

الكلمات المتقاطعة

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

معكوسة (- وصف للريح الباردة (نكرة - معكوسة) .

(4 - إتاوات و ضرائب .
(5 - دولة أوروبية (معكوسة) - نوع من القناذف الشائكة (نكرة) .

(6 - يتناولوه أهل اليمن خاصة , قليله منبه و كثيره مخدر (نكرة) - أداة تفسير .
(7 - جزيرة كويتية (معكوسة) - النائم حينما ينفخ في نومه (فعل ماض) - مرادف ذر (فعل أمر) .

(8 - متشابهات - مرادف لؤلؤة .

(9 - تجدها في كلمة « تطير » - آت .

(10 - عام جدد و قحط زمن خلافة عمر بن الخطاب رضي الله عنه .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ر	ش	ا	ع	ن	ب	ا	ن	ت	م	1
و	ر	م		س	ع		ر	ف	ص	2
م	س	ا		ا	ل	ف	ا	ر	ظ	3
ل		ل	ي	ل		ع	ق	ب	ي	4
	ا	ق	ب	ا	ل		م	ظ	ة	5
	ر	ر	ق		ا	ظ	ل			6
	ن	و	ي	ل	ق	ا	ا	م	ا	7
س	ا		ه	و	د	ج		ر	ب	8
ل	ع	ف		ل		ي	ح	ا	ي	9
ع			ه	ج	ا	م	ن	ب	(ة)	10

حل العدد الماضي

افقيا :

(1 - فقيه مالكي من العهد الحفصي في القرن الثامن الهجري - من آلهة الفراعنة .

(2 - نند و نظير - الحرف الثاني من الألفباء اليونانية .

(3 - معلق رياضي لبناني اشتغل قديما في القسم العربي لإذاعة الـ BBC ..

(4 - للتمني (معكوسة) - أحد أبناء يعقوب عليه السلام .

(5 - مؤسسات الدولة متنوعة المهام (نكرة) - بمعنى عظم ..

(6 - أصلح البناء - حرب في الجاهلية بين قبيلة كنانة و قبائل قيس عيلان شارك فيها الرسول صلى الله عليه و سلم ..

(7 - الاسم الثاني لممثل إذاعي راحل جزائري - مرادف لكلمة موت ..

(8 - من مرادفات كلمة المدينة (معكوسة) .

(9 - من الزوائد الجلدية (نكرة) - الدأب (نكرة) .

(10 - بمعنى وثب الأسد على الفريسة (فعل ماض) - جبابرة و طغاة .

عموديا :

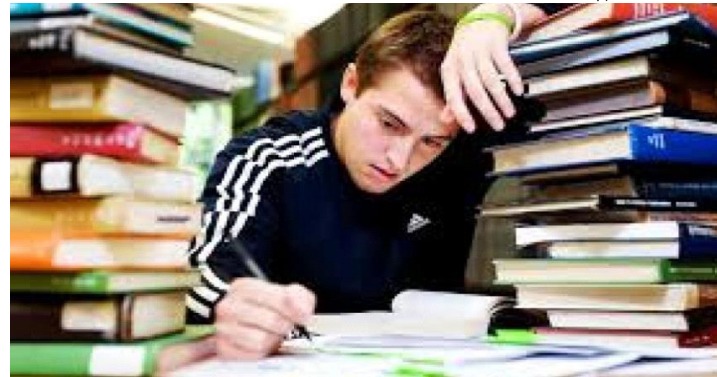
(1 - بمعنى أبو الأتراك - رجل غليظ الطباع (نكرة - معكوسة) .

(2 - رئيس وزراء باكستاني سابق .

(3 - مما يعطى كعلف للحيوانات)

استراحة

أطعمة تفيد في التركيز والامتحانات



بذل جميع الطلاب خلال فترة الامتحانات جهدا مضاعفا وتركيزا أكبر للحصول على أعلى الدرجات والمرتبات، وهذا يتطلب بدوره تعزيز صحة الجسم واتباع نمط حياة صحي متوازن.

وأكد العديد من أطباء التغذية أن تناول أنواع معينة من الأطعمة خلال فترة الامتحانات يمكن أن يزيد من اليقظة، ويعزز الاحتفاظ بالذاكرة، ويمكن أن يعزز مستويات الطاقة أيضا، وذلك وفقا لما نشره موقع «تايمز أوف إنديا».

من جهة أخرى، هناك العديد من الأطعمة التي تعتبر غير مفيدة ويمكن أن تكون سيئة للدماغ في تلك الفترة، لذلك يجب الامتناع عنها قدر الإمكان.

وتشمل قائمة الأطعمة التي يجب أن تكون جزءا من النظام الغذائي لأي طالب عند التحضير لأي فحص ما يلي: الخضار الورقية الخضراء: ينصح الأطباء باستمرار بتناول الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة لكونها مفيدة للعينين والدماغ، تحتوي الخضار الخضراء على كمية عالية من الحديد، والتي يمكن أن تساعد في زيادة مستوى الهيموجلوبين وزيادة اليقظة والتركيز، لذلك يجب محاولة تضمين المزيد من الخضار الخضراء في النظام الغذائي عند التحضير لأي نوع من أنواع الامتحانات.

البروتين: يعد البروتين أحد أهم ثلاثة مغذيات أساسية يحتاجها الجسم بكميات كبيرة للقيام بالعديد من الوظائف الداخلية، ويمكن أن يساعد في تعزيز الذاكرة يزيد من الانتباه ويحسن مستوى الطاقة، ويجب على كل فرد أن يأكل 0.8 جرام من البروتين لكل كيلو من وزن الجسم.

الماء: إن تناول كمية كافية من الماء أمر بالغ الأهمية للجميع، خاصة عند الدراسة والتحضير للامتحانات، لأن ذلك يحفز عمل الدماغ ويساهم في زيادة التركيز ويحمي الجسم من الجفاف والصداع، وبشكل عام يجب على كل فرد شرب 2 لتر من الماء كل يوم من أجل صحة مثالية.

من جهة أخرى، يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر قبل الفحص مباشرة، لأن الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من السكر مثل الكعك والشوكولاتة يمكن أن تمنح الجسم بالتأكيد طاقة فورية، ولكن بعد فترة سوف يحدث انخفاض مفاجئ في مستوى الطاقة، وسيؤدي ذلك إلى الإرهاق والنعاس، وهذا الأمر غير مرغوب به في فترة الامتحانات.

كما أن الحصول على النوم الكافي خلال فترة الامتحانات من الأمور، التي يتم التركيز عليها أيضا، لأن النوم لمدة 7-8 ساعات لا يجدد الطاقة والنشاط فحسب، ولكنه مهم أيضا لحفظ الأشياء لفترة طويلة، إذ يساعد النوم الكافي على تحويل الذاكرة قصيرة المدى إلى ذاكرة طويلة المدى، ويمكن أن يساعد ذلك على تذكر كل الأشياء التي تعلمتها قبل الفحص، في حين أن النوم لفترات قصيرة يسبب الشعور بالتعب والخمول وعدم التركيز.

«إجهاد الزووم» حقيقي وهذه نتائجه

كشفت دراسة علمية حديثة، أن مصطلح «إجهاد الزووم»، والذي يوصف على أنه شكل من أشكال «الإرهاق العقلي» الذي يصيب الأشخاص ممن يعملون أو يتعلمون من المنزل باستخدام التطبيق، هو مرض حقيقي. وأشارت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة «ستانفورد» الأميركية، ونشرت نتائجها في مجلة «تكنولوجيا»، مايند أند بيهيفيور»، إلى أن البقاء في حالة «ظهور مستمر» على تطبيقات مؤتمرات الفيديو والتي شاع استخدامها بشكل كبير في ظل جائحة كورونا، من شأنه أن يزيد من التوتر.

وقام البروفيسور جيريمي بيلنسون، المدير المؤسس لمختبر «ستانفورد» للتفاعل البشري الافتراضي»، بتحليل الأضرار النفسية الناجمة عن قضاء ساعات أمام برامج مؤتمرات الفيديو مثل «زووم»، مشيرا إلى دورها الرئيسي في ظهور أعراض مثل التعب والإرهاق.

ونقلت شبكة «فوكس نيوز» عن بيلنسون قوله، إلى جانب إرهاق العينين باستخدام برامج مؤتمرات الفيديو، فإن الشعور بوجود أشخاص يتابعون ما يقوم به أو يقوله المتحدثون، يكون محفزاً للشعور بالتوتر والقلق.

واقترح بيلنسون تصغير النافذة الخاصة بالاجتماعات التي تتم عبر «زووم» أو غيره من التطبيقات المماثلة، بحيث يخفف الدماغ بشكل لا إرادي من تأثير صورة الأشخاص الظاهريين في تلك اللقاءات الافتراضية. وأضاف أن «القلق الاجتماعي من التحدث أمام الجمهور يعتبر أحد أكثر أنواع (الرهاب) انتشارا»، داعيا إلى التحرك خلال الاجتماعات التي تتم عن بعد، وإيقاف بث الفيديو لفترات قصيرة تخصص للسير في الغرفة.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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