

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

1 - حشرة سامة - بناء فخم، 2 - فضة - حسن الخلق، 3 - مثنيان، 4 - قاتل - للنساء (معكوسة) - عكس اشترى، 5 - بحر - ضمير منفصل، 6 - أول يوم في الغوص - عزة، 7 - في الفم يعفو، 8 - متشابهة - من الأوقات، 9 - فاتنة، 10 - قبيح - للغاية.

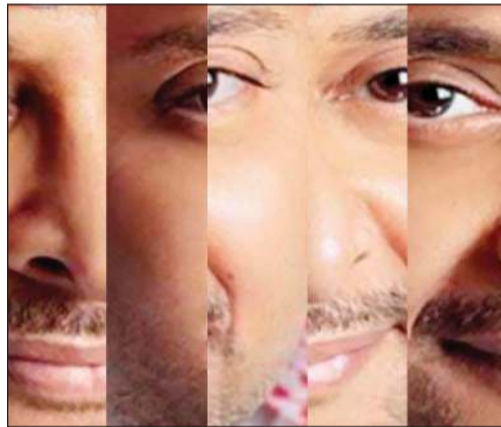
سؤال وجواب

كيف يؤثر أسلوب المشي اليومي على الصحة؟

بحث دراسة سكانية كبيرة فيما إذا كانت طريقة تراكم الخطوات اليومية (الطريقة التي يصل بها الشخص إلى مجموع خطواته اليومية)، وليس فقط عددها الإجمالي، تؤثر على الصحة على المدى الطويل. وركزت الدراسة على البالغين قليلي النشاط، الذين يمشون أقل من 8000 خطوة يوميا في المتوسط، ووجدت أن فوائد المشي لا تقتصر على عدد الخطوات فحسب، بل ترتبط بشكل وثيق بطريقة توزيعها على مدار اليوم. فبناء على تحليل بيانات أكثر من 33 ألف شخص بالغ البنك الحيوي البريطاني (UK Biobank)، تبين أن إطالة مدة جلسات المشي المتواصلة تقلل بشكل كبير من خطر الموت لأي سبب، وتحد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بالمشي على دفعات قصيرة متفرقة. واستمرت متابعة المشاركين في الدراسة نحو عشر سنوات، ما أتاح للمباحين رصد علاقة واضحة بين نمط المشي والنتائج الصحية على المدى الطويل، حيث انخفض خطر الوفاة الإجمالي من نحو 4.4% لدى الذين يمشون على دفعات تقل عن 5 دقائق، إلى أقل من 1% عند أولئك الذين يحرصون على جلسات مشي متواصلة لمدة ربع ساعة أو أكثر. كما ظهرت الفوائد بشكل أكبر فيما يتعلق بصحة القلب، حيث تراجت نسبة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من 13% إلى نحو 4% مع تطويل مدة المشي المتواصل. وكانت النتائج أكثر وضوحا لدى الأشخاص ذوي النشاط المنخفض جدا، أي من لا يتجاوز مشيهم اليومي خمسة آلاف خطوة، حيث أظهرت هذه الفئة استفادة أكبر من جلسات المشي الطويلة، ما يشير إلى أهمية الجودة وليس الكمية فقط، خاصة لمن يعيشون حياة خاملة. وتؤكد هذه الدراسة أن المشي ليس مجرد حركة عابرة، بل نشاط صحي يتفاوت تأثيره حسب انتظامه ومدى استمراريته. لذا، يمكن القول إن إدماج فترات مشي متواصلة ولو لمرة واحدة يوميا قد يكون مفتاحا لتعزيز الصحة وإطالة العمر، دون الحاجة بالضرورة إلى زيادة إجمالي عدد الخطوات.

المصدر: ساينس ديلي

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

آلية جديدة لتسريع حرق الطاقة في الجسم

كشفت دراسة طبية حديثة عن آلية تساعد على تسريع استهلاك الطاقة في خلايا الجسم دون أن تسبب آثارا جانبية خطيرة. وأشارت مجلة Chemical Science إلى أن الآلية الجديدة أطلق عليها اسم «فك اقتران الميتوكوندريا المعتدل»، وهي عملية تبدأ فيها الخلايا باستهلاك المزيد من السعرات الحرارية دون أن تفقد قدرتها على إنتاج الطاقة الحيوية. وأوضح القائمون على الدراسة أن الميتوكوندريا الموجودة في الخلايا، في الحالة الطبيعية، تحول العناصر الغذائية إلى أدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP)، وهو «وقود» الجسم الأساسي، أما أثناء عملية «فك الاقتران»، فلا يخزن جزء من الطاقة على شكل ATP، بل يتشتت على شكل حرارة، مما يدفع الخلية إلى حرق المزيد من الدهون والمواد الأخرى، وكانت المواد المعروفة سابقا التي تسبب هذا التأثير سامة وخطرة، لكن أظهرت دراستهم الجديدة أنه يمكن تعديل التركيب الكيميائي لهذه المواد لضمان حدوث هذه العملية ببطء وبشكل متحكم فيه.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

السر: حبر

حل اعرف الشخصية

الشخصية: حبر

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 - الأفراح - من الأقارب، 2 - رسن - وجه، 3 - مناسبة سعيدة - من الأطراف - متشابهة، 4 - غضب (معكوسة) - من الحواس (معكوسة) - يجمع، 5 - متشابهان، 6 - معمرة - للنساء، 7 - في الفم (معكوسة)، 8 - سفينة صغيرة - ظالم، 9 - دفع ورد - البارحة، 10 - من الفصول - كره متراكم.

أفقياً:

1 - حشرة سامة - بناء فخم، 2 - فضة - حسن الخلق، 3 - مثنيان، 4 - قاتل - للنساء (معكوسة) - عكس اشترى، 5 - بحر - ضمير منفصل، 6 - أول يوم في الغوص - عزة، 7 - في الفم يعفو، 8 - متشابهة - من الأوقات، 9 - فاتنة، 10 - قبيح - للغاية.

كلمة السر

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

ممثل كويتي من 9 أحرف

جاسم	سر	الكاملة	حمل	الجسور	مر
الخريجون	ملاكمة	الاصالة	القصار	العواد	جارفة
الخارقة	كسب	الفرصة	ركب	المساعي	
سامر	زائلة	نحلة	الورقيات	الرجلة	