

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيـنك .. عيـنك



حل الكلمات المتقاطعة

١- مزيفة - مهرب، 2- حرف هجاء (معكوسة) - من الثياب، 3- متشابهان - والده - علم، 4- علم مذكر - من الشجر (معكوسة)، 5- عكس خارج (معكوسة)، 6- في وجهها - أرض منبسطة (معكوسة)، 7- دخلي - عملة آسيوية (معكوسة)، 8- صحاري - من الفصول، 9- أساس (معكوسة) - عاصمة أوروبية (معكوسة)، 10- الفائزين بالحرب.

١- سائلة - طرق، 2- فاني - ترك وصية، 3- ابن الناقة (معكوسة) - الشجر الكثيف، 4- في الوجه، 5- عشق - نضيفها (معكوسة)، 6- حب - نصف بصون، 7- تابع بالنظر (معكوسة) - يفرغ، 8- في العروق - جرى الماء - متشابهة، 9 - يضجر - يظهره (معكوسة)، 10 - ألحا وعزما - حسام.

١- سائلة - طرق، 2- فاني - ترك وصية، 3- ابن الناقة (معكوسة) - الشجر الكثيف، 4- في الوجه، 5- عشق - نضيفها (معكوسة)، 6- حب - نصف بصون، 7- تابع بالنظر (معكوسة) - يفرغ، 8- في العروق - جرى الماء - متشابهة، 9 - يضجر - يظهره (معكوسة)، 10 - ألحا وعزما - حسام.

سؤال وجواب

ما سبب الشعور أحياناً بالجوع المستمر؟

أي شخص قد يشعر بالجوع الحقيقي من حين لآخر، نتيجة نقص العناصر الغذائية، وعادة ما تحدث هذه الحالة عندما يحتاج الجسم فعلا إلى العناصر الغذائية. ولكن يشخص الخبراء الجوع الكاذب أيضا، الذي لا يرتبط مباشرة باحتياجات الجسم الفعلية. ويشير الخبراء إلى أن الجوع يرتبط أيضا وبشكل كبير بسرعة خروج الطعام من المعدة. حيث يبطئ البروتين هذه العملية، لذلك يجب أن يكون موجودا بكمية كافية في النظام الغذائي. أي يجب أن يكون فطور الصباح غنيا بالبروتين - قليل الدسم، وعالي الجودة. ويأتي ذلك لأن كمية البروتين في الجسم تؤثر بشكل مباشر على الشعور بالشبع. وليس كبح جماح النفس والامتناع عن تناول الشوكولاتة مؤشرا، لأن الإنسان يشعر بالشبع والرضا عندما يتبع نظاما غذائيا متوازنا. وغالبا ما يتردد الناس بسبب تكلفة الأطعمة «الصحية» فمثلا، الأفوكادو والمكسرات والأسماك الجيدة أغلى من النقائق العادية. ولكن يجب أن يدرك الشخص أنه سيشعر بالجوع مجددا بعد ساعة من تناول شطيرة رخيصة، وسيكرر هذا الأمر مرارا وتكرارا. فقد تبدو الشطيرة الصغيرة صحية، لكنها ستؤدي حتما إلى الإفراط في تناول الطعام لاحقا. بالطبع الخيار للشخص نفسه، ولكن علم وظائف الأعضاء لا يكذب.

المصدر: 'radio1'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

حماية الدماغ من التدهور مع التقدم بالعمر

يكشف الخبراء أن الدماغ البشري أكثر مرونة وقدرة على التكيف مما اعتقد سابقا، وأن الحفاظ على صحته لا يقتصر على الوقاية من التدهور، بل يمكن أن يعزز الأداء الذهني مع التقدم في العمر. ولעقود طويلة، اعتقد العلماء والأطباء أن الإنسان يولد بعدد محدد من خلايا الدماغ لا يتجدد، وأن مرض ألزهايمر يرتبط في الغالب بالوراثة ولا يمكن الوقاية منه. وبناء على ذلك، ساد الاعتقاد بأن تدهور الدماغ مع العمر أمر لا يمكن إيقافه. لكن أبحاثا حديثة قلبت هذه الصورة التقليدية، إذ أظهرت أن الدماغ قادر على إعادة التنظيم والتكيف، بل وإنتاج خلايا جديدة في بعض مناطق، في ظاهرة تعرف بالمرونة العصبية. وتشير الدراسات إلى أن هذا التكيف لا يقتصر على التعافي من الإصابة، بل يمتد ليشمل تحسين القدرات المعرفية إذا تم تحفيز الدماغ بالعادات الصحيحة. فمع نمط حياة صحي، يمكن للدماغ أن يحافظ على كفاءته، بل ويزداد نشاطا مع مرور الوقت. وفي هذا السياق، أشار تقرير نشر في مجلة «لانسيت»، إلى وجود 14 عاملا قابلا للتعديل يمكن من خلالها الوقاية من نحو 45٪ من حالات الخرف، عبر تغييرات في نمط الحياة. كما تظهر الأبحاث أن العوامل الوراثية المرتبطة بمرض ألزهايمر، مثل طفرة جين ApoE4، لا تعني بالضرورة الإصابة بالمرض. فحتى مع وجود هذه الطفرة، يمكن لعوامل مثل النشاط البدني أن تقلل من خطر التدهور المعرفي بشكل ملحوظ.

ففي دراسة أجريت بجامعة سانت لويس، قورنت مستويات بروتينات الأميلويد المرتبطة بالزهايمر بين أشخاص خاملين وآخرين يتمتعون بنشاط بدني مرتفع. وأظهرت النتائج أن ذوي النشاط البدني المرتفع ممن يحملون طفرة ApoE4 كانت لديهم مستويات منخفضة من الأميلويد مماثلة لغير الحاملين لها.

وبمعنى آخر، يبدو أن ممارسة الرياضة قد تقلل من بعض مؤشرات الخطر المرتبطة بالمرض، ما يعزز أهمية نمط الحياة في الوقاية، بغض النظر عن التاريخ العائلي. ولا يقتصر تأثير هذه التغيرات على الوقاية من الخرف فقط، بل يمتد إلى تحسين وظائف الدماغ. وبحسب خبرة سريرية وبرامج تدريبية تعتمد على أسس علمية، يمكن عبر التمارين الرياضية والنوم الجيد والتغذية السليمة وتقنيات التدريب الذهني تعزيز الذاكرة وتحسين التركيز.

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

الجمعة ٢٠٢٦

حل اعرف الشخصية

أحمد محمد

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 - سائلة - طرق، 2 - فاني - ترك وصية، 3 - ابن الناقة (معكوسة) - الشجر الكثيف، 4 - في الوجه، 5 - عشق - نضيفها (معكوسة)، 6 - حب - نصف بصون، 7 - تابع بالنظر (معكوسة) - يفرغ، 8 - في العروق - جرى الماء - متشابهة، 9 - يضجر - يظهره (معكوسة)، 10 - ألحا وعزما - حسام.

أفقياً:

1 - مزيفة - مهرب، 2- حرف هجاء (معكوسة) - من الثياب، 3- متشابهان - والده - علم، 4- علم مذكر - من الشجر (معكوسة)، 5- عكس خارج (معكوسة)، 6- في وجهها - أرض منبسطة (معكوسة)، 7- دخلي - عملة آسيوية (معكوسة)، 8- صحاري - من الفصول، 9- أساس (معكوسة) - عاصمة أوروبية (معكوسة)، 10- الفائزين بالحرب.

كلمة السر

ا	س	م	ق	ا	ل	ج	ر	د	ح
ا	ر	س	ا	ع	ي	د	و	ل	ا
ل	ي	ا	ب	م	ك	ا	ن	ت	ا
ا	ع	ك	ل	س	د	و	ا	ع	ل
م	ة	ن	ي	ع	ط	ر	ل	ا	س
ا	ي	ع	ة	م	د	س	م	م	ا
ر	م	ا	ر	م	م	ل	ط	ل	ع
ا	ل	ط	م	ر	ر	ا	ل	ع	د
ت	ا	ل	ا	ي	ي	م	م	ل	ط
ح	ع	ة	ح	ر	ح	ة	ا	م	ر
ل	ل	ق	ح	ا	ل	م	ل	ي	ي
م	ا	ر	ق	ي	ب	ي	س	ة	ق

ممثل كوميدي مصري من 8 أحرف

الإمارات	ملاحق	سلام	الجرد	الساعد	عطر
تعامل	سريع	المطل	مريح	رماح	مريز
الوديع	مساكين	مكان	سدو	عاطلة	قالبية
العالية	طريق	سلامة	علمية	رقيب	