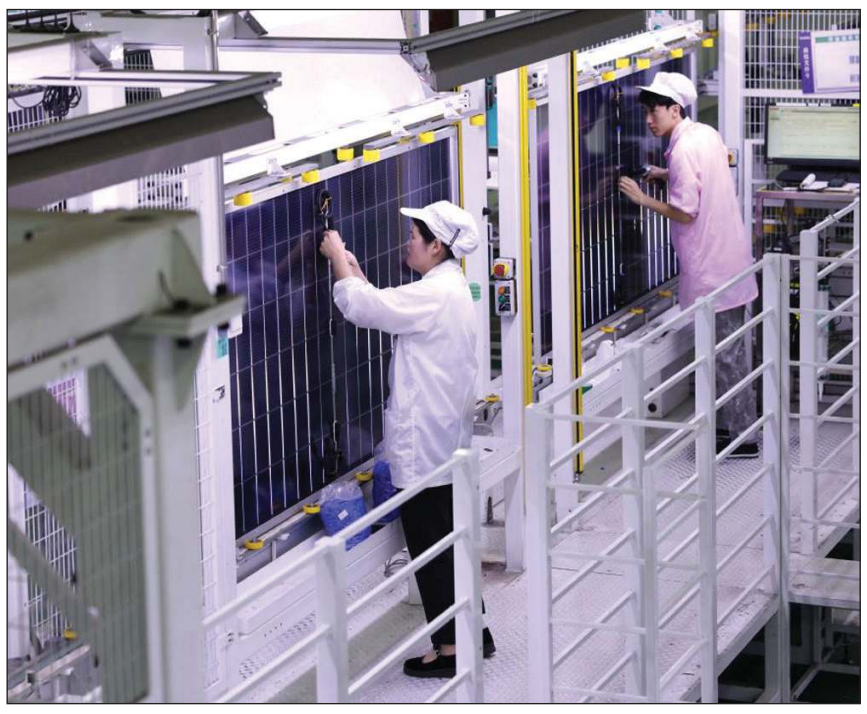
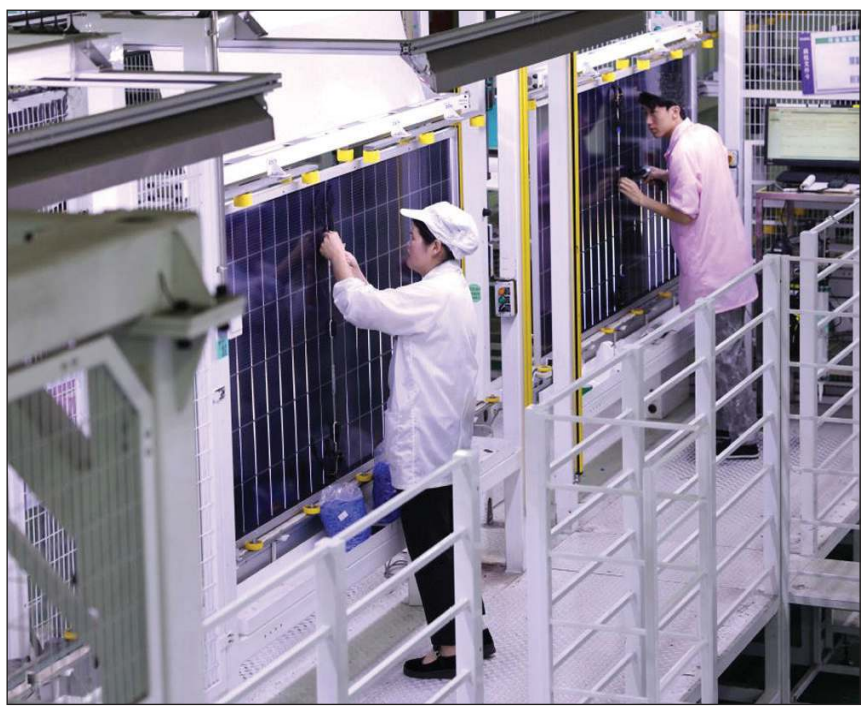
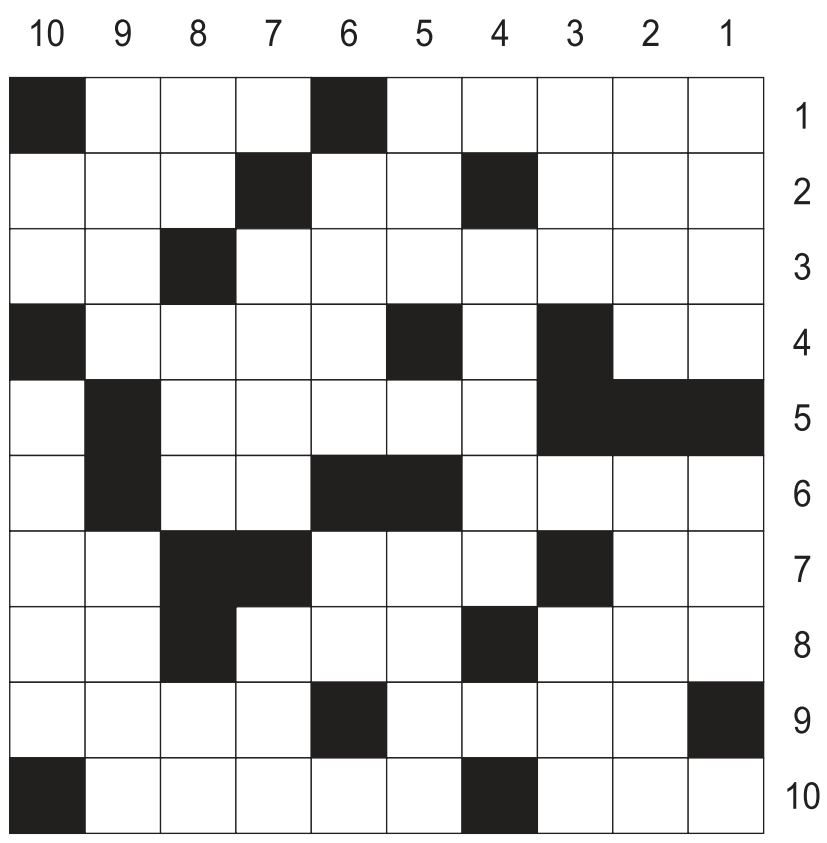
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ العلة ـ انتهى أجله، 2 ـ تحايل ـ طرشان ـ أهرب (معكوسة)، 3 ـ شاعر عباسي ـ ثعبان، 4 ـ خاصتي ـ موت، 5 ـ عكس الصعب، 6 ـ مقدام (معكوسة) ـ علقم، 7 ـ خاصتي (معكوسة) ـ غزال ـ للمساحة، 8 ـ أغلقي ـ من الحواس ـ للتفسير، 9 ـ أسفا وحزنا ـ أدوات حربية قديمة، 10 ـ أقتل بالسم ـ دولة عربية.

عمودياً:

1 ـ أظن ـ علم مؤنث، 2 ـ يغيّر (معكوسة) ـ النجس، 3 ـ عهد (معكوسة) ـ ابسطي (معكوسة)، 4 ـ نعلن، 5 ـ ترك وصية (معكوسة) ـ يستفسر، 6 ـ مقدام (معكوسة) ـ متشابهان، 7 ـ مريض ـ من الشعوب، 8 ـ للمساحة ـ مادة مزيلة ـ علامة موسيقية، 9 ـ تفرق ـ متشابهة، 10 ـ للتعريف ـ الهواء الشديد .

كلمة السر

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

مدينة ساحلية تركية من 7 أحرف

زمر	العلم	سمر	دور	شفيق	رعيان
الشائع	ميزان	الحوادث	الرمح	بارع	رقيق
التحقق	قياس	شارع	جبل	القبائل	رمش
الأمن	العواصم	براعة	الطلع	دهاء	النوار

سؤال وجواب

ما السر وراء الاستيقاظ في منتصف الليل؟ وما الحل للتغلب عليه؟

تفسر أستاذة تشريح في جامعة بريستول سبب استيقاظ بعض الأشخاص في منتصف الليل، مؤكدة أن هذه الظاهرة ليست بالضرورة علامة على اضطراب خطير، بل ربما استجابة بيولوجية في الدماغ.

وقالت البروفيسورة ميشيل سبير إن الدماغ لا يخلد إلى النوم لمجرد شعور الجسم بالإرهاق، موضحة أن التوتر المزمن قد يبقيه في حالة يقظة حتى عندما يكون الجسم متعبا وبحاجة ماسة إلى الراحة.

وأضافت أن استجابة الإنسان للضغط النفسي تطورت عبر آلاف السنين لمواجهة الأخطار المباشرة، مثل الحيوانات المفترسة أو الكوارث الطبيعية أو الصراعات، حيث كانت الأولوية للنجاة وليس للنوم، وعندما يشعر الدماغ بوجود خطر تنشط منطقة اللوزة الدماغية فتبدأ استجابة «القتال أو الهروب»، ويفرز الدماغ هرموني الأدرينالين والكورتيزول، ما يرفع معدل ضربات القلب ويزيد سرعة التنفس ويعزز التركيز والاستعداد للتصدي للتهديد. وأوضحت أن هذه الآلية كانت ضرورية في الماضي، لكنها لم تعد ملائمة لطبيعة الضغوط الحديثة، التي تتمثل في تراكم رسائل البريد الإلكتروني، وضغوط العمل، والمشكلات المالية، والتنبيهات المستمرة عبر الهواتف الذكية، وفي حديثها أوضحت سبير أن النوم ليس مجرد غياب لليقظة، بل عملية تحتاج إلى أن يخفض الدماغ مستوى نشاطه تدريجيا. إلا أن الإجهاد المزمن قد يبقيه في حالة فرط استثارة، فيواصل الترقب والتفكير حتى مع شعور الجسم بالإرهاق.

وأشارت إلى أن التوتر المزمن قد يعطل الإيقاع الطبيعي لهرمون الكورتيزول، الذي يكون مرتفعا صباحا لتنشيط الذهن، ثم ينخفض تدريجيا مع حلول الليل، ما يساعد على الاستسلام للنوم. وعندما يختل هذا الإيقاع قد يبقى الجسم في حالة استنفار حتى ساعات متأخرة من الليل.

ولفتت إلى أن الضوء الصادر من الشاشات (الهواتف الذكية والكمبيوتر) يثبط إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم.

ونصحت البروفيسورة سبير باتباع روتين ثابت للنوم، وتقليل استخدام الشاشات في المساء قدر الإمكان، وممارسة الرياضة بانتظام، والتعرض لضوء النهار، لأنها جميعها تساعد الدماغ على إدراك أن الليل «بستان» للراحة وليس «ملعبا لركض المخ» في حالة يقظة.

المصدر: «ميرور»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

الصداع النصفي قد لا يكون سببه الأوعية الدموية فقط

كشفت أخصائية أمراض الباطنية ليودميلا لابا، عن أن بعض مشكلات الجهاز الهضمي قد تكون أحد أسباب الإصابة بالصداع النصفي.

ووفقا لها، فإن الصداع النصفي، وهو نوبات متكررة من الصداع الشديد، لا يشير بالضرورة إلى وجود مشكلة في الأوعية الدموية فحسب، بل قد يكون ناتجا عن عمليات التهابية في الجهاز الهضمي.

وتشير الطبيبة إلى أن التشنجات الوعائية قد تحدث في المعدة أو الاثني عشر نتيجة التورم أو الالتهاب، ما يؤدي إلى ألم ينتشر على شكل موجات إلى الرأس، مصحوبا بالغثيان والتقيؤ.

وتقول: «بغض النظر عن مكان حدوثه، فإنه سينتقل إلى الرأس، لأن جميع الأوعية الدموية مترابطة، كما أن عدد النهايات العصبية أكبر بكثير، ويكون الألم أشد في تلك المنطقة».

المصدر: «RT»

حل كلمة السر

مدينة

حل اعرف الشخصية

هيفاء

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

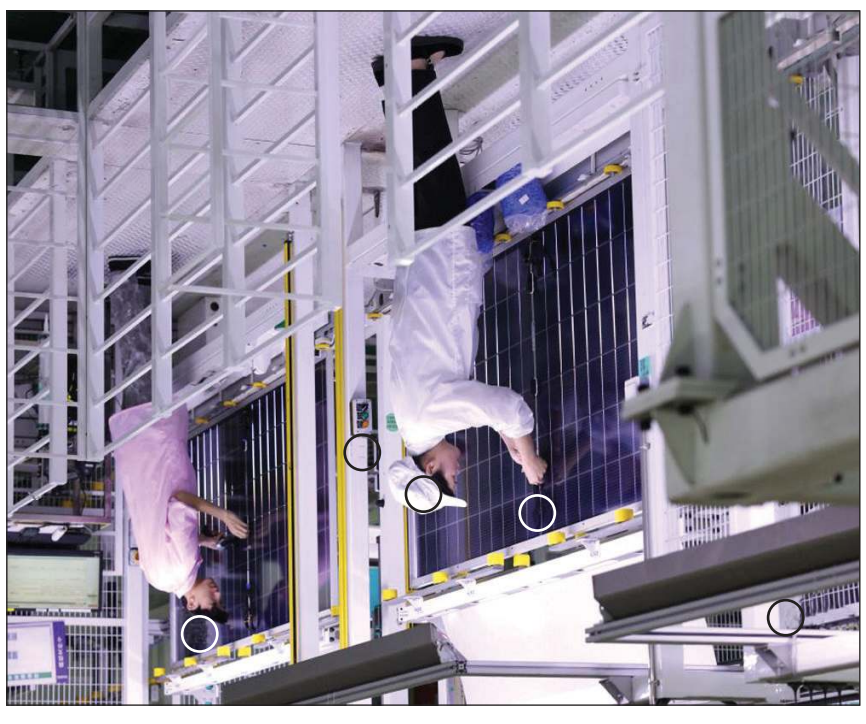
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ العلة ـ انتهى أجله، 2 ـ تحايل ـ طرشان ـ أهرب (معكوسة)، 3 ـ شاعر عباسي ـ ثعبان، 4 ـ خاصتي ـ موت، 5 ـ عكس الصعب، 6 ـ مقدام (معكوسة) ـ علقم، 7 ـ خاصتي (معكوسة) ـ غزال ـ للمساحة، 8 ـ أغلقي ـ من الحواس ـ للتفسير، 9 ـ أسفا وحزنا ـ أدوات حربية قديمة، 10 ـ أقتل بالسم ـ دولة عربية.

عمودياً:

1 ـ أظن ـ علم مؤنث، 2 ـ يغيّر (معكوسة) ـ النجس، 3 ـ عهد (معكوسة) ـ ابسطي (معكوسة)، 4 ـ نعلن، 5 ـ ترك وصية (معكوسة) ـ يستفسر، 6 ـ مقدام (معكوسة) ـ متشابهان، 7 ـ مريض ـ من الشعوب، 8 ـ للمساحة ـ مادة مزيلة ـ علامة موسيقية، 9 ـ تفرق ـ متشابهة، 10 ـ للتعريف ـ الهواء الشديد .