

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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								
5			9	4		8	1	
	8							
			8	5			1	7
6	1	7						
9	3		5	8	1	6		
							9	
					7		2	
						5		6
3	8	2	1	6	5	7		

المستوى المتوسط								
3						8	4	
	7					1	2	
4		1		7				
					8			
					9			
					3			9
					8			1
								6

المستوى المتقدم								
				8	5	4		
							7	

الحل

٤ ٦ ٨ ٢ ١ ٩ ٥ ٧ ٤	٥ ٦ ٤ ٢ ٩ ١ ٤ ٨ ٧	٤ ٩ ٦ ١ ٤ ٨ ٧ ٢ ٥
٤ ٢ ٥ ٤ ٧ ٨ ٦ ١ ٩	٩ ٨ ٧ ٤ ٤ ٦ ٢ ٥ ١	٢ ٧ ٤ ٦ ٤ ٤ ٤ ٨ ١ ٩
١ ٧ ٩ ٦ ٤ ٤ ٥ ٨ ٢ ٤	١ ٢ ٤ ٨ ٥ ٧ ٦ ٤ ٩	٨ ١ ٥ ٩ ٢ ٧ ٤ ٤ ٦
٨ ٥ ٧ ٩ ٤ ٤ ١ ٦ ٢	٦ ١ ٥ ٧ ٤ ٢ ٩ ٤ ٨	٧ ٤ ٢ ٨ ١ ٩ ٦ ٥ ٤
٦ ٤ ٢ ٥ ٨ ١ ٩ ٧ ٤	٤ ٤ ٨ ٥ ٦ ٩ ٧ ١ ٢	٥ ٤ ١ ٧ ٦ ٤ ٩ ٨ ٢
٩ ١ ٤ ٧ ٢ ٦ ٤ ٥ ٨	٢ ٧ ٩ ١ ٨ ٤ ٥ ٦ ٤	٦ ٨ ٩ ٢ ٥ ٤ ١ ٧ ٤
٢ ٤ ١ ٨ ٥ ٤ ٧ ٩ ٦	٧ ٥ ١ ٤ ٢ ٨ ٤ ٩ ٦	٤ ٥ ٨ ٤ ٩ ١ ٢ ٦ ٧
٧ ٨ ٦ ١ ٩ ٢ ٤ ٤ ٥	٨ ٤ ٦ ٩ ٧ ٤ ١ ٢ ٥	١ ٢ ٤ ٤ ٧ ٦ ٥ ٩ ٨
٥ ٩ ٤ ٤ ٦ ٧ ٢ ٨ ١	٤ ٩ ٢ ٦ ١ ٥ ٨ ٧ ٤	٩ ٦ ٧ ٥ ٨ ٢ ٤ ٤ ١

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- عبقلة الإصبع، 2- مرافقة - عكس مدح، 3- من أطوار القمر - أتهلل وارحب، 4- كريم، 5- الزهر (معكوسة)، 6- ثلثا (قام) - نرجع، 7- مرض منتشر - قاتل، 8- حزني (معكوسة) - أولاد (معكوسة)، 9- ملاصق - من الحشرات (معكوسة)، 10- القهر والظلم.

١- أمنيات - مستقيم، 2- متشابهة - العزة (معكوسة)، 3- مدهش - استفسر، 4- عكس سعد - جوارى (معكوسة)، 5- أمنيات - متشابهان، 6- شرب - ابتهاج، 7- كلب صغير - حسن الخلق، 8- مقام موسيقي - قريب (معكوسة)، 9- مرتفعات - اكتشفا الأعماق، 10- استغاثا - شريف.

سؤال وجواب

هل يسهم التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية في تحسين صحة القلب وخفض ضغط الدم؟

كشفت دراسة علمية حديثة أن ممارسات نفسية بسيطة مثل اليقظة الذهنية (Mindfulness)، وكتابة الإمتنان، وتدريب النفس على التفكير الإيجابي، يمكن أن تحدث تحسنا ملموسا في صحة القلب والأوعية الدموية خلال فترة قصيرة تتراوح بين 8 و12 أسبوعا فقط.

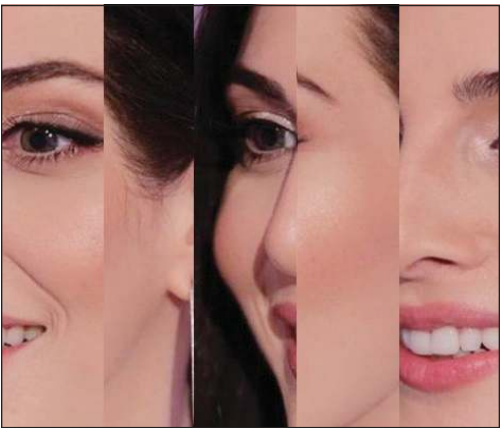
وأوضحت النتائج أن فوائد هذه الأساليب النفسية لا تقتصر على تحسين المزاج والصحة العقلية فحسب، بل تنعكس إيجابيا على مؤشرات حيوية وجسدية مهمة، أبرزها ضبط مستويات ضغط الدم، وتقليل معدلات الالتهابات في الجسم، وخفض عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب.

واعتمدت الدراسة، التي قادتها الباحثة روزالبا هيرنانديز من جامعة إلينوي في أوربانا-شامبين، على تحليل دقيق لنتائج 18 تجربة سريرية عشوائية اختبرت تأثير التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي واليقظة الذهنية على الصحة الجسدية والنفسية للمشاركين.

وأظهرت المؤشرات أن البرامج الأكثر فاعلية هي التي تدمج الممارسة اليومية مع التعزيز المنتظم، مما يجعلها أداة وقائية وعلاجية منخفضة التكلفة وسهلة التطبيق لحماية القلب وتعزيز العافية العامة.

المصدر: ScienceDaily

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

ليس ضعفا في الإرادة: خلل الهرمونات المسؤول الأول عن الإفراط الخطير في تناول الطعام

أثبت فريق علمي مشترك من جامعة تيومين الطبية (TMU) والمدرسة العليا للاقتصاد (HSE) في روسيا أن الميل للاستهلاك المفرط للغذاء لا يعود لنقص قوة الإرادة، بل ينتج بشكل رئيسي عن اضطراب التوازن الهرموني والعوامل الوراثية والسمات النفسية والانفعالية للفرد.

ونجح الباحثون في تحديد القيم الحدية الدقيقة لهرمونات الجوع والشبع المرتبطة بارتفاع مخاطر الإصابة باضطرابات الأكل، وهو ما يقود إلى السمنة، ومرحلة ما قبل السكري، أو السكري من النوع الثاني.

وركزت الدراسة المنشورة في مجلة «المجلس الطبي» (Medical Advice) على تحليل السمات الجينية للمرضى الذين يعانون من اضطرابات مبكرة في استقلاب الكربوهيدرات (مرحلة ما قبل السكري).

وتتبع العلماء سلوك منظلي الشهية الرئيسية في الجسم مثل هرموني الغريلين والليبتين، المسؤولين عن توليد الشعور بالجوع والامتلاء، ووجدوا كيفية تأثرهما بالظروف الاجتماعية والمهنية والسلوكية المحيطة بالمرضى.

وننتج هذه البيانات الجديدة للأطباء تحديد الأشخاص الأكثر عرضة لتطوير اضطرابات الأكل والمضاعفات المصاحبة لها في وقت مبكر. ويسهم تقييم أنماط السلوك الغذائي في مرحلة الوقاية الأولية في تمكين أطباء الغدد الصماء والباطنية من وضع استراتيجيات علاجية أكثر فاعلية، مما يساعد على تأخير أو منع ظهور مرض السكري، وأمراض القلب والكلى.

وأكد الباحثون أن التدخل المبكر وبناء تعاون وثيق بين المريض وفريق طبي متكامل يضم الطبيب المعالج، والأخصائي النفسي، وطاقم التمريض، يضمنان التعامل الفعال مع الاضطرابات الغذائية وتعديل الجوانب النفسية والعاطفية للمريض خلال الزيارات الوقائية الدورية. ويجري حاليا تطبيق هذا النهج التشخيصي الجديد في العيادات الجامعية والمراكز الطبية في منطقة تيومين، مع تطلع العلماء لتطوير المنهجية مستقبلا لتصبح أكثر ملاءمة وتخصيصا لكل مريض بناء على بيولوجيته الفريدة.

المصدر: Medical Advice

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

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

عينك .. عينك



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

أفقيا:

1 - عبقلة الإصبع، 2 - مرافقة - عكس مدح، 3 - من أطوار القمر - أتهلل وارحب، 4 - كريم، 5 - الزهر (معكوسة)، 6 - ثلثا (قام) - نرجع، 7 - مرض منتشر - قاتل، 8 - حزني (معكوسة) - أولاد (معكوسة)، 9 - ملاصق - من الحشرات (معكوسة)، 10 - القهر والظلم.

كلمة السر

م	ة	ت	ف	س	ا	ع	ف	ا	ي
ا	م	ا	ل	م	ل	ب	ق	ل	ا
ل	ي	ي	ح	ي	ع	ا	ا	م	ل
م	د	ض	م	د	د	ق	و	ل	ح
س	ا	ا	ل	ة	ا	د	م	ت	ل
ي	ل	ي	ا	ا	ف	ة	ل	ز	ف
د	م	د	ب	ا	ة	ق	ا	م	د
و	ح	د	ع	خ	ط	ل	ا	ك	ا
ل	ت	ك	ل	ت	و	م	م	ا	ج
ا	د	ف	م	د	ا	ح	و	م	ل
ي	ف	ل	ل	ا	د	ل	ا	ن	ة
ة	م	ا	ا	ق	ي	م	ل	ة	ي

مدينة ساحلية أميركية من 5 أحرف

المسير	طوارئ	عياقرة	المحلف	أموال	الملتزم
المحترف	الملعب	سميرة	راجلة	الفكر	
الحلف	العراقة	قلم	ولاية	رياضيات	
حلم	اختراق	ديمة	المواقف	كامنة	