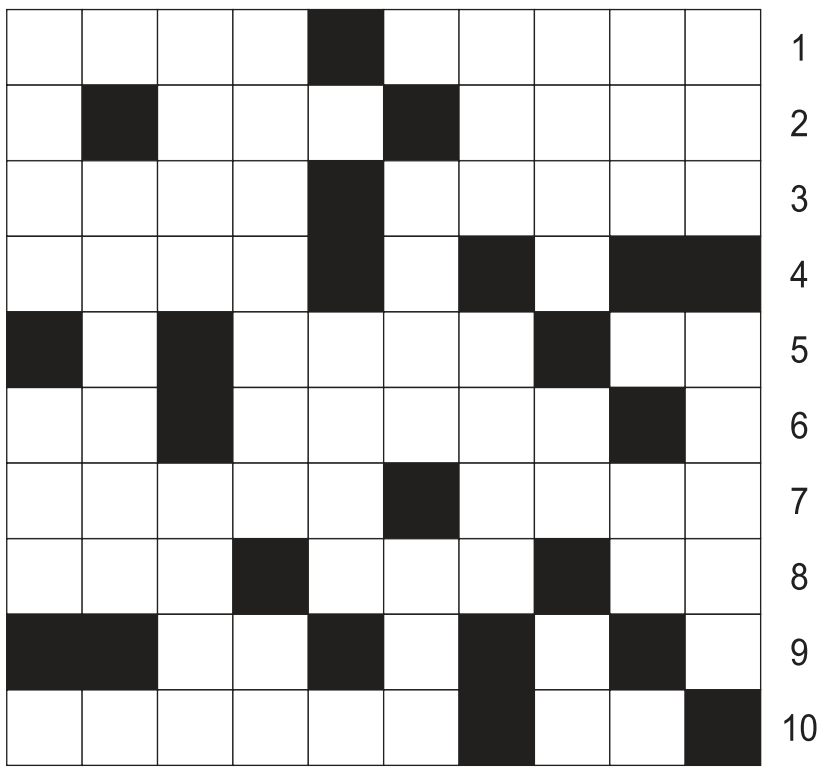
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـــ تدير العمل ـ من الأزمنة، 2 ـ لا مبالاة ـ راية، 3 ـ مجامل ـ ملجأ (معكوسة)، 4 ـ أبنائي، 5 ـ للنصب ـ حياتي، 6 ـ المعاناة ـ للجر، 7 ـ يجافي ويبتعد (معكوسة) ـ يظهرا، 8 ـ عكس خير ـ طرد مـن الرحمة ـ فوق الجفن، 9 ـ متشابهان، 10 ـ من الطيور ـ الذكي.

عمودياً:

1 ـ ذو أهمية ـ الزكام، 2 ـ هدّ ـ هرب، 3 ـ قانط ـ للنصب ـ هـر، 4 ـ علم مؤنث ـ مريض، 5 ـ صحيح السمع ـ من العاهات، 6 ـ صوت الجرس، 7 ـ في الأفواه ـ للتعريف، 8 ـ أجرام سماوية ـ عكس حار (معكوسة)، 9 ـ البشع، 10 ـ علم مذكر ـ عكس مات.

كلمة السر

ح	ا	ل	ة	ر	د	ب	ك	ح	ي
و	ل	و	ل	ا	ص	ج	ب	و	ا
هـ	م	ي	ي	ف	ا	ا	ي	ا	ل
ل	ن	خ	ص	ي	ئ	و	ر	ف	ر
ي	ا	ل	ا	ق	ب	ح	ت	ز	ي
ة	ف	ا	ل	ة	ة	ل	ا	ا	م
س	س	ا	ا	ل	ا	ا	ف	ل	ل
و	ة	ل	م	ي	ن	ت	ا	ت	خ
ا	د	ع	ع	ل	ا	ت	س	م	ر
ت	ر	ا	ر	ق	ئ	و	م	ر	ا
ر	و	د	و	ل	ل	ي	ل	ش	ف
هـ	ب	ي	ف	ا	ي	ج	ا	د	ة

معلم سياحي كويتي من 11 حرفاً

الريم	الخيول	دروب	رافي	معروف
المنافسة	الأصيلة	حوافز	نائل	سواتر
خرافة	المسافات	التمر	العادي	تتويج
الحواجب	يلهو	القليلة	كبير	صائبة

سؤال وجواب

كيف تتغير عادات القيلولة لدى الأطفال مع تقدمهم بالعمر؟

أظهرت دراسة أسترالية حديثة نشرت في دورية «طب النوم» (Sleep Medicine)، أن تأثير الحضانة على عادات القيلولة اليومية يمر بتحولات لافتة تختلف تماما بحسب عمر الطفل.

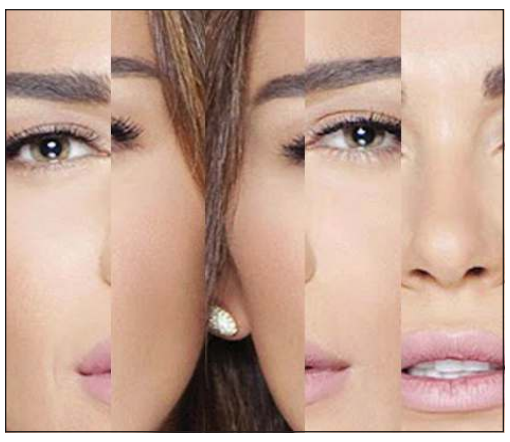
وتأتي هذه الدراسة التي أجريت كجزء من دراسة موسعة حول مراحل انتقال النوم، لتسلط الضوء على «سياسة القيلولة الموحدة» التي تتبعها الكثير من الحضانات المرخصة، والتي تفرض وقتا محددا للنوم في منتصف النهار على جميع الأطفال دون مراعاة لاختلاف احتياجاتهم البيولوجية. وتابعت التجربة، 187 عائلة أسترالية شملت أطفالا تراوحت أعمارهم بين 12 و54 شهرا (من عمر سنة إلى 4,5 سنوات) عبر استبيانات دورية لرصد الفروق بين أيام الحضور في الحضانة والأيام المقضية في المنزل.

وكشفت النتائج عن نمط عمراني متقلب، حيث تبين أن الأطفال الصغار الذين تقل أعمارهم عن عامين وشهرين (2,2 سنة) ينامون قيلولة أقل في الأيام التي يحضرون فيها إلى الحضانة مقارنة بأيام المنزل. وفي المرحلة العمرية الممتدة بين عامين وشهرين إلى 4 سنوات وثلاثة أشهر اختفى هذا الفارق وأصبحت معدلات القيلولة متساوية تقريبا بين الحضانة والمنزل. لكن المفاجأة ظهرت لدى الأطفال الذين تتجاوز أعمارهم 4 سنوات وثلاثة أشهر، حيث انقلب النمط تماما ليصبحوا أكثر ميلا للنوم وأخذ قيلولة في أيام الحضانة مقارنة بالأيام التي يقضونها في منازلهم.

وبشكل عام، سجل الباحثون انخفاضا طبيعيا قدر بنحو 35٪ في تكرار القيلولة اليومية مع مرور كل عام من عمر الطفل بغض النظر عن ذهابه للحضانة من عدمه، مما يعكس التطور البيولوجي الطبيعي للطفل نحو الاستغناء عن نوم النهار والاعتماد الكامل على النوم المتواصل ليلا.

المصدر: MedicalXpress

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

الحوافز النقدية كأداة مبتكرة لتعزيز الإقلاع عن التدخين

أظهرت دراسة أميركية حديثة نشرت في دورية «جاما» الطبية، أن تقديم مكافآت مالية للمدخنين، بالتوازي مع توفير الأدوية والمساعدة الطبية، يسهم في مضاعفة فرص نجاحهم في التوقف عن التدخين مقارنة بالاعتماد على وسائل الرعاية التقليدية وحدها. وتعتمد هذه الاستراتيجية على تحويل الفوائد الصحية طويلة الأجل إلى مكاسب مادية فورية وملموسة تشجع المدخن على الاستمرار في مقاطعة التبغ ومواجهة أعراض الانسحاب الفورية ورغبته في النيكوتين.

وشملت الدراسة 3220 مدخنا من فئات ذات تحديات اقتصادية عبر خمسة مراكز طبية أميركية، حيث أظهرت النتائج أن نسبة النجاح في الإقلاع وصلت إلى 8,8 بالمئة لمن حصلوا على أدوية مجانية مع حوافز مالية تصل إلى 600 دولار، مقارنة بـ 4,3 بالمئة للرعاية المعتادة، و5,1 بالمئة لمن تلقوا الأدوية وحدها، و7,2 بالمئة لمن أضيفت لهم أداة رقمية للصحة المستقبلية. وقسمت هذه المكافآت على مراحل مشروطة بتحليل طبي يثبت الامتناع (100 دولار بعد أسبوعين، 200 دولار بعد 3 أشهر، و300 دولار بعد 6 أشهر)، وهي نتائج تتوافق مع مراجعة «كوكرين» لعام 2025 التي أكدت فعالية المكافآت المادية حتى بعد توقف صرفها.

ومع ذلك، يشدد الباحثون على أن المال ليس حلا سحريا بمفرده، حيث فشل أكثر من 90 بالمئة من مجموعة المكافآت في تحقيق الامتناع المستمر، ما يجعله عاملا مكملا للدعم الطبي وليس بديلا عنه، بينما تستمر الأبحاث لبحث مدى جدوى تطبيق هذه البرامج كسياسة عامة لصحة المجتمع.

المصدر: SkyNews

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

حل عينك .. عينك



حل كلمة السر

حديقة الشخصية

حل اعرف الشخصية

فندق الفرسان

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ تدبير ـ مجامل ـ ملجأ ـ أبنائي ـ للنصب ـ حياتي ـ المعاناة ـ للجر ـ يجافي ـ يبتعد (معكوسة) ـ يظهرا ـ عكس خير ـ طرد من الرحمة ـ فوق الجفن ـ متشابهان ـ من الطيور ـ الذكي.

عمودياً: 1 ـ ذو أهمية ـ الزكام ـ هدّ ـ هرب ـ قانط ـ للنصب ـ هـ ـ علم مؤنث ـ مريض ـ صحيح السمع ـ من العاهات ـ صوت الجرس ـ في الأفواه ـ للتعريف ـ أجرام سماوية ـ عكس حار (معكوسة) ـ البشع ـ علم مذكر ـ عكس مات.