

Sudoku

كيف تلعب؟

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

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

المستوى المتوسط

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

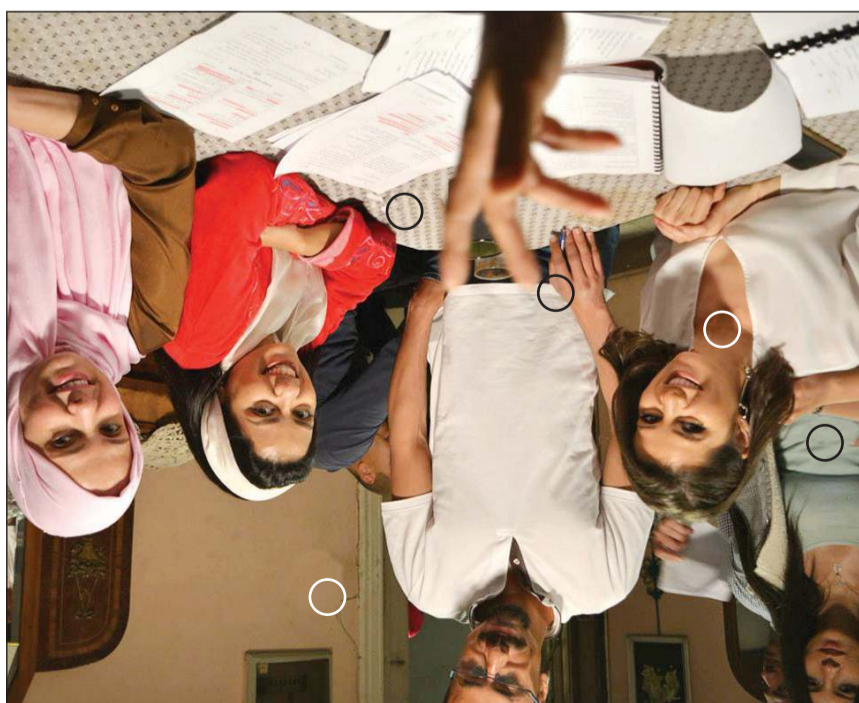
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- ملك المناذرة - متشابهان، 2- فضة - أحد ابني آدم، 3- أداة الحفر - بئر - سرق (معكوسة)، 4- أترية - من الأقارب، 5- من الحمضيات (معكوسة) - أحد الوالدين، 6- الدة - التعب (معكوسة)، 7- تؤذيه ونضره - قمع، 8- متشابهان - أطال وكرر، 9- جمع اللون، 10- السعادة - لرمي القمامة.

سؤال وجواب

ما أسهل طريقة لمنع آلام أسفل الظهر المتكررة؟

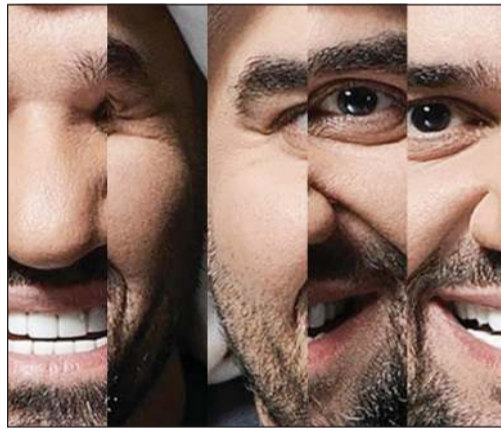
وجدت دراسة جديدة طريقة مجانية وسهلة لمنع تكرار آلام أسفل الظهر لدى البالغين الذين لديهم تاريخ طويل من المعاناة من هذا الألم المزعج، فقد أجرى باحثون في مجال آلام العمود الفقري من جامعة ماكوارى في أستراليا دراسة هي الأولى من نوعها في العالم للنظر في كيف يمكن للمشي أن يساعد في وقف تكرار الألم في أسفل الظهر.

وتوصل الفريق إلى أن «أولئك الذين يمشون خمس مرات في الأسبوع لمدة 30 دقيقة في المتوسط يوميا، وتلقوا تدريباً من أخصائي العلاج الطبيعي، تخلصوا من الألم ما يقارب ضعف المدة التي استغرقها ألم الظهر للعودة إلى أولئك الذين لم يمشوا ولم يتلقوا أي علاج». وقال الباحثون إن الخطوات المنتظمة أدت أيضاً إلى تحسين نوعية حياة المرضى، كما انخفض مقدار الوقت الذي يتعين عليهم التوقف فيه عن العمل إلى النصف تقريباً. ونشر الباحثون النتائج في مجلة The Lancet، وقالوا إن المشي يمكن أن يكون له «تأثير عميق» على الحالة التي تؤثر على نحو 800 مليون شخص في جميع أنحاء العالم. وتعد آلام أسفل الظهر سبباً رئيسياً للإعاقة وانخفاض نوعية الحياة. ومن الشائع أن تتكرر نوبات آلام أسفل الظهر. وفي الوقت الحالي، تتضمن إدارة آلام الظهر والوقاية منها مزيجاً من التمارين الرياضية والعلاج، وفي بعض الحالات، الجراحة.

وخلال الدراسة، تابع الباحثون 701 شخص بالغ تعافوا مؤخراً من نوبة آلام أسفل الظهر على مدى سنة إلى ثلاث سنوات. وحصل نصف المشاركين على برنامج مشي مخصص وجلسات مع أخصائي علاج طبيعي، ولم يتم تزويد النصف الآخر بأي تدخل محدد، ولكن يمكنهم طلب العلاج إذا عادت الأعراض. ووجدوا أن مجموعة البرنامج المخصص كان لديها عدد أقل من حالات الألم الذي يحد من النشاط، وكانت لديها فترة أطول في المتوسط قبل تكرارها. وقال كبير الباحثين البروفيسور مارك هانوك: «المشي هو تمرين بسيط، ويمكن الوصول إليه على نطاق واسع ويمكن لأي شخص تقريباً المشاركة فيه، بغض النظر عن الموقع الجغرافي أو العمر أو الحالة الاجتماعية والاقتصادية». وتابع: «نحن لا نعرف بالضبط لماذا يعد المشي مفيداً جداً للوقاية من آلام الظهر، ولكن من المحتمل أن يشمل مزيجاً من الحركات التنبؤية اللطيفة، وتقوية هياكل العضلات والعمود الفقري، والاسترخاء وتخفيف التوتر، وإطلاق الاندورفين الذي يشعر به بالسعادة. وبالطبع، نحن نعلم أيضاً أن المشي يأتي مع العديد من الفوائد الصحية الأخرى، بما في ذلك صحة القلب والأوعية الدموية، وثقافة العظام، والوزن الصحي، وتحسين الصحة العقلية». وتوضح المؤلفة الرئيسية للدراسة، د. ناتاشا بوكوفي: «إن ذلك لم يحسن نوعية حياة الناس فحسب، بل قلل من حاجتهم إلى الحصول على دعم الرعاية الصحية ومقدار الوقت المستغرق في العمل بمقدار النصف تقريباً».

المصدر: 'مترو'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الأطعمة النباتية وخفض مستوى السكر في الدم

أثبت علماء معهد شيبورا الياباني للتكنولوجيا أن مركبات البوليفينول الموجودة في الأطعمة النباتية تتفاعل بطريقة خاصة مع مستقبلات المذاق المر لدى الإنسان لتحقيق استقرار مستوى السكر. وتشير مجلة Food Bioscience إلى أن الباحثين ركزوا على دراسة مركبات البوليفينول التي هي مركبات طبيعية تعطي المذاق المر للفواكه والخضراوات والبقول والقهوة والشاي. ويبلغ عدد مركبات البوليفينول نحو 8 آلاف نوع. وقد درس الباحثون البحوث السابقة عن الفوائد الصحية لهذه المركبات للمصابين بداء السكري. واستناداً إلى ذلك، اكتشفوا أن مركبات البوليفينول تتفاعل بطريقة محددة مع مستقبلات التذوق من نوع T2R لدى الإنسان، الموجودة داخل الفم وخارجه. ويظهر النشاط البيولوجي لهذه المركبات بعد تناولها وتعرف مستقبلات التذوق T2R عليها في الجهاز الهضمي. واكتشف الباحثون أن تنشيط T2R بواسطة مركبات البوليفينول في الجهاز الهضمي يساعد على إفراز الهرمونات المعوية والمعدية مثل هرمون الكوليسيستوكينين وهرمون الإنكريتين المحفزين لإفراز الأنسولين ما يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم.

المصدر: 'gazeta.ru'

حل كلمة السر

كلمة السر: ٢٠٢٤

حل اعرف الشخصية

الشخصية: ٢٠٢٤

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

عمودياً:

1- الخيالة، 2- رسن - قضايا بحاجة لحل، 3- شهر سرياني - عاشق مقيم، 4- للجر - علم - للنصب، 5- مغني سقينة الغوص (معكوسة)، 6- أنهض - عملة آسيوية - للندية، 7- للنصب (معكوسة) - فقدان البصر، 8- من بحور الشعر (معكوسة) - في الجمل، 9- غزال - غبار (معكوسة)، 10- السرقة - علم مؤنت.

أفقياً:

1- ملك المناذرة - متشابهان، 2- فضة - أحد ابني آدم، 3- أداة الحفر - بئر - سرق (معكوسة)، 4- أترية - من الأقارب، 5- من الحمضيات (معكوسة) - أحد الوالدين، 6- الدة - التعب (معكوسة)، 7- تؤذيه ونضره - قمع، 8- متشابهان - أطال وكرر، 9- جمع اللون، 10- السعادة - لرمي القمامة.

كلمة السر

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

من متوجات العسل من 11 حرفاً

أطيب	تجميع	جزيرة	رعب	الصادم	البلاء
صامدة	ألقى	عواصف	ظواهر	الसार	طبية
بحر	رحلات	السيف	علم	مسامع	ند
الربعي	الرمق	شروط	باردة	المجاهرة	