

## 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

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

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

## حل عيناك .. عيناك



## حل الكلمات المتقاطعة

1- مقام شرقي - 2- عكس يسير، 3- علم منكر، 4- تمام - ولد الناقة (معكوسة)، 5- مستيقظ ليلا - حيا الكوينية (معكوسة) - متشابهان، 6- عكس قريية، 7- متشابهان - علم مؤنث (معكوسة)، 8- حيوان ضخم - عكس أتباطا، 9- الميناء الجوي (معكوسة)، 10- أغنية لام كلثوم - من الأقارب.

## سؤال وجواب

## في أي عمر تظهر التغيرات الكبيرة في الجسم؟

اكتشف فريق من الباحثين في كلية الطب بجامعة ستانفورد، أن الشيخوخة لا تحدث بشكل تدريجي ومستمر، كما كان يعتقد سابقا. وأوضحت الدراسة، التي قادها البروفيسور مايكل سنايدر، أن الشيخوخة لا تحدث بشكل ثابت «بوما تلو الآخر»، بل تتسارع بشكل مفاجئ عبر «موجتين» كبيرتين تحدثان في سن 44 و60، حيث تبدأ التغيرات الكبرى في خلايا الجسم.

وتتبعت الدراسة أكثر من 100 شخص تتراوح أعمارهم بين 25 و75 عاما على مدار 7 سنوات، ووجدت أن 81٪ من خلايا الجسم تتعرض لتغيرات ملحوظة في هاتين المرحلتين، بما في ذلك ظهور التجاعيد وزيادة الوزن وزيادة احتمالات الإصابة بالأمراض.

وبينما كانت التغيرات الجسدية في سن الـ44 تعتبر أقل وضوحا في الماضي، كشفت الدراسة عن تدهور ملحوظ في صحة الجلد والعضلات والقلب والأوعية الدموية بهذه المرحلة. كما أظهرت الدراسة أن قدرة الجسم على استقلاب الدهون والكافيين تتناقص بشكل كبير.

وتحدثت الموجة الثانية من الشيخوخة عند بلوغ سن الستين، حيث تبدأ قدرة الجسم على مقاومة الأمراض بالتراجع بشكل ملحوظ، ويقل مستوى المناعة ووظائف الكلى. ويفسر ذلك سر زيادة تعرض كبار السن للإصابة بالأمراض، مثل «كوفيد-19».

وأشار سنايدر إلى أن «التغيرات التي نراها في سن الأربعين تقريبا قد تكون مرتبطة بنمط حياة أكثر استقرارا، مثل قلة التمارين الرياضية وسوء التغذية»، وهذا يشير إلى أن عوامل نمط الحياة تلعب دورا كبيرا في تسريع عملية الشيخوخة. وفي الوقت نفسه، هناك خطوات يمكن اتخاذها لتأخير التقدم في العمر. وقال

سنايدر: «العديد من هذه العوامل يمكن التحكم فيها، إن لم تكن قابلة للعكس. تمارين القوة، مثل رفع الأثقال، يمكن أن تساعد في تحسين كتلة العضلات التي تبدأ في التدهور في الأربعينيات. والنظام الغذائي السليم وممارسة الرياضة يمكن أن يساعدا في تحسين وظائف الأيض، ما يسهم في تأخير الشيخوخة».

وأكد سنايدر على أهمية الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن.

المصدر: ديلي ميل

## اعرف شخصيتك



## عالم الصحة

## التمارين الرياضية وتحفيز النشاط والذاكرة

حددت دراسة بريطانية جديدة بديلا أكثر فعالية من القهوة لتحفيز الدماغ وتحسين الذاكرة.

وقد أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين قاموا بـ30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات، أظهروا تحسنا في الذاكرة العرضية والذاكرة العاملة. وكانت التحسينات ملحوظة على الرغم من أنها قد تكون مؤقتة، إلا أن الفوائد العصبية قد تستمر لمدة تصل إلى 24 ساعة.

وأوضح الباحثون أن التمارين الرياضية تحفز الجسم على إنتاج المزيد من الطاقة من خلال إفراز الإندورفين والنورادرينالين، ما يزيد من اليقظة ويعزز النشاط العقلي طوال اليوم. وبينما يعتبر الكافيين عنصرا شائعا لتحفيز الدماغ، فإن الإفراط في استهلاكه يمكن أن يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، خصوصا عند تناوله بكميات تتجاوز 400 ملغ في اليوم، أي ما يعادل حوالي 4 أو 5 فناجين من القهوة.

في المقابل، أظهرت الدراسات أن التمارين الرياضية لا تقتصر فقط على تحسين الذاكرة بل تسهم أيضا في تحسين المزاج وتقليل القلق. وعند مقارنة التمرين بالكافيين تبين أن ممارسة الرياضة قد تكون الخيار الأفضل للحصول على بقطة ذهنية مستدامة دون التأثيرات الجانبية المترتبة على الكافيين.

المصدر: RT

## حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

## حل اعرف الشخصية

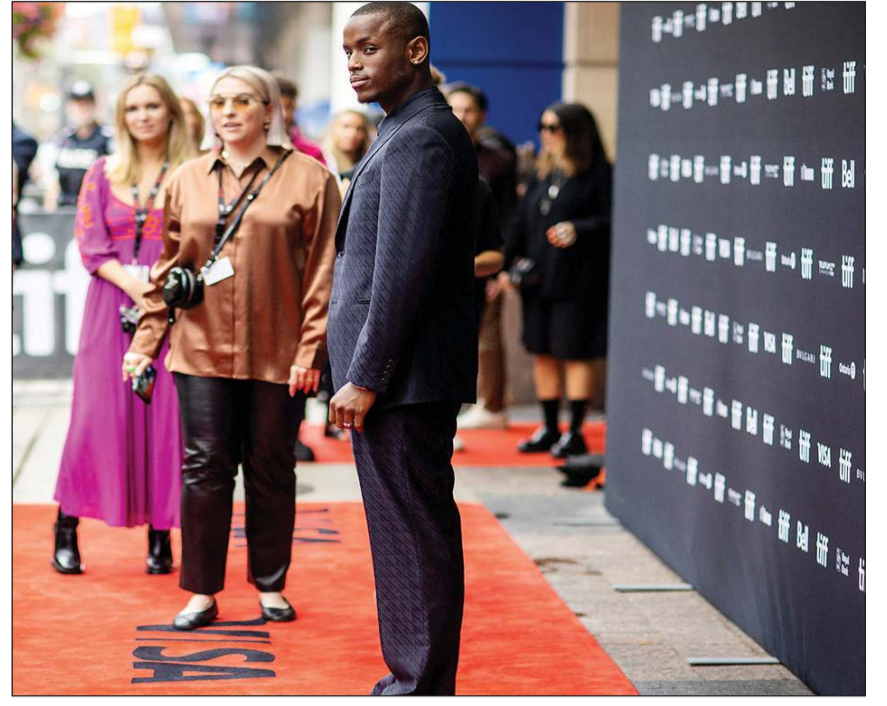
١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

## للمراسلة

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

## عيناك .. عيناك

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- مقام شرقي - 2- عكس يسير، 3- علم منكر، 4- تمام - ولد الناقة (معكوسة)، 5- مستيقظ ليلا - حيا الكوينية (معكوسة) - متشابهان، 6- عكس قريية، 7- متشابهان - علم مؤنث (معكوسة)، 8- حيوان ضخم - عكس أتباطا، 9- الميناء الجوي (معكوسة)، 10- أغنية لام كلثوم - من الأقارب.

## أفقياً:

## كلمة السر

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

## مسلسل خليجي رمضاني 2024 من 7 أحرف

الخيال	المستعدون	برك	الاحجار	المسافة
مرسم	يميل	الواخر	القوس	النعامة
الفاترة	اللقاءات	البعد	الابيار	الرابية
نرجس	الكبيرة	المهمات	رد	