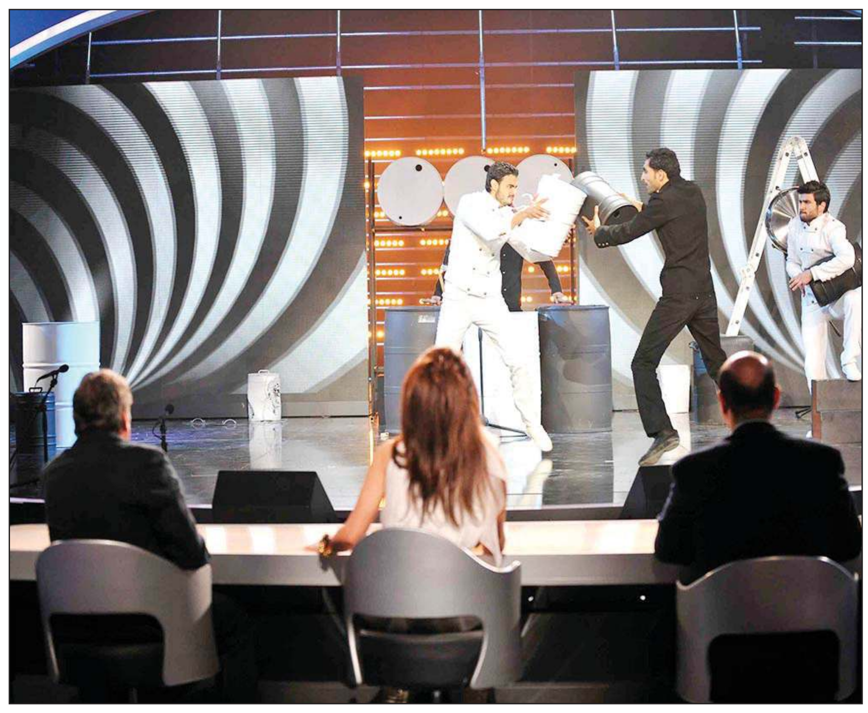
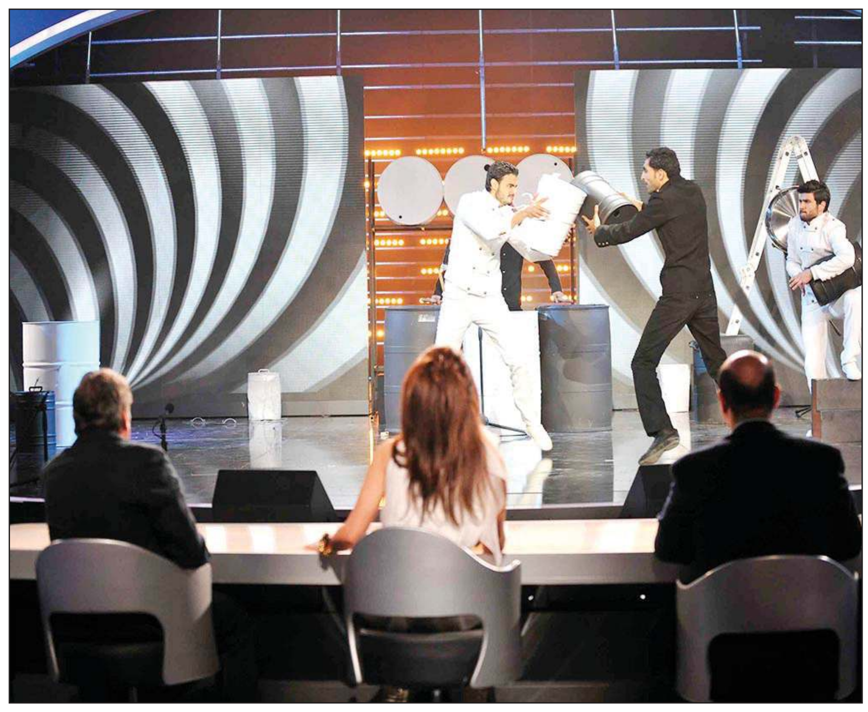
عينك .. عينك

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





سؤال وجواب

ما تأثير النوم بوجود حيوانات أليفة؟

يمكن أن يؤثر النوم مع وجود الحيوانات الأليفة في الغرفة نفسها سلبا على جودة نومك، وفقا لدراسة نشرت مؤخرا في مجلة Scientific Reports. وخلال الدراسة، قام الباحثون بتجنيد عينة تضم أكثر من 1500 من البالغين الأميركيين الذين أكملوا استبيانات لتقييم عادات نومهم.

وبشكل عام، أفاد نحو نصف المشاركين بأنهم ينامون مع حيواناتهم الأليفة، وهو ما تم تعريفه في الدراسة بأنه النوم في نفس الغرفة مع حيوانك الأليف لجزء من الليل على الأقل. وبعد ذلك، قام فريق البحث بمقارنة عادات نوم الأشخاص الذين تشاركوا النوم مع الحيوانات الأليفة بالذين لم يناموا معها، حيث كشفت التحليلات أن المشاركين الذين تشاركوا النوم مع الحيوانات الأليفة كانت لديهم نوعية نوم أقل وأعراض أرق أكثر من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. واستمرت هذه النتائج حتى بعد مراعاة الاختلافات الديموغرافية بين هذه المجموعات.

وعند النظر في نوع الحيوانات الأليفة وجد الفريق دليلا على وجود تأثير سلبي على النوم عند النوم المشترك مع الكلاب، لكن لا يوجد دليل على وجود تأثير سلبي على النوم عند النوم المشترك مع القطط. ومن المثير للدهشة أن 93٪ من المشاركين في الدراسة الذين ناموا مع حيواناتهم الأليفة يعتقدون أن حيواناتهم الأليفة كان لها تأثير إجمالي إيجابي أو محايد على نومهم.

وأفاد معظم أصحاب الحيوانات الأليفة بأن حيواناتهم لها تأثير إيجابي بشكل عام على صحتهم العقلية. ويمكن للحيوانات الأليفة تحسين صحة أصحابها بعدة طرق خلال اليوم، مثل تشجيعهم على النشاط البدني وتعزيز الروتين اليومي وتوفير الحب والرفقة.

ويعد النوم الجيد ركيزة الصحة والعافية، وعلى الرغم من أن الحيوانات الأليفة قد يكون لها تأثير إيجابي عام على الصحة العقلية، إلا أنه من الممكن أن يتم تقويض بعض هذه الفوائد إذا كانت الحيوانات تسبب لك الحرمان من النوم أثناء الليل.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:
1 ـ ممثل كويتي قدير، 2 ـ مصنع ـ تحملهم، 3 ـ يقر ـ للمساحة، 4 ـ عصافير، 5 ـ أوهامه ـ للجزم (معكوسة)، 6 ـ حاجز مائي ـ أعلي ـ للنفي، 7 ـ هيام ـ غزال (معكوسة) ـ والدة، 8 ـ يخيف ـ أحد الوالدين ـ في الفم (معكوسة)، 9 ـ لرفع الماء من الجب ـ أطبق أسنانه على الشيء، 10 ـ صاخب ـ العام (معكوسة).

عمودياً:
1 ـ علم مذكر ـ مبتهجة، 2 ـ متشابهة ـ العقل (معكوسة)، 3 ـ تبسط (معكوسة) ـ جلوس، 4 ـ أحد الفصول، 5 ـ أكلة شعبية، 6 ـ في الوجه ـ اللعب والتدريب، 7 ـ قط (معكوسة) ـ حيوانات، 8 ـ سحب ـ قاس النبض، 9 ـ أب (معكوسة) ـ عكس فراغ، 10 ـ بناء فخم ـ احتك.

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

كمية الفواكه والخضار التي يجب تناولها يومياً

تشير د.سفيتلانا يرماكوفا اخصائية أمراض الجهاز الهضمي، إلى أن تناول 400 غرام من الفواكه والخضار في اليوم يساعد على إبطاء الشيخوخة ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

وتقول: «الألياف الغذائية الموجودة في معظم الفواكه والخضراوات، لا تتأثر بالإنزيمات الموجودة في الجزء العلوي من الجهاز الهضمي. وهذه الألياف تلعب دورا مهما في الجسم: فهي بمنزلة غذاء لميكروبيوم الأمعاء، وتساعد في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والسمنة، والنوع الثاني من داء السكري، وبعض أنواع السرطان. بالإضافة إلى ذلك تقلل من خطر الإصابة بالعدوى والالتهابات».

ووفقا لها، تحتوي الفواكه والخضراوات على مضادات الأكسدة، ما يساعد على إبطاء عملية الشيخوخة، وكذلك تفيد في تكوين الدم لاحتوائها على الحديد والنحاس والكوبالت والمنغنيز. ووفقا لتوصية منظمة الصحة العالمية، يجب على الشخص البالغ تناول ما لا يقل عن 400 غرام من الفواكه والخضراوات ذات الألوان المختلفة يوميا، مشيرة إلى أن الألوان الأكثر سطوعا تشير إلى احتواء المنتج على نسبة أعلى من مضادات الأكسدة.

المصدر: «Gazeta.Ru»

كلمة السر

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

عاصمة آسيوية من 7 أحرف

المجاورة	فوز	فنون	الاختبار	أخشاب	ينمو
الأوقات	سهمه	وتر	حالة	سر	العنيد
وثيق	سميح	عنابره	الأولمبية	القبلي	الابتكار
مجد	حريق	سهر	صقر	سماء	قديم

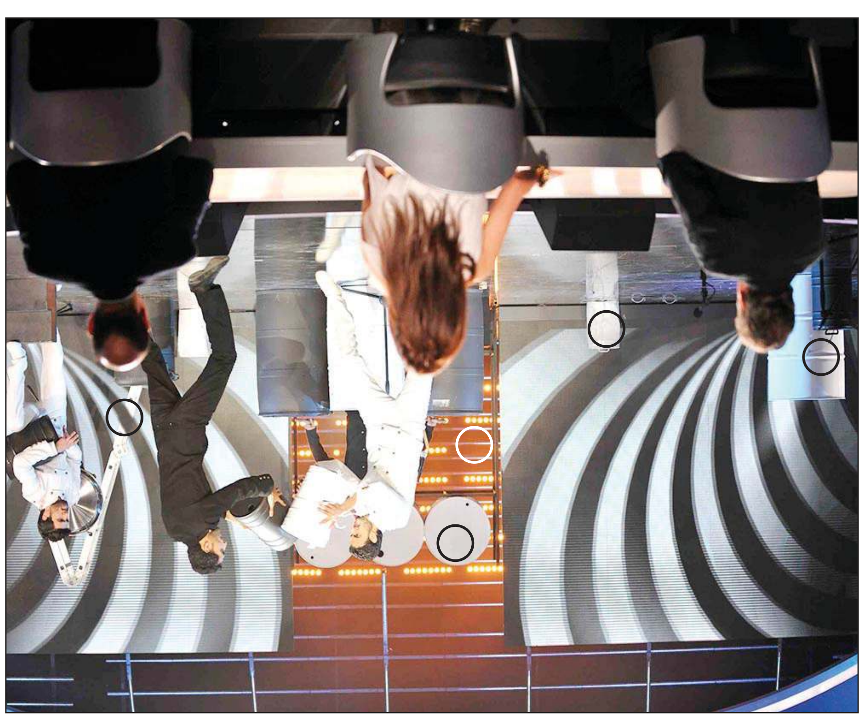
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ سعد الفرج، 2 ـ معمل ـ صبرهم، 3 ـ يعترف ـ آر، 4 ـ ، 5 ـ خياله ـ لم (معكوسة)، 6 ـ سد ـ ارفع (معكوسة) ـ لا، 7 ـ عشق ـ أيل (معكوسة) ـ أم، 8 ـ يرعب ـ أم ـ سن (معكوسة)، 9 ـ دلو ـ عضّ، 10 ـ هادر ـ السنة (معكوسة).

عمودياً:
1 ـ سمير ـ سعيدة، 2 ـ ع ع ع ـ الرشد (معكوسة)، 3 ـ تمد (معكوسة) ـ قعود، 4 ـ الربيع، 5 ـ فلافل، 6 ـ فم ـ الرياضة، 7 ـ هر (معكوسة) ـ بهائم، 8 ـ جر ـ جس، 9 ـ أب (معكوسة) ـ ملآن، 10 ـ قصر ـ لامس.

حل كلمة السر

نيودلهي

حل اعرف الشخصية

أحمد عزمي

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830