

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

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

عمودياً:

1 - الجود - صوت الشجر، 2 - للنفي - علامة موسيقية - يلقي، 3 - غزلان (معكوسة)، 4 - جرى - عكس خفاء (معكوسة)، 5 - يدهشن (معكوسة) - والد، 6 - جواب - يتحدث، 7 - بحر - منتصر (معكوسة) - إله وثني، 8 - ضمير متصل - ساحة (معكوسة)، 9 - محطم - خصب، 10 - البعيد - قبر.

كلمة السر

ا	ة	ح	ا	أ	ق	س	ف	ط	ا
ل	ن	ا	ل	ل	ن	و	ت	ر	ل
ا	ي	م	ع	م	ا	ر	و	ا	ر
و	م	س	ن	ي	ة	ع	ن	ئ	ت
ا	ا	ل	ي	ا	ل	ن	ف	ف	ب
ن	ا	ا	د	ل	م	ا	ق	ا	ا
ر	ل	ق	ي	غ	ع	ص	و	ل	ل
ة	م	ن	س	ر	ح	م	ت	ف	م
ي	ل	ا	م	ي	ر	ل	م	ق	ا
ل	ح	د	ا	ب	ف	ا	ل	ر	ء
ا	م	ي	ص	و	ع	د	ا	ا	ا
ت	ي	ل	ا	ل	ع	م	ق	ت	ص

من المعادن من 6 أحرف

المصانع	قناديل	الأوان	العمق	الرتب	حرف
طرائف	السماح	فتون	يملا	الفقرات	أمنية
الماء	أمسي	وعد	عمل	العنيد	سور
تالية	المتوقف	غريب	قناة	الملحمة	

سؤال وجواب

هل كثرة استخدام الهواتف الذكية أو الكمبيوتر مضر بالصحة؟

تشير التقارير الطبية إلى أن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية وقضاء وقت طويل أمام شاشات الكمبيوتر يتسبب في أضرار جسيمة تؤثر بشكل ملحوظ على الصحة البدنية والنفسية للإنسان. وفي هذا السياق، يتطابق هذا النمط الرقمي المتزايد مع ظهور مشكلات صحية معقدة، تبدأ من الإرهاق اليومي وتصل إلى اضطرابات مزمنة تتطلب تدخلاً عاجلاً وتوعية مستمرة. وعلى الصعيد البدني، تنعكس فترات التحديق الطويلة في الشاشات سلباً على سلامة الإبصار، مسببة ما يعرف بـ«متلازمة إجهاد العين الرقمي»، والجفاف المستمر، وضعف القدرة على التركيز. بالتوازي مع ذلك، يتسبب الانحناء الدائم للظهر إلى الأسفل في الإصابة بمتلازمة «الرقبة النصبة»، وهي حالة تؤدي إلى آلام حادة وضغط مزمن على الفقرات العنقية.

أما على الصعيد النفسي، فيرتبط الاستخدام المفرط للأجهزة بارتفاع ملحوظ في معدلات التوتر والقلق والافتئاب لدى المستخدمين. ومن منظور إدراكي، يسهم التدفق المستمر للمعلومات والإشعارات في خلق حالة من تشتت الانتباه، مما يضعف القدرات الذهنية على المدى الطويل. علمياً، يؤثر الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات بشكل مباشر على جودة النوم، نظراً لدوره في كبح إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم الساعة البيولوجية للجسم. وينذر هذا الخلل المزمن في النوم بموجات إرهاب مستمرة، تضعف مناعة الجسم وتضاعف مخاطر الإصابة بالسمنة.

وعلى مستوى السلوك اليومي، تتركس هذه العادات الرقمية نمط حياة خاملاً يقلل من اللياقة البدنية، ويعيق التفاعل الاجتماعي الواقعي بين أفراد الأسرة والأصدقاء. وختاماً، يتحول هذا الاعتماد المتزايد في كثير من الأحيان إلى إدمان سلوكي كامل، يلقي بظلاله على الأداء الدراسي والمهني ويهدد الاستقرار النفسي للمجتمع.

المصدر: 'National Library of Medicine'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

تمارين منزلية تمنحك السيطرة على ضغط الدم المرتفع في خطوات بسيطة لصحة أفضل

يعد ارتفاع ضغط الدم من أبرز التحديات الصحية التي تواجه ملايين البشر حول العالم نتيجة ضغوط الحياة والعادات الغذائية الخاطئة. لكن المفاجأة أن الحل لا يتطلب دائماً مجهوداً كبيراً، فيضغ دقائق من التمارين البسيطة يومياً قد تكون خطوة فعالة نحو تحسين صحة القلب والسيطرة على ضغط الدم.

وتؤكد الرابطة الألمانية لارتفاع ضغط الدم أن الحل لا يتطلب بالضرورة مجهوداً شاقاً، بل يمكن لبضع دقائق من الحركة اليومية داخل المنزل وبدون معدات أن تحقق فارقاً إيجابياً كبيراً في تنشيط الدورة الدموية وحماية القلب.

وتتنوع هذه الحركة اليومية بين أربعة تمارين رئيسية، تبدأ بتمرين الجلوس والوقوف المتكرر على كرسي ثابت من 10 إلى 15 مرة لتقوية الفخذين وتنشيط الدم دون إجهاد. يليه تمرين رفع الكعبين ببطء وخفضهما من 15 إلى 20 مرة لتحفيز عضلات الساق التي تعرف بـ«القلب الثاني» في إعادة ضخ الدم. أما التمرين الثالث فيتمثل في القرفصاء على الحائط عبر إسناد الظهر والنزول قليلاً مع الثبات لفوان لتعزيز التوازن وعضلات الساقين. وأخيراً يأتي تمرين حركات الكتفين والذراعين لمدة دقيقة لتخفيف التوتر وتحسين مرونة الجسم، خصوصاً لمن يجلسون لفترات طويلة.

وتكمن أهمية هذه الأنشطة البسيطة في تحسين مرونة الأوعية الدموية وتقليل مقاومة تدفق الدم، مما يعزز كفاءة عمل عضلة القلب ويخفض الضغط الانقباضي بشكل طبيعي على المدى الطويل. وينصح دائماً بمراجعة الطبيب المختص قبل البدء في أي روتين رياضي جديد لمرضى ضغط الدم المرتفع للتأكد من ملاءمته للحالة الصحية الفردية.

المصدر: 'دويتشه فيله'

حل كلمة السر

محمي

حل اعرف الشخصية

مسيحة قتيبي

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة 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			7	6	4	9	5
	9	4						8
				6	3	9		8
					1	2	5	
6			9					
3			1			7		2
9	3	5						
			8					1
			7	8	9	6		2

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

9 2 8 9 6 8 2 1 7 7	7 9 6 1 8 9 9 2 2	7 2 8 1 6 9 2 8 9
6 1 7 5 2 8 9 9 2	9 8 2 7 2 5 8 6 1	6 8 1 2 9 7 8 9 2
9 2 8 1 7 2 9 8 6	8 1 2 9 6 7 8 9	9 9 2 8 8 2 6 1 7
2 6 9 2 8 9 1 7 8	5 7 9 6 2 2 1 8 8	8 6 8 7 1 5 2 7 9
2 8 9 2 1 7 6 8 9	1 2 8 9 7 2 9 6	9 1 9 2 2 6 8 7 8
7 8 1 6 8 9 2 9 2	2 6 8 8 1 9 9 7 2	2 7 2 8 9 8 9 6 1
8 9 2 8 2 1 7 6 8	2 2 9 9 6 8 8 1 7	2 9 9 6 7 2 1 8 8
1 8 6 7 9 2 8 2 8	8 9 7 2 9 1 6 2 8	1 8 6 9 2 8 7 9 2
8 7 2 8 9 6 9 2 1	6 8 1 8 7 2 2 9 9	8 2 7 9 8 1 9 2 6

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- الجود - صوت الشجر، ٢- للنفي - علامة موسيقية - يلقي، ٣- غزلان (معكوسة)، ٤- جرى - عكس خفاء (معكوسة)، ٥- يدهشن (معكوسة) - والد، ٦- جواب - يتحدث، ٧- بحر - منتصر (معكوسة) - إله وثني، ٨- ضمير متصل - ساحة (معكوسة)، ٩- محطم - خصب، ١٠- البعيد - قبر.