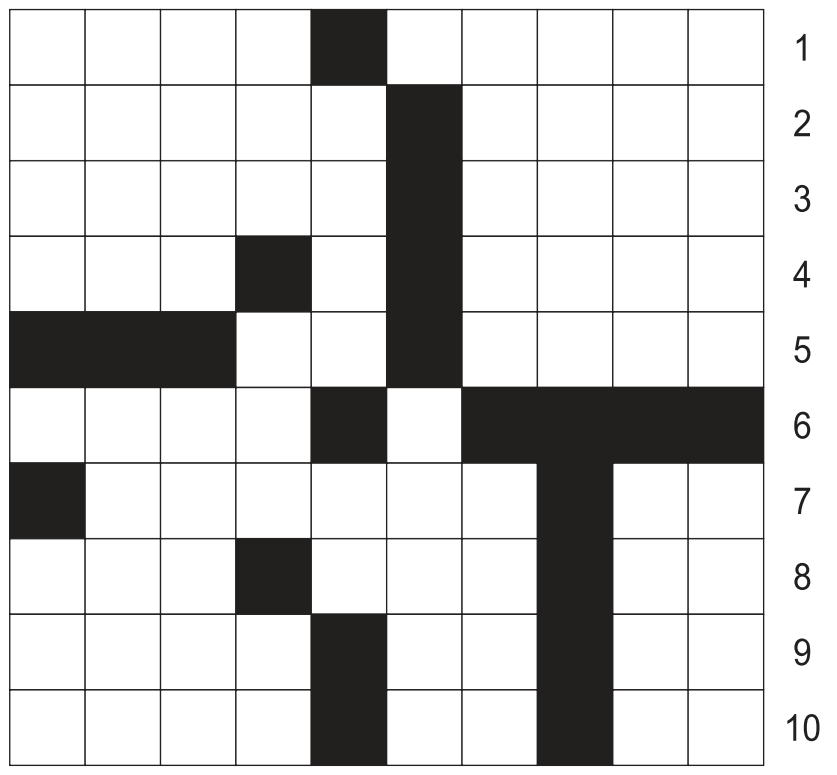
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ المعول ـ تعب، 2 ـ سارقون ـ الارض المزروعة، 3 ـ نبات شوكي ـ من الرياضيات، 4 ـ جمع دلو ـ وطن، 5 ـ مستطيع ـ والد، 6 ـ طرشاء، 7 ـ والدة ـ الدليل والموجه، 8 ـ مجهول ـ للكتابة ـ جنون، 9 ـ للتمني ـ علامة موسيقية ـ تلجأ (معكوسة)، 10 ـ علقم ـ متشابهان ـ متشابهة.

عمودياً:

1 ـ عكس الكذب ـ أحيي، 2 ـ من الخضار (معكوسة) ـ عبور، 3 ـ عوائد وأرباح، 4 ـ تصميم ـ عكس أحجم، 5 ـ العذل، 6 ـ جواري (معكوسة) ـ متشابهان، 7 ـ أمراض ـ من الحواس ـ علامة موسيقية (معكوسة)، 8 ـ يمنع الرؤية ـ معروف، 9 ـ عكس أدبر ـ عكس إقبال، 10 ـ الجواب ـ لقياس السوائل.

كلمة السر

ا	ا	ل	م	ر	ب	ع	ا	ت	ح
ل	خ	م	ا	ء	ل	ن	ر	د	م
خ	غ	ء	و	و	ا	ع	ر	ب	ق
ي	ر	ا	س	ر	ا	ل	س	م	ر
ا	ن	ت	ا	د	ا	ل	ب	ر	ق
م	ا	ش	ء	ا	ل	س	ح	ب	م
ا	ط	ل	ط	ت	ا	ل	ج	م	ع
ل	ة	ا	ة	ي	س	ا	ر	ل	ا
ط	ا	ل	ع	ا	م	ل	و	ن	ح
ر	ا	ل	ن	ج	م	ا	س	ر	ب
ي	و	س	ا	ء	ل	ر	ا	م	ي
ق	خ	م	ي	س	ر	ة	د	ي	س

حيوان بحري من 6 أحرف

الخيام	سيدة	المربعات	خمائل	النجم	وردات
السمر	نرد	قمح	برع	غرناطة	الشتاء
الجمع	البرق	الراسية	وسائط	وسائل	الطريق
خميس	رامي	سحب	سرب	العاملون	

سؤال وجواب

هل صحيح العلاج بالصراخ يسهم في تحسين الصحة النفسية؟

تجتذب أفلام الرعب المشاهدين من محبي التشويق المتصاعد ومشاهد التخويف المفاجئة والضوضاء الصاخبة التي يمكن أن تجعلهم يشعرون بالإثارة والمتعة فبصرف النظر عن كل المتعة والخوف، يمكن أن تفيد مشاهدة فيلم رعب في تحسين الصحة النفسية أيضا، في إطار ما يسمى العلاج الأولي بالصراخ، الذي يتضمن الوقوف في وضع المحارب والصراخ بأعلى صوت ممكن، وهو الأمر الذي يمكن أن يتحقق من خلال مشاهدة أحد أفلام الرعب.

● العلاج بالصراخ: تقول بعض الدراسات إن مشاهدة فيلم رعب يمكن أن تساعد على تخفيف التوتر والقلق.

إن العلاج بالصراخ عبارة عن محاولة للتعبير بأعلى صوت للتخلص من الشعور بالإحباط، وهو ما ينصح الخبراء بأن يتم القيام به أمام المرآة، للوصول إلى أفضل نتائج، وفقا للخبراء، فإن العلاج بالصراخ يمنح الفرد طريقة للتخلص من الغضب والإحباط أو التخلص من بوادر مشاعر القلق.

● الأحاسيس الاهتزازية: يعمل العلاج بالصراخ من خلال ربط المشاعر السلبية مثل الشعور بالتوتر أو القلق أو الإحباط، وإطلاقها من خلال الصراخ، ومن ثم فإن الأحاسيس الاهتزازية الجسدية (الناجمة عن الصراخ) تنبه الجهاز العصبي والعقل الباطن في حين أن الصراخ حالة واعية بشكل أساسي ويكون الاختيار بإرادة الشخص نفسه.

● أسلوب علاجي صيني قديم: إن العلاج بالصراخ للتخلص من الإحباط ليس اتجاها مبتكرا في العالم المعاصر، ولكنه كان جزءا من أساليب العلاج الصينية القديمة.

وكجزء من الطب التقليدي، نقل الشعب الصيني هذه الممارسة من جيل إلى جيل، يركز الطب الصيني التقليدي TMC على طاقة وإيقاعات جسم الإنسان وأعضائه، ويقول الخبراء إن الصراخ تمرين جيد للكبد والرئتين.

● الصراخ بالمنزل أفضل: أشارت الدراسات إلى أن الأصوات الخشنة للصراخ البشري تنشط استجابات الخوف في أعماق أذهان المستمعين، لذلك ينصح الخبراء بأنه من الأفضل والأكثر أمانا (للآخرين) أن يقوم الشخص بممارسة العلاج بالصراخ في منزله أو في أي مكان آمن.

● إفراز الإندورفين: تظهر الدراسات أيضا أن ممارسة العلاج بالصراخ يمكن أن تؤدي إلى إنتاج الإندورفين، مما يجعل المرء يشعر بتحسن. ويشير الخبراء إلى أنه عندما يتفاعل الشخص مع أمور أو مشاهد تخيفه مثل أفلام الرعب، فإنه يمكن أن يحقق إفراز الأدرينالين بعض الفائدة للإطار الذهني للمشاهدين.

وعندما يسمح الشخص لنفسه بالتعايش مع الإثارة في إطار بيئة آمنة ومأمونة مثل مجرد مشاهدة فيلم رعب، فإنه يمكن أن يحصل بشكل تلقائي على شكل من أشكال العلاج النفساني، مما يساعد على تخفيف أعراض مشكلات الصحة النفسية البسيطة مثل الشعور بالتوتر والقلق.

عن موقع «Boldsky»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أعراض غير نمطية للإنفلونزا

كشفت د.يوليا فوكينا، اختصاصية الأمراض الباطنية وأمراض القلب، الأعراض النادرة غير النمطية للإنفلونزا. وتشير في حديث لصحيفة «إزفيستيا»، إلى أن مسار الإنفلونزا قد يكون مصحوبا بأعراض غير نمطية.

وتقول: «الأعراض غير النمطية للإنفلونزا، هي آلام في البطن وإسهال، دون ارتفاع في درجة حرارة الجسم. ومن الأعراض النادرة متلازمة النزف (ظهور كدمات ونزف للدم من الأنف) والسحايا (مع عدم وجود التهاب السحايا الحقيقي)».

وحذرت الطبيبة من خطر الإصابة بالإنفلونزا عبر العيون. ووفقا لها تنتقل هنا العدوى عندما تدخل قطرات من اللعاب نتيجة عطس المريض أو لمس الغشاء المخاطي للعين باليد بعد ملامسة سطح به أجزاء من فيروس الإنفلونزا.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

حل كلمة السر

إسحاق

حل اعرف الشخصية

محمد شيخ

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ المعول ـ تعب، 2 ـ سارقون ـ الارض المزروعة، 3 ـ نبات شوكي ـ من الرياضيات، 4 ـ جمع دلو ـ وطن، 5 ـ مستطيع ـ والد، 6 ـ طرشاء، 7 ـ والدة ـ الدليل والموجه، 8 ـ مجهول ـ للكتابة ـ جنون، 9 ـ للتمني ـ علامة موسيقية ـ تلجأ (معكوسة)، 10 ـ علقم ـ متشابهان ـ متشابهة.

عمودياً: 1 ـ عكس الكذب ـ أحيي، 2 ـ من الخضار (معكوسة) ـ عبور، 3 ـ عوائد وأرباح، 4 ـ تصميم ـ عكس أحجم، 5 ـ العذل، 6 ـ جواري (معكوسة) ـ متشابهان، 7 ـ أمراض ـ من الحواس ـ علامة موسيقية (معكوسة)، 8 ـ يمنع الرؤية ـ معروف، 9 ـ عكس أدبر ـ عكس إقبال، 10 ـ الجواب ـ لقياس السوائل.