

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

١- القاعدین، ٢- تتبعهم (معكوسة)، ٣- والد، ٤- ولج - أغفو، ٥- أمسياته - حيا، ٦- مرض صدري - عكس قاس (معكوسة)، ٧- من الأشجار - عكس أمسي، ٨- يفتن، ٩- مناصر، ١٠- للتعريف - متشابهة، ١١- طريق - أمسية.

سؤال وجواب

ما مخاطر الأقدام المسطحة عند الأطفال؟

أعلن د. نيقولاي باتساليينكو أخصائي جراحة العظام أن الأقدام المسطحة هي مشكلة شائعة بين الأطفال في سن المدرسة، وخاصة بين المراهقين في الصفوف 1-9. ووفقا له، تتشكل الأقدام لدى الأطفال إلى عمر 5 سنوات، لذلك لا يمكن تشخيص «الأقدام المسطحة» إلا في سن 15-17 سنة. وحينها يوصي الطبيب باستخدام نعل طبي لتخفيف الثقل على الأقدام والعمود الفقري ومنع تطور مشكلات مصاحبة.

ويقول: ولكن غالبا ما يقلل ألياء الأمور من خطر الأقدام المسطحة، ما يؤدي إلى تفاقم الجف «انحناء جانبي للعمود الفقري» يشخص غالبا لدى المراهقين كما ينتشر بين الأطفال. «هاتان مشكلتان مترابطتان بصورة وثيقة، حيث تدهور أي منهما يؤدي إلى تفاقم الثانية، لأن الجف يسبب عدم تناسق العضلات، ما يؤدي إلى انحناء العمود الفقري، وبالتالي إلى عواقب ومضاعفات خطيرة بما في ذلك اضطرابات الدورة الدموية والصداع ومشكلات عصبية أخرى. ووفقا له، لمنع تطور الجف يجب مراقبة وضعية الطفل أثناء الجلوس في المدرسة، حيث يجب أن يجلس بالقرب من الطاولة ووضعيه ظهره مستقيمة ومرفقيه على الطاولة. كما يجب مراقبة وزن حقيبته الظهر التي يحملها. وعند ظهور أي علامة تشير إلى الجف، يجب استشارة الطبيب الذي سيحدد التمارين الضرورية لمنع تطور الحالة.

المصدر: صحيفة 'إزفيسنيا'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

تأثير مكملات فيتامين الشمس على صحة القلب

كشفت أحدث مراجعة أجراها علماء من مؤسسات في جميع أنحاء الصين والولايات المتحدة عن رؤى واعدة حول كيفية تأثير مكملات فيتامين «د» بشكل كبير على صحة القلب والأبيض.

وخللت المراجعة الشاملة 99 تجربة شملت ما مجموعه 17656 مشاركا. وكشفت التحليل عن أن مكملات فيتامين د (أو كما يعرف باسم فيتامين الشمس نظرا لأن جسم الإنسان يصنعه عن طريق تعرض الجلد بشكل مباشر لأشعة الشمس)، بجرعة متوسطة تبلغ 3320 وحدة دولية (IU) يوميا، كانت مرتبطة بتأثيرات إيجابية على عوامل الخطر القلبية والأوعية المختلفة، بما في ذلك انخفاض ضغط الدم الانقباضي والانقباضي، والكوليسترول الكلي، وجليكوز الدم الصائم، والهيموجلوبين A1C، والأستولين في الدم الصائم.

واكتشف الباحثون أن فوائد مكملات فيتامين «د» كانت أكثر وضوحا في مجموعات محددة، مثل السكان غير الغربيين، والأفراد الذين لديهم مستويات أساسية من 25 هيدروكسي فيتامين «د» أقل من 15.0 نانوغرام/مل، وأولئك الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم (BMI) أقل من 30، والأفراد الأكبر سنا الذين تبلغ أعمارهم 50 عاما أو أكثر.

وتؤكد هذه المراجعة على الحاجة إلى استراتيجيات تدخل خاصة بكل فرد لفيتامين د، مع مراعاة الخصائص الفردية مثل الخلفية العرقية الثقافية، والعمر، ومؤشر كتلة الجسم، ومستويات فيتامين د الأساسية. وتسلط النتائج الضوء على إمكانية فترات تدخل أطول (ثلاثة أشهر أو أكثر) وجرعات أعلى لتحسين نتائج الصحة القلبية الأوعية في مجموعات سكانية محددة. ويمكن أن تؤدي هذه النتائج إلى تقديم كبير في الطب الوقائي وعلوم التغذية، ما قد يؤدي إلى تطوير استراتيجيات أكثر فاعلية للصحة العامة.

ومن خلال تصميم مكملات فيتامين د بناء على الخصائص الفردية، قد يعمل مقدمو الرعاية الصحية على تحسين فاعلية التدخل والحد من انتشار أمراض القلب الأوعية. ويقترح المؤلفون أن تركز الأبحاث المستقبلية على توضيح الآليات وراء هذه التأثيرات الملحوظة والفوائد المحتملة لمكملات فيتامين «د» على الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. ولا توفر هذه الدراسة الرائدة رؤى جديدة حول فوائد مكملات فيتامين «د» لصحة القلب والأبيض فحسب، بل تؤكد أيضا على أهمية الطب الشخصي في تحسين هذه التأثيرات.

المصدر: 'إكسبريس'

حل كلمة السر

الاجتماع

حل اعرف الشخصية

الجميلة العذبة

للمراسلة

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

عينك .. عيناك

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



الكلمات المتقاطعة

عمودياً:

1- القاعدین، 2- تتبعهم (معكوسة)، 3- والد، 4- ولج - أغفو، 5- أمسياته - حيا، 6- مرض صدري - عكس قاس (معكوسة)، 7- من الأشجار - عكس أمسي، 8- يفتن، 9- مناصر، 10- للتعريف - متشابهة، 11- طريق - أمسية.

أفقياً:

1- الحواجز المائية - نام، 2- طائر خرافي - قلع العين، 3- حسناء - لونا، 4- للتوجع - للطف، 5- أمسياته - حيا، 6- مرض صدري - عكس قاس (معكوسة)، 7- من الأشجار - عكس أمسي، 8- يفتن، 9- مناصر، 10- للتعريف - متشابهة، 11- طريق - أمسية.

كلمة السر

ح	م	ت	ا	م	غ	ن	ل	ا	ا
ل	و	ا	ا	ا	ف	ل	ن	ج	ح
ي	س	ل	ل	ل	ق	ح	و	ر	م
ف	ي	ح	ح	ر	ر	ل	ر	ي	ا
ح	ق	م	ر	ح	ي	ا	ه	ء	س
ك	ى	ا	ا	ل	ب	م	م	ق	ة
ل	و	س	ء	ا	ق	و	ط	ل	ا
م	ا	ه	ر	ت	ن	ء	ا	م	ك
ا	ع	ب	ج	ة	ل	م	ر	ل	ا
ت	د	ة	م	ة	ع	ل	ق	ل	ا
ي	ة	ح	ي	ر	ا	ق	ص	ل	ا
ل	ر	ا	ص	ت	خ	ا	ل	ا	ي

منطقة كويتية من 8 أحرف

المنغيات	الاختصار	الصقار	الرملة	جريء	جم
موسيقى	القلعة	الحرائر	كمانن	حلا	قمم
حليف	الحماس	هبة	الرحلات	قريب	
كلماتي	واعدة	حماسة	الطوق	نوره	