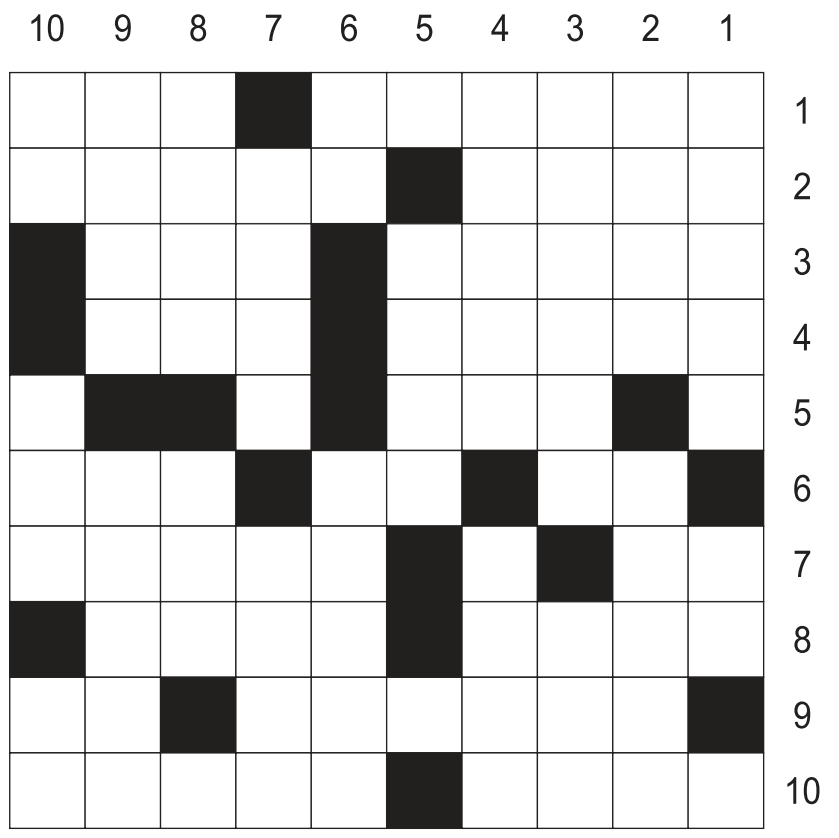
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ الثابت ـ قحط، 2 ـ فضة ـ مفاصل، 3 ـ سفينة كبيرة ـ عكس حرم، 4 ـ علل ـ آلة موسيقية، 5 ـ خوف (معكوسة)، 6 ـ ثلثا (رام) ـ آر (معكوسة) ـ للشرب (معكوسة)، 7 ـ متشابهان ـ العائلة (معكوسة)، 8 ـ رآه بطرف العين (معكوسة) ـ بيت الأسد، 9 ـ اللائم ـ متشابهان، 10 ـ اغفو ـ عاجله.

عمودياً:

1 ـ حرف هجاء ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 2 ـ رسن ـ نبات عطري، 3 ـ عكس الغالي (معكوسة) ـ ضجرا، 4 ـ يسكن بجوارنا (معكوسة) ـ من الأقارب، 5 ـ حديقة (معكوسة)، 6 ـ في العروق ـ اللوم، 7 ـ ملامح ـ فرا، 8 ـ جنحا ـ حرف هجاء (معكوسة)، 9 ـ محافظة كويتية ـ عكس الجنة، 10 ـ للجزم ـ جمعا ـ للتوجع.

كلمة السر

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

آلة موسيقية وترية من 7 أحرف

الرمال	المدينة	البذار	البدر	رياح
السباحة	الذهبية	المراسيل	المال	المركب
نفس	أمواج	الغوص	أجواء	موارد
المحار	الشام	الصدق	اللطيفة	الشراب

سؤال وجواب

هل توقظك هزة مفاجئة أثناء الخلود إلى النوم؟

يشعر كثيرون بهزة عضلية مفاجئة توقظهم تماما لحظة الاستغراق في النوم، وهي ظاهرة تعرف علميا بـ«الاهتزازات النومية» وتصيب بين 60 و70 في المئة من الناس. ورغم أنها غير ضارة في العادة، إلا أن دراسة حديثة نشرتها مجلة «بلوس للصحة النفسية» شملت نحو 200 بالغ، كشفت أن تكرار هذه النوبات يرتبط بضعف جودة النوم وارتفاع مستويات القلق والأرق. وأوضحت الباحثة الدكتورة تانيا غرونبرغر أن هذه الانتفاضات قد تصاحبها أحاسيس مزعجة كالسقوط في الفراغ، مما يدخل المصاب في حلقة مفرغة من التوتر وصعوبة النوم.

ولتفسير هذه الظاهرة، يرجع أطباء النوم حدوث هذه الانقباضات اللاإرادية إلى تغيرات في نشاط الجهاز العصبي أثناء انتقال الدماغ من اليقظة إلى النوم، لاسيما في حالات الإرهاق الشديد أو الحرمان من النوم. ويؤكد د. راج داسغوبتا في هذا السياق أن التوتر والقلق يبقيان الجسم في حالة تأهب مفرط، الأمر الذي يعطل الانتقال الطبيعي للنوم ويزيد من حدة هذه الهزات، وهو ما يجعل السرير مرتبطا بالقلق لدى البعض ويطيل فترة استغراقهم في النوم خوفا من تكرار النوبة.

أما عن سبل الوقاية وتقليل هذه الانتفاضات، فينصح الخبراء بالالتزام بجدول نوم منتظم، وتجنب المنبهات كالكافيين والنيكوتين في أوقات متأخرة من اليوم، والابتعاد عن التمارين الرياضية الشاقة قبل النوم. كما يوصى بممارسة تقنيات الاسترخاء كالتنفس العميق لتهدئة الجهاز العصبي، وعدم إجبار النفس على النوم عند الأرق، مع ضرورة استشارة الطبيب فقط إذا ترافقت هذه الحركات مع أعراض غير معتادة أو حدثت خلال ساعات اليقظة.

المصدر: EverydayHealth

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

روتين رياضي بسيط يعيد القوة والتوازن لكبار السن

أثبتت دراسة حديثة لجامعة ولاية بنسلفانيا، أن ممارسة التمارين الرياضية لأربع دقائق يوميا كفيلة بتحسين القوة والتوازن والقدرة على الحركة لدى من تجاوزوا الخامسة والستين. وشملت التجربة 97 شخصا غير نشطين بدنيا لمدة 12 أسبوعا، لتسجل في نهايتها قفزة ملحوظة بمؤشرات الاستقلالية وجودة الحياة، وهو ما يثبت أن الانتظام في أداء تكرارات بسيطة أهم من قضاء ساعات طويلة في التدريب.

ويقوم برنامج «فاست ـ 2» على أربعة تمارين تحاكي الحركات اليومية، يستغرق كل منها 30 ثانية تتبعها راحة مماثلة، وتشمل: تمرين الضغط (ولو على الحائط)، والنهوض من الكرسي، وسحب شريط المقاومة المطاطي، وصعود منصة التمارين ونزولها. وأظهرت القياسات تحسنا لافتا لدى المشاركين تمثل في زيادة سرعة وعدد مرات النهوض من الكرسي، فضلا عن قدرتهم على حفظ توازنهم أثناء الوقوف على ساق واحدة لمدة أطول بمتوسط 3,6 ثانية.

وتؤكد هذه النتائج أن سر اللياقة يكمن في الاستمرارية والبساطة، حيث التزم المشاركون بالبرنامج بنسبة 81 في المئة بفضل قصر مدته وسهولة تطبيقه. وتخلص التجربة إلى أن أي نشاط بدني منتظم، مهما كان قصيرا، يحقق مكاسب صحية ملموسة، خاصة لمن يعانون صعوبات أولية في الحركة، ويتفوق في فاعليته على البرامج الطويلة التي يصعب المواظبة عليها.

المصدر: The Independent

حل كلمة السر

المختار

حل اعرف الشخصية

إحسان

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

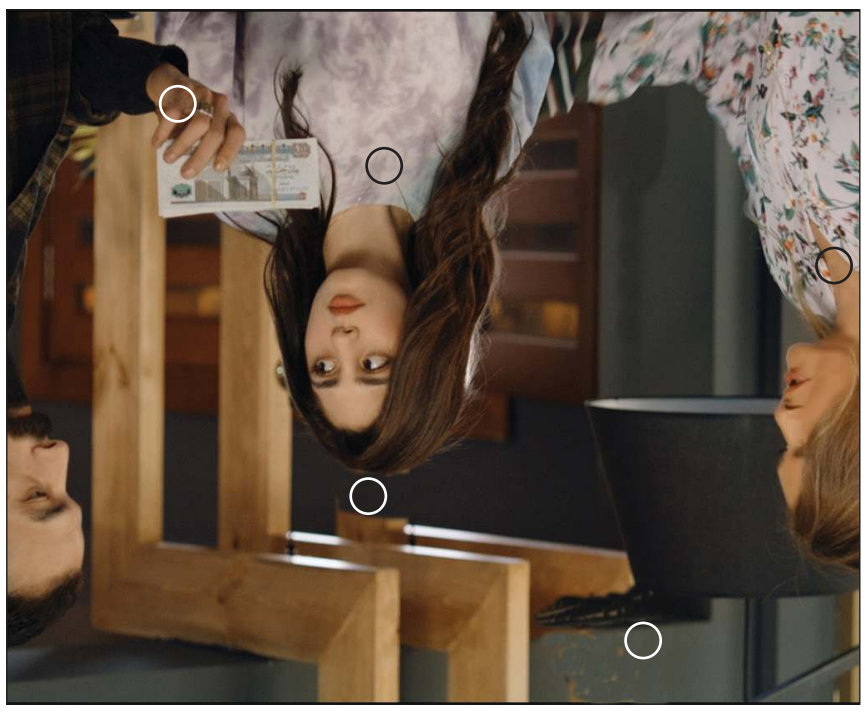
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
١ ـ الثابت ـ قحط، ٢ ـ فضة ـ مفاصل، ٣ ـ سفينة كبيرة ـ عكس حرم، ٤ ـ علل ـ آلة موسيقية، ٥ ـ خوف (معكوسة)، ٦ ـ ثلثا (رام) ـ آر (معكوسة) ـ للشرب (معكوسة)، ٧ ـ متشابهان ـ العائلة (معكوسة)، ٨ ـ رآه بطرف العين (معكوسة) ـ بيت الأسد، ٩ ـ اللائم ـ متشابهان، ١٠ ـ اغفو ـ عاجله.

عمودياً:
١ ـ حرف هجاء ـ ضمير منفصل (معكوسة)، ٢ ـ رسن ـ نبات عطري، ٣ ـ عكس الغالي (معكوسة) ـ ضجرا، ٤ ـ يسكن بجوارنا (معكوسة) ـ من الأقارب، ٥ ـ حديقة (معكوسة)، ٦ ـ في العروق ـ اللوم، ٧ ـ ملامح ـ فرا، ٨ ـ جنحا ـ حرف هجاء (معكوسة)، ٩ ـ محافظة كويتية ـ عكس الجنة، ١٠ ـ للجزم ـ جمعا ـ للتوجع.