

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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.

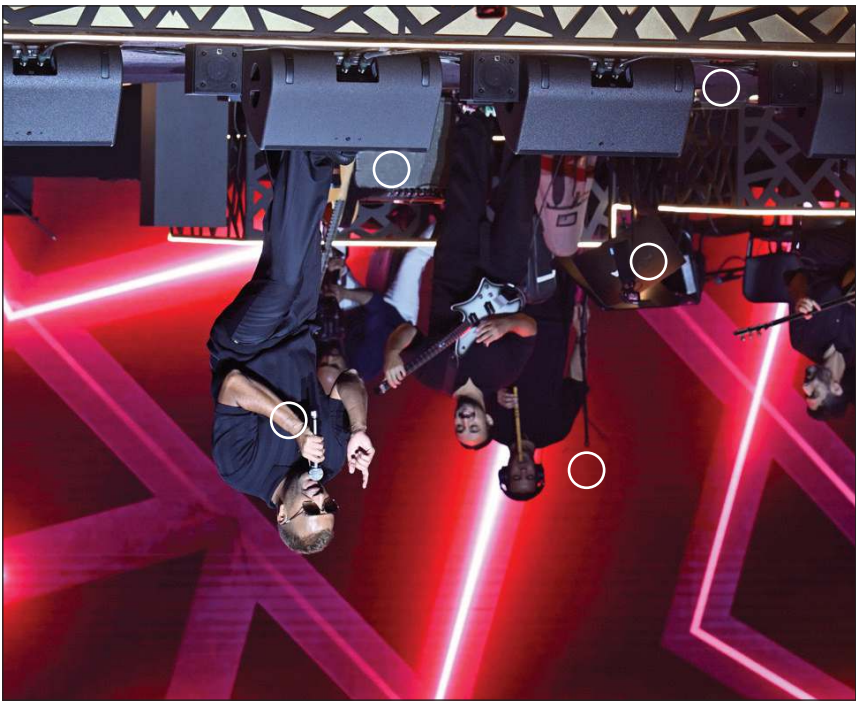
المستوى العادي								
6			7					
4	9	3	2	8				7
2	7	1	3	5	4			
	2		8		1	9		4
5				6		2	3	
				4		7		1
3			6		8	1		
		8	1	7				
		6					9	3

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

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

الحل								
٤	6	8	٩	٥	٢	٧	٤	١
٩	٢	٧	٤	٤	١	٩	8	6
٩	٤	١	8	6	9	٢	٧	٤
١	9	٤	٢	٥	6	٨	٤	8
8	٤	٢	٤	9	6	٧	١	٩
٧	٥	6	٤	٨	9	٢	٤	١
6	8	9	٧	٩	٤	٤	٤	٢
٤	٤	٩	8	٢	٤	6	٧	١
٢	٧	٤	6	٤	٤	٤	٤	٢
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

١- فقر - نفاصل، 2 - خاصتي - للتعريف - وضعا خلسة، 3 - عكس الرفض - أصل، 4 - حب وشغف (معكوسة)، 5 - خوفي (معكوسة) - من يتمنون زوال النعمة عنه (معكوسة)، 6 - للنصب (معكوسة) - من الأقارب، 7 - ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) - خاصتي، 8 - عتاد حربي - الأزمات، 9 - يكسو العظام (معكوسة)، 10 - لمعان - كثير، 1 - صوت التوجع - من الشجر، 2 - لقياس المسافات - مريض، 3 - استقر (معكوسة) - والدتي، 4 - متردد (معكوسة)، 5 - يصدر الأحكام - مادة حمضية، 6 - خاصتي - يحدث أول الحمل (معكوسة)، 7 - متشابهاً - الدوران، 8 - حاجز - في المنزل المجاور - يجمع (معكوسة)، 9 - همزات الشياطين - مهاجر (معكوسة)، 10 - معدن ثمين - كتيب.

١- فقر - نفاصل، 2 - خاصتي - للتعريف - وضعا خلسة، 3 - عكس الرفض - أصل، 4 - حب وشغف (معكوسة)، 5 - خوفي (معكوسة) - من يتمنون زوال النعمة عنه (معكوسة)، 6 - للنصب (معكوسة) - من الأقارب، 7 - ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) - خاصتي، 8 - عتاد حربي - الأزمات، 9 - يكسو العظام (معكوسة)، 10 - لمعان - كثير، 1 - صوت التوجع - من الشجر، 2 - لقياس المسافات - مريض، 3 - استقر (معكوسة) - والدتي، 4 - متردد (معكوسة)، 5 - يصدر الأحكام - مادة حمضية، 6 - خاصتي - يحدث أول الحمل (معكوسة)، 7 - متشابهاً - الدوران، 8 - حاجز - في المنزل المجاور - يجمع (معكوسة)، 9 - همزات الشياطين - مهاجر (معكوسة)، 10 - معدن ثمين - كتيب.

١- فقر - نفاصل، 2 - خاصتي - للتعريف - وضعا خلسة، 3 - عكس الرفض - أصل، 4 - حب وشغف (معكوسة)، 5 - خوفي (معكوسة) - من يتمنون زوال النعمة عنه (معكوسة)، 6 - للنصب (معكوسة) - من الأقارب، 7 - ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) - خاصتي، 8 - عتاد حربي - الأزمات، 9 - يكسو العظام (معكوسة)، 10 - لمعان - كثير، 1 - صوت التوجع - من الشجر، 2 - لقياس المسافات - مريض، 3 - استقر (معكوسة) - والدتي، 4 - متردد (معكوسة)، 5 - يصدر الأحكام - مادة حمضية، 6 - خاصتي - يحدث أول الحمل (معكوسة)، 7 - متشابهاً - الدوران، 8 - حاجز - في المنزل المجاور - يجمع (معكوسة)، 9 - همزات الشياطين - مهاجر (معكوسة)، 10 - معدن ثمين - كتيب.

سؤال وجواب

لماذا تشعر بالخمول في منتصف اليوم؟

يقع الكثير من الأشخاص ضحية لظاهرة «هبوط منتصف اليوم» المفاجي، ورغم ارتباط ذلك أحياناً باضطراب النوم أو الجفاف، فإن العادات الغذائية الخاطئة تظل المسؤول الأول عن تخريب حيوية الجسم، حيث يؤكد خبراء التغذية وجود فارق كبير بين تناول أطعمة تمنح طاقة محدودة لتسيير اليوم، وبين تأمين وقود عالي الجودة يضمن الأداء الذهني والبدني بأفضل المستويات، محذرين من أن إجبار الجسم على تعويض نقص التغذية باستمرار يؤدي بمرور الوقت إلى تعب مزمن ويؤخر عملية التعافي الطبيعي.

وتبرز ممارسة التقيد الحاد للسرعات الحرارية في مقدمة هذه الأخطاء الشائعة، حيث يتسبب استهلاك كميات طعام تقل بوضوح عن احتياجات الجسم الفعلية في تراجع الوقود المتاح لدعم الوظائف الحيوية والأنشطة اليومية. وغالباً ما تحدث هذه المشكلة نتيجة اتباع حميات قاسية وغير مدروسة لانقاص الوزن السريع، أو جراء الانشغال المفرط في العمل الذي يؤدي إلى إهمال تناول الطعام دون قصد، مما يدفع بالفرد تدريجياً نحو فخ الإرهاق المستمر وتراجع القدرات البدنية والرياضية.

علاوة على ذلك، يمثل تقويت الوجبات الرئيسية وإطالة الفترات الفاصلة بينها سبباً مباشراً للشعور بالخمول، فعلى الرغم من قدرة الجسم على ضبط مستويات سكر الدم، فإن العجز المستمر في الإمداد الغذائي يعطل آليات إنتاج الطاقة المطلوبة. ويتفاقم هذا الوضع عند التقيد الصارم لتناول الكربوهيدرات، والتي تمثل المصدر الأساسي والسريع للطاقة التي تعتمد عليها خلايا الجسم والدماغ للعمل بكفاءة واقتدار طوال ساعات النهار.

المصدر: Men's Journal

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

التمييز بين الوعي الذاتي والإفراط بالتفكير

لدعم الاستقرار النفسي

كثيرون يخلطون بين الوعي بالذات والإفراط في التفكير، مع أن الفارق بينهما جوهري ومؤثر في الصحة النفسية. فوفق تقرير نشره موقع «بلو كروس بلو شيلد»، تعرف جمعية النفس الأميركية الوعي بالذات بأنه القدرة على فهم المشاعر والأفكار وإدراكها بعمق ودون إصدار أحكام، والتعامل مع أسبابها الجذرية بصورة بناءة، باعتباره ركيزة في الذكاء العاطفي تساعد على بناء علاقات صحية وتحسين الصحة النفسية.

في المقابل، يقصد بالإفراط في التفكير أو الاجترار الفكري عادة الاستغراق الدائم في الأفكار السلبية، والتركيز على إخفاقات الماضي أو الخوف من المستقبل دون الوصول إلى حلول عملية.

وتظهر مظاهر الإفراط في التفكير في التردد عند اتخاذ القرارات، وتخليل أسوأ السيناريوهات، والتفتيش المستمر عن الطمأنينة من الآخرين، وقد يكون ذلك عرضاً لاضطرابات القلق أو الاكتئاب أو الوسواس القهري. وللمحد من هذه الحالة وتحويلها إلى وعي صحي بالذات، ينصح التقرير بممارسة التعاطف مع الذات وتقبل المشاعر دون معاتبة، والتدوين اليومي للتخلص من ازدحام الأفكار، وتخصيص وقت محدد للقلق ثم التوقف، إلى جانب ممارسة التأمل واليقظة الذهنية والرياضة المنتظمة، واتباع نظام غذائي متوازن، والاستعانة بمختص في الصحة النفسية عند الحاجة.

ويؤكد التقرير أنه في حال استمرار التفكير المفرط لأسابيع مع إعاقة الحياة اليومية، يفضل استشارة الطبيب لإجراء تقييم شامل للصحة النفسية، مشدداً على أن التمييز بين الوعي الذاتي الموجه والإفراط في التفكير يمثل خطوة أولى نحو استقرار نفسي أفضل وتعامل أكثر توازناً مع ضغوط الحياة اليومية.

المصدر: Blue Cross Blue Shield

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

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

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

أفقياً:

1 - فقر - نفاصل، 2 - خاصتي - للتعريف - وضعا خلسة، 3 - عكس الرفض - أصل، 4 - حب وشغف (معكوسة)، 5 - خوفي (معكوسة) - من يتمنون زوال النعمة عنه (معكوسة)، 6 - للنصب (معكوسة) - من الأقارب، 7 - ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) - خاصتي، 8 - عتاد حربي - الأزمات، 9 - يكسو العظام (معكوسة)، 10 - لمعان - كثير، 1 - صوت التوجع - من الشجر، 2 - لقياس المسافات - مريض، 3 - استقر (معكوسة) - والدتي، 4 - متردد (معكوسة)، 5 - يصدر الأحكام - مادة حمضية، 6 - خاصتي - يحدث أول الحمل (معكوسة)، 7 - متشابهاً - الدوران، 8 - حاجز - في المنزل المجاور - يجمع (معكوسة)، 9 - همزات الشياطين - مهاجر (معكوسة)، 10 - معدن ثمين - كتيب.

كلمة السر

ا	ا	ل	ب	ذ	ر	ة	ا	ح	ل
ا	ع	ح	ا	ع	م	ا	ل	م	ا
ل	ب	ق	ل	ا	ج	ل	ت	ا	ل
هـ	ا	و	ف	د	ا	ح	م	ي	م
و	ر	ل	ر	ي	ل	ل	ا	ة	س
ي	م	ة	ق	ة	ل	م	س	ن	ا
ة	ا	ر	ا	ق	ل	ا	و	ي	م
ت	ل	ا	ل	س	ط	ل	ل	ت	ا
ر	ط	و	ق	ر	ر	ع	ي	ا	ل
ا	ل	ف	م	ي	ي	ر	د	س	ش
س	ع	ل	ر	ع	ف	ف	ة	ب	ر
ل	ة	ا	ق	ن	ع	م	ل	ا	ق

من الطيور المهاجرة من 6 أحرف

المساقم	البذرة	تراسل	طريف	حماية	القمر
المعز	التماس	مرباع	الفرق	الحلم	وليدة
الفوارة	الشرق	حقول	العرف	بساتين	
الهوية	الطلعة	مجال	سريع	عادية	