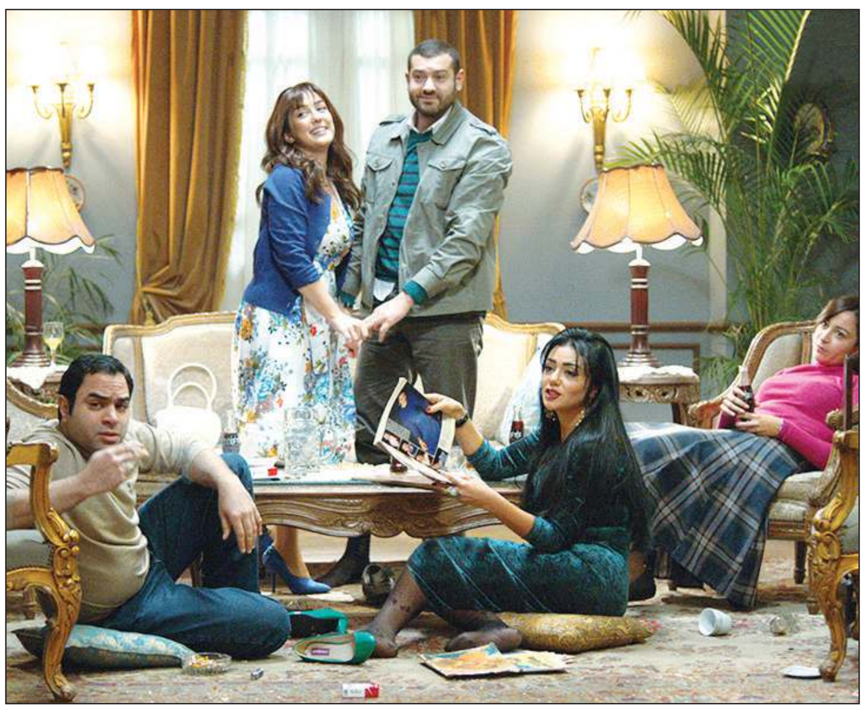
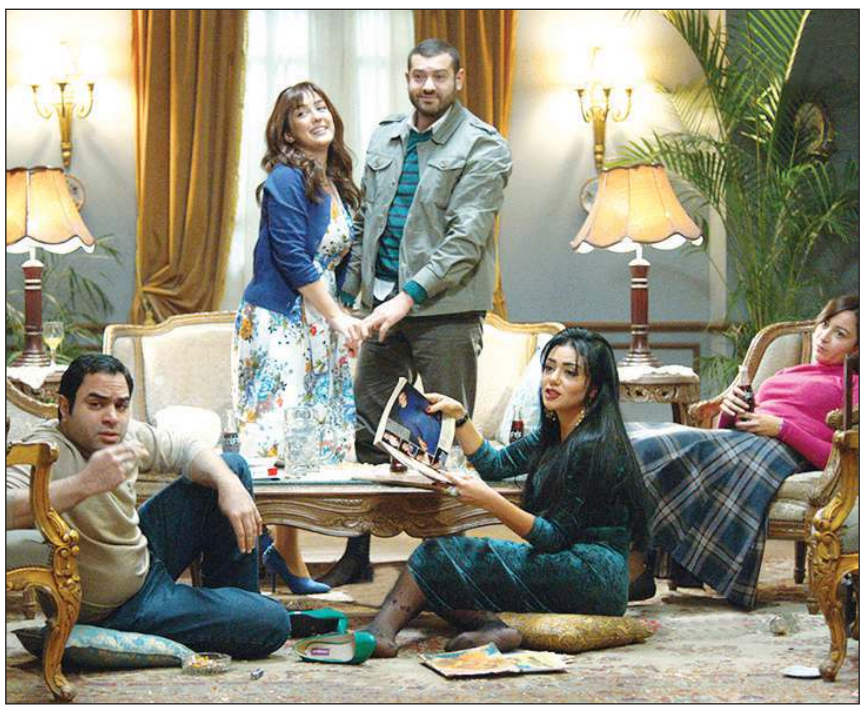
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1						■				
2						■				
3						■			■	
4				■		■	■	■		
5	■	■	■		■					
6					■					■
7	■				■		■	■		
8			■						■	
9					■					
10						■			■	

أفقياً:

1 ـ شهر الصوم ـ عالمي، 2 ـ أكوام ـ من العصير، 3 ـ طوق ـ في العروق (معكوسة)، 4 ـ وارى التراب ـ بسط، 5 ـ الطيب، 6 ـ علم مؤنث ـ عكس ننهى، 7 ـ نجمع ـ مفر، 8 ـ من الأقارب ـ من العيون (معكوسة)، 9 ـ يحيي (معكوسة) ـ حصول على مال سريع، 10 ـ منصفة ـ ضمير منفصل.

عمودياً:

1 ـ نائم ـ لمَ، 2 ـ كثير التكلفة ـ الاقتراب (معكوسة)، 3 ـ متعاكسان ـ للتعريف ـ حاجز، 4 ـ مرض (معكوسة) ـ المنفق على العائلة، 5 ـ نسمر، 6 ـ واظبا (معكوسة)، 7 ـ علم مذكر (معكوسة) ـ للنفي ـ في الفم، 8 ـ ابن ـ من الأقارب ـ عبرا (معكوسة)، 9 ـ للنفي ـ مغني، 10 ـ يقوم بمبادرة ـ مستمر.

كلمة السر

ق	ا	ل	م	غ	ا	د	ر	ة	و
ا	ا	ق	ا	ر	ب	أ	د	ب	ي
ل	ل	ا	ة	ا	ج	ن	ل	ا	س
ا	ا	ل	ا	م	د	ق	ل	ا	ل
ح	ل	م	ل	م	ك	ح	ل	ا	ي
ب	ف	ع	ب	د	س	ل	ة	ا	ل
ة	ي	ر	ط	س	ر	ا	ف	ر	ي
ح	ب	و	و	ب	ي	ج	ع	و	ة
ل	و	ف	ل	و	ا	س	ع	ق	ص
و	ر	و	ة	و	د	ي	ع	ا	ف
ى	د	ن	ر	و	ا	ب	ي	ب	ح
ي	ا	ل	ش	ه	ر	ة	ن	س	ة

كلمة السر: جزيرة في الاكوادور من 9 أحرف

حلوى
المغادرة
الشهرة
سباق
الألف

صفحة
قارب
النجاة
دروبي
المعروفون

ليلية
الأحبة
البطولة
الحكم
سلة

روابي
وديع
واسع
عجيب
يبدأ

فارس
القدم

عالم الصحة

الشراب الأفضل لمعدة مسطحة بلا بطن

لا يوجد مشروب بعينه يذيب دهون البطن بمفرده، فالطريقة الأكثر أمانا وفاعلية لفقدان دهون البطن هي ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي. ولكن على الرغم من عدم وجود مشروب معجزة لفقدان الوزن، إلا أن هناك بعض العناصر التي قد تساعد في تحقيق أهدافك الصحية وممارسة الرياضة بشكل عام.

فقد كشف كورتني دانجيلو مؤلف كتاب GoWellness، أن أحد أفضل المشروبات للمساعدة في عملية الحصول على بطن مسطح هو شاي النعناع الساخن.

وأوضح أنه عندما يتعلق الأمر باختيار مشروب يساعد على معدة مسطحة، فإن أسهل خيار هو تناول مشروب منخفض السعرات الحرارية والسكر المضاف، وهذا هو السبب في أن شاي النعناع يمكن أن يكون خيارا رائعا. كذلك، أضاف أن «شاي النعناع مشروب خال من السعرات الحرارية وله نكهة حلوة يمكن أن تساعد في تقليل الشهية» كما أنه مليء أيضا بالعناصر الغذائية التي يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن.

كما بين الخبير الصحي أن «للنعناع خصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا ومضادة للالتهابات، ولأنه يعمل كمضاد للالتهابات، فإنه يمكن أن يساعد في تحسين مشاكل الجهاز الهضمي أيضا».

ورغم أن قلة الأدلة الموجودة لإثبات ذلك بشكل كامل، فقد وجدت بعض الأبحاث أن النعناع يمكن أن يعمل بمنزلة مرخ للعضلات. وبالتالي يمكن أن يساعد في تمرير الطعام بسهولة أكبر، وهذا هو السبب في أن الكثير من أنواع شاي الأعشاب تستخدم النعناع كمكون لها.

لكن أفضل طريقة لحرق دهون البطن هي العثور على تمرين تحبه وترغب في القيام به بانتظام، مع العثور على الأطعمة الصحية التي تحب تناولها أيضا. وإذا كنت تريد مشروبا لذيذا لمساعدتك في رحلة إنقاص الوزن، فإن شاي النعناع يعد خيارا رائعا.

عن موقع «Eat this Not That»

سؤال وجواب

هل يمكن اعتبار الأحلام مؤشراً على حدوث مشكلات جسدية؟

الأحلام هي عبارة عن مجموعة التخيلات التي تحدث للإنسان أثناء نومه، وفي العادة فإن الأحلام تكون متغيرة في مدى وضوحها وقابليتها للإقناع، وتساعد الأحلام على تحرير مكبوتات النفس البشرية أو إيجاد طرق لحل مشاكل حياتية مختلفة، وأحيانا تكون بمنزلة إنذارات مبكرة لمشكلات قد تطرأ بالمستقبل.

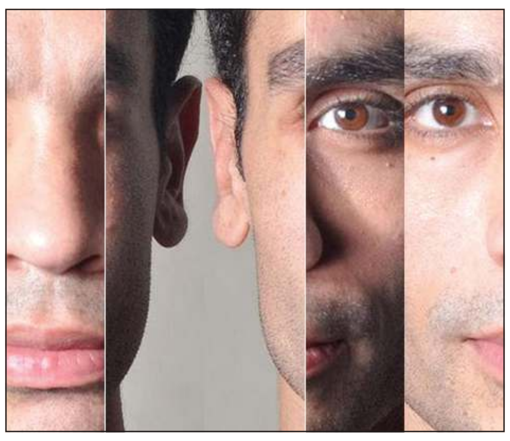
وعندما تحلم أثناء نومك، فإن عقلك في تلك اللحظات يغربل ذكرياتك وأفكارك ومشاعرك، وينبهك إلى مشكلات جسدية لا تلحظها. ويدرك غالبية الناس أن الأحلام تمثل نافذة نطلع فيها على حالتنا الإدراكية، فإن عددا أقل يدرك أن الأحلام تسلط الضوء على جوانب عدة من صحتنا الجسدية. ويقول خبراء في مركز «سليب سايكل» المتخصص في شؤون النوم، ومقره ولاية تكساس الأميركية، إن أحلام الشخص ربما تكون قادرة على تنبيهه بشأن خطر محتمل أثناء النوم. وتفسير ذلك بحسب الخبراء، فإن الدماغ في تلك اللحظات يكون منهمكا في معالجة «اللا وعي» للأعراض الجسدية، وبالتالي ينعكس ذلك على الأحلام، وفقا لما نقله موقع سكاي نيوز عربية. وذكر المركز أنه في حال لاحظ الشخص الأمر تكرار هذه الأحلام أو الكوابيس، فذاك يعني أنه حال وقت الاتصال بالطبيب لتقييم الحالة. ولفت إلى أن بعض الأحلام أو الكوابيس، قد تكون علامة على توقف التنفس أثناء النوم. ويعد انقطاع النفس الانسدادي النومي العارض الأكثر شيوعا المتصل باضطرابات التنفس أثناء النوم، ويعاني منه 18 مليون أميركي بالغ. ويحدث عندما تسترخي عضلات الحلق بشكل متقطع وتغلق مجرى الهواء أثناء النوم. ومن العلامات الملحوظة على انقطاع النفس الانسدادي النومي، الشخير.

وعلى الرغم من أن الخبراء يقولون إن الذين يعانون من هذه المشكلة لا يدركونها، فإنهم يؤكدون أن الأحلام أو الكوابيس يمكن أن تنبه الأشخاص بشأن هذه المشكلة. ويوضحون أنه إذا كان الشخص يعاني من انقطاع النفس الانسدادي النومي، فمن المرجح أنه يواجه كوابيس ترمز إلى ضيق التنفس.

وكانت دراسة سابقة نشرت في دورية طب النوم السريرية أن المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة لديهم أحلام سلبية أكثر من الآخرين.

عن «سكاي نيوز»

اعرف شخصيتك



حل السر

قوس داروين

حل اعرف الشخصية

شادي خلف

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

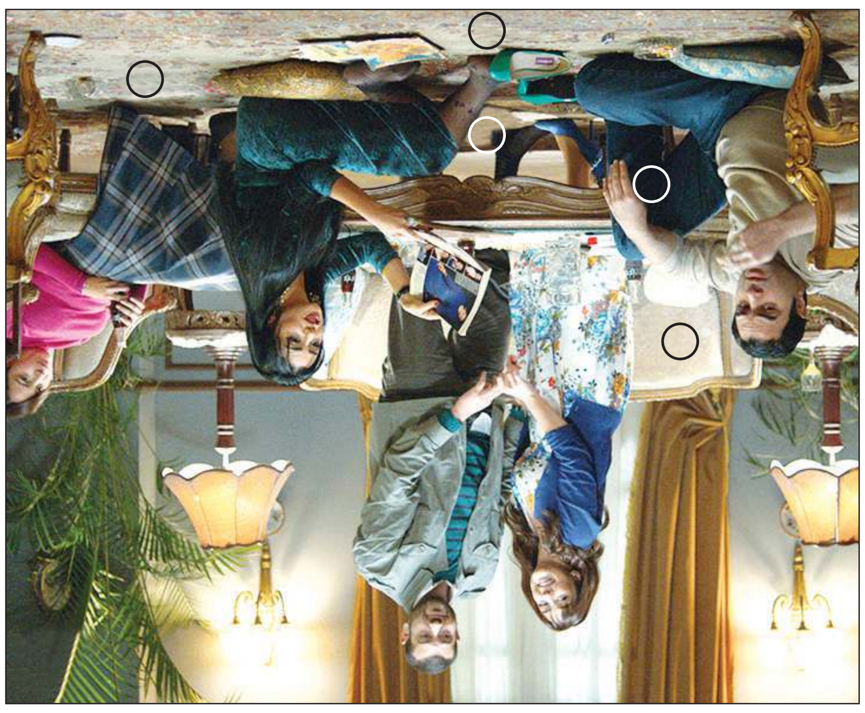
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ رمضان ـ دولي، 2 ـ أكداس ـ جلاب، 3 ـ قلادة ـ دم (معكوسة)، 4 ـ دفن ـ مد، 5 ـ العطر، 6 ـ نوال ـ نأمر، 7 ـ نلم ـ بد، 8 ـ جد ـ الدمع (معكوسة)، 9 ـ يسلم (معكوسة) ـ إثراء، 10 ـ عادلة ـ هم.

عمودياً:

1 ـ راقد ـ جمع، 2 ـ مكلف ـ الدنو (معكوسة)، 3 ـ ضدان ـ ال ـ سد، 4 ـ داء (معكوسة) ـ المعيل، 5 ـ نسهر، 6 ـ أدمنا (معكوسة)، 7 ـ مجد (معكوسة) ـ لا ـ لثة، 8 ـ ولد ـ عم ـ مرا (معكوسة)، 9 ـ لا ـ مطرب، 10 ـ يبادر ـ دائم.