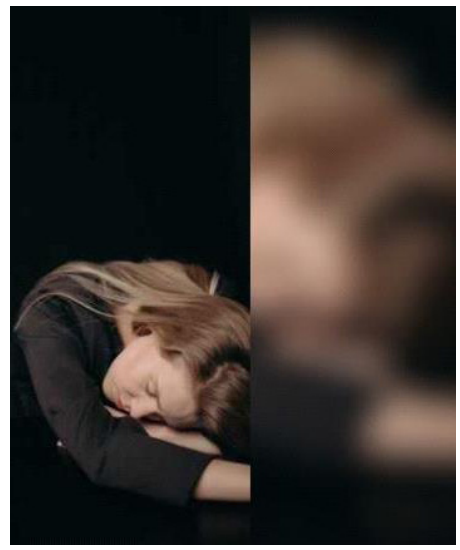
استراحة

خبراء يوضحون ماذا يعني «حلم» السقوط من مكان مرتفع



لا بد أنــك مررت بهذه التجربة القاســية القصيرة: الشــعور بالســقوط من مكان مرتفع أثناء النوم، فهل سألت نفسك لماذا يتكرر هذا الكابوس بالتحديد كثيرا؟

حســب الخبراء وعلــماء النفس، يعتبر الشــعور بالســقوط أثناء النوم عرضا شــائعا، مرتبطا بمشاعر القلق الزائد والإحســاس بفقدان الســيطرة على بعض جوانب الحياة المهنية أو الشخصية أو المالية.

ويقول خبراء في علم النوم إن الإحساس بالسقوط قد يكون نابعا عن شعور ما بالعجز في الحياة الواقعية.

وبحسب موقع صحيفة «ميرور» البريطانية، قالت الطبيبة النفسية نيريدا غونزاليس بيريوس إن «الشعور بالســقوط أثناء النوم يشير إلى الخوف والرعب والقلق الناجم عن فقدان السيطرة على أشياء مهمة».

ومن الممكن التعرف على سبب الحالة وفقا لشكلها أثناء النوم كالتالي:

السقوط في هاوية

يشــير الحلم بالســقوط من أعلى جرف إلى شعور بالتوتر تجاه شيء ما، كطموح بعيد المنال، أو شــخص ما، كالأصدقاء المقربين.

التعثر

قد يشير التعثر في الأحلام إلى الخوف من التخلف عن المجموعة، كالشعور بالتأخر في محيط العمل مثلا.

السقوط من السماء

عادة ما يشــير السقوط من السماء في الحلم إلى الشــعور بخروج الأمور عن السيطرة، وقد يعني أنك قلق بشأن شيء ما.

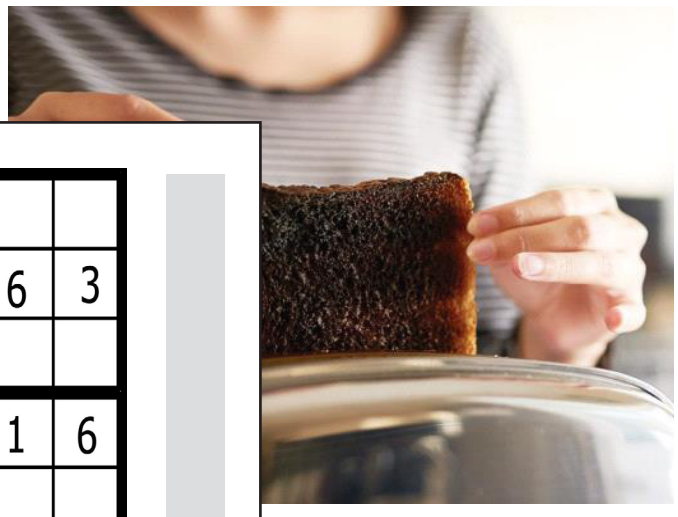
من المرجح أن تحدث هذه الأحلام خلال نقاط التحول الرئيســية في الحيــاة، أي عندما تمر بتغيرات كبيرة وملحوظة.

السقوط في المصعد

هذا الشــكل من الســقوط يعتبر الأكثر إثارة للقلق تجاه الحالة النفسية لصاحب الحلم، ويتطلب كثيرا من الحذر.

قد يشير هذا السقوط إلى مزيج من الشعور بالحصار وفقدان احترام الذات.

احذروا.. الطعام المحترق!



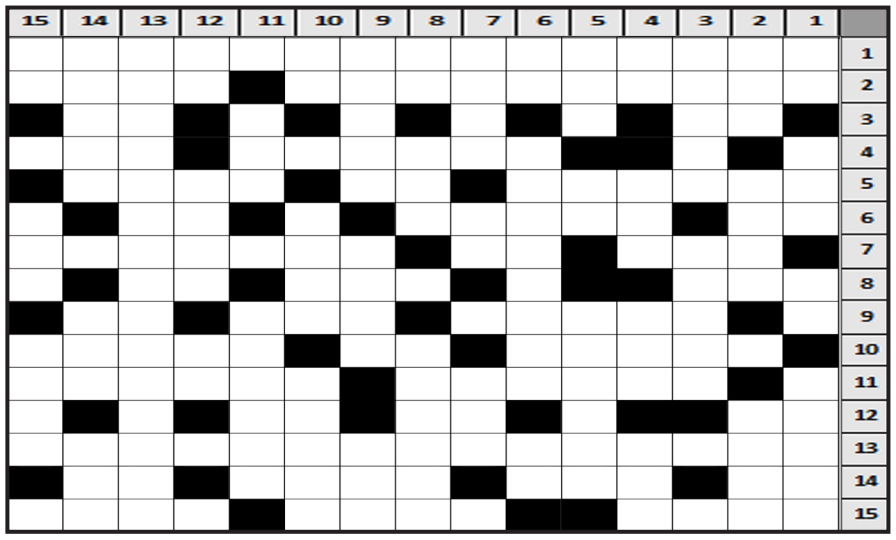
كشفت الأبحاث عن أن الإفــراط في طهي الطعام حتــى يتفحم، يجعلــه أكــثر صعوبة في الهضــم والتمثيل الغذائي، كما ينتج عنه بعــض المركبات الضارة مثــل الأكريلاميد الذي ثبت تســببه في مرض السرطان لــدى فئران التجــارب عند تعرضها لجرعات عالية منه.

يقول خبراء الطهي، إنــه رغــم أن تنــاول الطعام المحترق لا يعني بالــضرورة الإصابــة بالسرطان، وأنه لا يوجد دليل حاســم على تأثير مادة الأكريلاميد الضار على البشر، إلا أنها تظل تُشكل مصدراً للقلق على الصحة.

وبينما يصف الخبراء بعض طرق طهــي الطعام بأنها صحية لأنها تســتخدم كمية أقل من الزيت، مثل الخبز أو الشواء أو التحميص، إلا أن تلك الطرق تحفز أيضاً تخليق الأكريلاميد، لذلك يوصون بتجنب أي أطعمة وصلت إلى اللون البني الداكن أو الأسود أثناء الطهي.

ونقل موقــع «Health Shots» الهندي عن الخبراء نصائحهم بتناول الفواكه الطازجة والخضراوات والأطعمة الغنية بالألياف، مع الابتعاد عن الأطعمة المليئة بالســكر والملح والدهون والأطعمة المعالجة للمحافظة على صحة جيدة.

الكلمات المتقاطعة

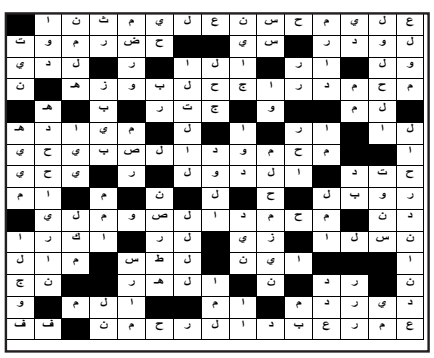


افقيا

١- بويع فيها الخليفة أبوبكر الصديق رضي الله عنه.
٢- زنبقة اليمنية والتي أساءت إلى المرأة اليمنية – محافظة جنوبية .
٣- طرف (م) – مثيل (م) .
٤- الفيتد مبعثرة – أحرف مكررة .
٥- نادي عدني عريق – عمله – زعيم الفاشية.
٦- من حركات البحر – عاصمة اوروبية (م) – طليق (م) .
٧- اوتوماتيكي – نصف وردة – مطربة عدنية (م) .
٨- اسم علم مذكر – ابو البشر (م) – مكرران .
٩- الاسم الاول لصحابي بشره النبي محمد (ص) – ارشد – بحر (م) .
١٠- الظهيرة – حرفان ابجديان- حي شعبي في مدينة المكلا .
١١- بلد اوروبي (م) - نادي درجة اولى .
١٢- حرفان مكرران – عكس انس – ملكه .
١٣- من حكام الاندلس في العصر الاسلامي.
١٤- للتمني – حازم (م) – نوع من السيارات – ملكي.
١٥- واجبات – مؤذن الرسول (م) .

عموديا

١- ابداع من ابناء نوح عليه السلام – مكرران – الراية .
٢- امارة (م) – منصف (م) – انثى الاسد.
٣- مديرية في م/المهرة – الانصاف (م) .
٤- نقص – معي – صيد (م) – وجع.
٥- فكرة (م) – للتفسير – بلد اوروبي (م) .
٦- عطر وردي – لقب وزير الثقافة السابقة – قرع.
٧- جوال – جواب (م) – لحج مبعثرة .
٨- قهوة – مشروب – الطقس (م) .
٩- ممثلة مصرية – منصف (م) – حاز.
١٠- مكرران – حبر – فرع من فروع اللغة العدنية .
١١- حي سياسي في صنعاء - نادي سعودي (م) .
١٢- حرفان مكرران – اسم امير سعودي – جبل (م) .
١٣- الاسم الحقيقي للمطرب الراحل عبدالحليم حافظ.
١٤- عملة عربية – يشوف – عكس شر.
١٥- ثلث كلمة هند – سنة – اسم علم مذكر.



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي