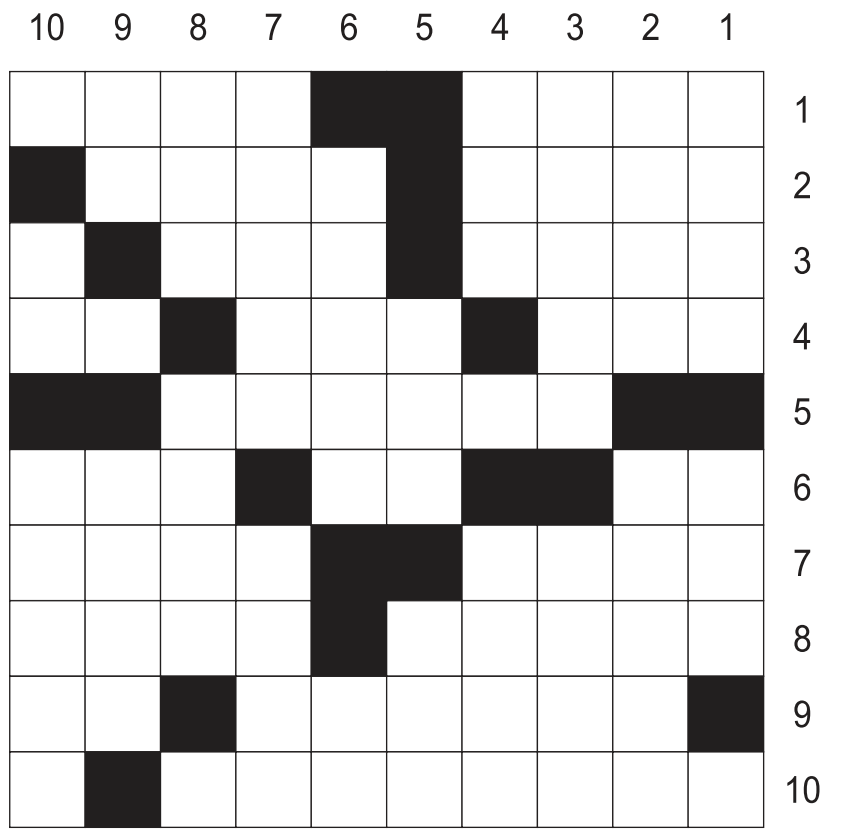
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ قبيح ـ ذبحه، 2 ـ فحمة مشتعلة ـ صوت الماء، 3 ـ جواري ـ عكس نجح (معكوسة)، 4 ـ جمعه ـ نقود ـ متشابهان، 5 ـ كفاحهم، 6 ـ علامة موسيقية ـ دمر (معكوسة) ـ برّ، 7 ـ أمل ـ حلمه (معكوسة)، 8 ـ أضحية ـ مكتوب، 9 ـ الغنى ـ متشابهان، 10 ـ إحدى القارات.

عمودياً:

1 ـ آفاك ـ شتت، 2 ـ متشابهة ـ لها رنين، 3 ـ يشاهدهن ـ أفنت، 4 ـ علم مؤنث ـ مدح الميت (معكوسة)، 5 ـ اهتز ـ نشاهد، 6 ـ جنونه ـ للتعريف، 7 ـ نبعثه ـ يقوده (معكوسة)، 8 ـ هواء شديد (معكوسة) ـ مكان تشعب الطريق، 9 ـ متشابهان ـ أظهر، 10 ـ للنداء ـ بناءين فخمين.

كلمة السر

ق	ا	ل	ق	ا	ت	ي	ص	ا	ا
ب	ة	ل	ب	ل	ا	ر	ة	ل	ل
ا	ر	ا	ط	ر	ر	ا	ب	ا	خ
ل	ص	خ	ر	ا	ك	ب	ا	و	ل
ا	ع	ل	ل	س	ا	خ	ح	ل	ي
ج	م	خ	ا	ي	ذ	ا	س	و	ل
ت	ع	ر	ا	م	ل	ل	ل	ئ	ة
م	ث	ر	ا	ح	ا	ا	ا	ا	ل
ا	ن	و	ب	ح	م	ا	ل	م	ي
ع	ا	ل	خ	ا	ر	ق	و	ن	ف
ا	ل	ر	ب	ي	ع	ص	ي	ف	ي
س	ا	ل	م	خ	م	ل	ي	ك	ر

من النباتات من 8 أحرف

الاجتماع	الأول	الذاكرات	الراسي	معصرة
المخملي	الخارقون	ألق	الرطب	الربيع
وئام	السحابة	فيلة	صيفي	خلخال
حارث	الإخباري	مارع	الخليل	محبون

سؤال وجواب

ما العلاقة بين النسيان والاكتئاب؟

أشار أخصائي طب الأعصاب مكسيم بانكوف إلى أن النسيان من حين لآخر أمر طبيعي في أي عمر.

ووفقا له، النسيان عملية طبيعية في الذاكرة، تؤدي دورا في تكوين الذكريات. كما أنه بمثابة آلية دفاعية، تسمح للشخص بالتخلص تدريجيا من الانفعالات السلبية.

ويقول: «ولكن ما يجب أن يثير الانتباه هو النسيان المستمر لدى الشباب إذا كان مصحوبا بأعراض قد تشير إلى الاكتئاب أو اضطراب القلق. ويتميز الاكتئاب بسوء المزاج، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة سابقا، والشعور المستمر بالذنب، وزيادة التعب، وضعف التركيز، واضطراب النوم والشهية».

ويشير الطبيب إلى أن اضطرابات القلق قد تشمل أيضا فرط القلق الذي يصعب السيطرة عليه، أو توقعات دائمة بأحداث سيئة، حيث يقول: «قد يعاني الشخص أيضا من سرعة الانفعال، واضطراب النوم، وتوتر عضلي مستمر، وزيادة التعرق، وجفاف الفم. ويمكن أن تؤثر اضطرابات الاكتئاب والقلق سلبا على الذاكرة واستيعاب المعلومات، ما قد يزيد من نسيان الشخص. ومن دون علاج في الوقت المناسب، قد تتفاقم أعراض هذه الحالات، بما في ذلك النسيان، وبالتالي تعيق الحياة اليومية».

المصدر: RT

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

تحذير من مخاطر أجهزة التجميل المنزلية

حذرت أخصائية التجميل والأمراض الجلدية أناستاسيا موخوفيكوفا من خطر الاستخدام غير المنضبط لبعض أجهزة التجميل الشخصية والعناية بالبشرة.

وقالت الطبيبة: هناك اعتقاد خاطئ بأن أجهزة العناية بالبشرة التي تباع للاستخدام المنزلي لا تسبب أية أضرار، فأجهزة شد الوجه بالترددات الراديوية، على سبيل المثال، قد تسبب تمدد أنسجة الجلد وتشنجات في عضلات الوجه.

وأضافت: استخدام التيارات الدقيقة وتقنية شد الوجه بالترددات الراديوية يتطلب فهما دقيقا للتشريح والتزاما صارما بتصريف السائل اللمفاوي، فالاستخدام غير الصحيح أو الطاقة العالية قد يؤديان إلى تمدد الأنسجة أو تشنج العضلات، ما قد يسبب ترهلات في الوجه وتدلي الجفون، والنساء فوق سن الـ45 أكثر عرضة للخطر.

كما أشارت إلى مخاطر استخدام أجهزة التنظيف بالموجات فوق الصوتية، إذ يمكن لهذه الأجهزة أن تسبب ترقق الجلد وتدمير حاجز الحماية الجلدي، وأكدت أن أقنعة LED الشائعة ليست آمنة تماما، إذ يوجد خطر من أن تسبب تلفا في شبكية العين، خاصة عند استخدام الضوء الأزرق.

وحذرت قائلة: أي إجراء قاس، كالموجات فوق الصوتية أو التدليك المكثف أو الاهتزازات القوية، يمكن أن يسبب فرط تصبغ دائم في البشرة أو إصابات دقيقة في الجلد، ما يصعّب قدرة الجلد على التجدد، وبالتالي ستكون النتائج عكسية لمن يرغبون في تحسين مظهر الوجه.

المصدر: لينتا.رو

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط.
يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

		1		7	2		9	5
	9			1				2
						1	3	
		2	9	5				3
5						6	7	8
	3		1				2	
8	2		6	9		3	5	
1	7			4		9		6
		5		3	8	2		

المستوى المتوسط

4	3				9			
				3		6		
		6		8			4	
1				7			5	
5	2				1		6	3
				5		9	1	8
6		3		4		8	9	
	5		2				3	1
			9				7	

المستوى المتقدم

7			9		3			
						1	9	
	5			7				2
		1				5		3
	2		3	1				4
			8				2	
5		7	6	2	1			
	8				5		3	
	9			3				

الحل

2	9	6	4	3	8	7	1	5
1	8	4	7	9	5	2	3	6
5	3	7	6	2	1	8	4	9
3	4	6	8	5	7	9	2	1
8	2	5	1	6	9	4	7	3
6	7	1	2	4	3	5	9	8
9	5	8	1	7	4	3	6	2
4	6	3	5	8	2	1	9	7
7	1	2	9	6	3	4	5	8

8	4	2	9	1	3	5	7	6
7	5	9	2	6	8	4	3	1
6	1	3	5	4	7	8	9	2
3	6	7	4	5	2	9	1	8
5	2	4	8	9	1	7	6	3
1	9	8	3	7	6	2	5	4
2	7	6	1	8	5	3	4	9
9	8	1	7	3	4	6	2	5
4	3	5	6	2	9	1	8	7

9	6	5	7	3	8	2	4	1
1	7	3	2	4	5	9	8	6
8	2	4	6	9	1	3	5	7
4	3	6	1	8	7	5	2	9
5	1	9	4	2	3	6	7	8
7	8	2	9	5	6	4	1	3
2	5	7	8	6	9	1	3	4
3	9	8	5	1	4	7	6	2
6	4	1	3	7	2	8	9	5

حل عينك .. عينك

حل اعرف الشخصية

إنفانتينو الحمد2

حل كلمة السر

فحص السمع

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ قبيح ـ ذبحه، 2 ـ فحمة مشتعلة ـ صوت الماء، 3 ـ جواري ـ عكس نجح (معكوسة)، 4 ـ جمعه ـ نقود ـ متشابهان، 5 ـ كفاحهم، 6 ـ علامة موسيقية ـ دمر (معكوسة) ـ برّ، 7 ـ أمل ـ حلمه (معكوسة)، 8 ـ أضحية ـ مكتوب، 9 ـ الغنى ـ متشابهان، 10 ـ إحدى القارات.

عمودياً:
1 ـ آفاك ـ شتت، 2 ـ متشابهة ـ لها رنين، 3 ـ يشاهدهن ـ أفنت، 4 ـ علم مؤنث ـ مدح الميت (معكوسة)، 5 ـ اهتز ـ نشاهد، 6 ـ جنونه ـ للتعريف، 7 ـ نبعثه ـ يقوده (معكوسة)، 8 ـ هواء شديد (معكوسة) ـ مكان تشعب الطريق، 9 ـ متشابهان ـ أظهر، 10 ـ للنداء ـ بناءين فخمين.