

كيف تلعب؟

Sudoku

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

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

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

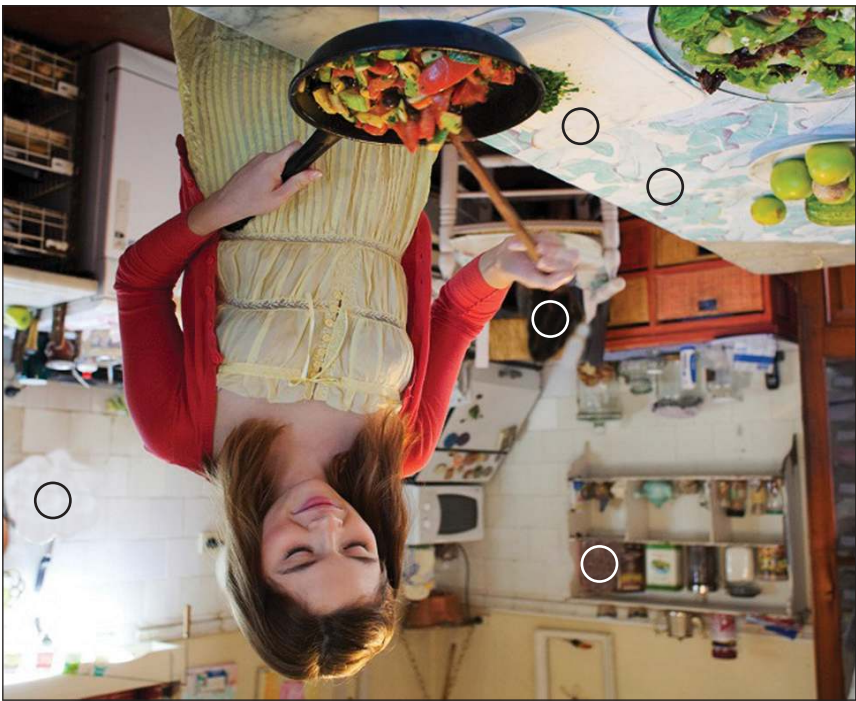
الحل

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

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

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

١- الموت - من الأوقات، 2- بيوت - أجزاء، 3- متشابهاً - للنفي - أغير (معكوسة)، 4- متشابهاً - حائر، 5- مادة قاتلة، 6 - يقابل - رأى بطرف العين، 7 - للنفي - مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8 - ممثلة مصرية راحلة، 9 - ممثل سوري راحل، 10 - توجه - الأغلال.

١- أمنيات - نسبة لليمن، 2 - القيود (معكوسة) - ضمير منفصل، 3 - للندبة - اكتمل (معكوسة) - عشق، 4 - راحة اليد (معكوسة) - مثيل، 5 - توجهات - قرع الباب، 6 - قوام - الجواب (معكوسة)، 7 - للجر - يك، 8 - ثبت - القديم، 9 - شتائم (معكوسة) - محيط بالامر، 10 - فكا - أزال - قوام.

١- أمنيات - نسبة لليمن، 2 - القيود (معكوسة) - ضمير منفصل، 3 - للندبة - اكتمل (معكوسة) - عشق، 4 - راحة اليد (معكوسة) - مثيل، 5 - توجهات - قرع الباب، 6 - قوام - الجواب (معكوسة)، 7 - للجر - يك، 8 - ثبت - القديم، 9 - شتائم (معكوسة) - محيط بالامر، 10 - فكا - أزال - قوام.

١- أمنيات - نسبة لليمن، 2 - القيود (معكوسة) - ضمير منفصل، 3 - للندبة - اكتمل (معكوسة) - عشق، 4 - راحة اليد (معكوسة) - مثيل، 5 - توجهات - قرع الباب، 6 - قوام - الجواب (معكوسة)، 7 - للجر - يك، 8 - ثبت - القديم، 9 - شتائم (معكوسة) - محيط بالامر، 10 - فكا - أزال - قوام.

سؤال وجواب

كيف يحافظ الدماغ على استقرار إدراكنا البصري؟ توازن مذهل على حافة الفوضى الخائفة

عندما نلتفت حولنا تنفجر ملايين الخلايا العصبية في الدماغ بنشاط عشوائي وغير منتظم. ورغم هذه «العاصفة الكهربائية» الداخلية فإن رؤيتنا تظل مستقرة تماماً، حيث ندرك سرعة السيارات ونميز الوجود في أجزاء من الثانية. وقد كشفت دراسة حديثة بقيادة د.مهدي بورجخاني أن القشرة البصرية لا تعمل كآلة جامدة، بل تمتلك «آليات كبح ذاتية» نشطة تمنع الدماغ من الانزلاق إلى حالة فوضى عارمة قد تجعل الإدراك البصري مستحيلاً. ومن خلال نموذج رياضي مبسط تبين أن الدماغ يدمج بين آليتين: التجنيد التنبؤي السريع لفرملة النشاط الزائد، والتنظيم الذاتي البطيء للمدخلات العميقة. هذا التنسيق المذهل نجح في خفض الاضطراب والتباين العصبي بنسبة 93٪، محولاً الفوضى الحتمية إلى دورات عمل مستقرة وآمنة دون أن تفقد الخلايا مرونتها وقدرتها الفائقة على تمييز المتغيرات البصرية، حيث تثبت هذه النتائج أن الرؤية المستقرة عملية موازنة مستمرة تحدث بدقة على حافة عدم الاستقرار. ويفتح هذا النموذج باباً طبياً جديداً لفهم الأمراض النفسية والعصبية، حيث يتوقع الباحثون أن أي خلل في منظومة الفرملة والتنظيم هذه قد يدفع خلايا الدماغ نحو فوضى غير مسيطر عليها، ما يمهد الطريق لنشوء اضطرابات مثل الصرع وانفصام الشخصية.

المصدر: NeuroScienceNews

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

تأثير العزلة والوحدة.. خسائر صحية ونفسية فادحة تفقد الإنسان سنوات من حياته

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة تولين ونشرت في مجلة Nature Communications، أن العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة يكلفان الإنسان ما يقرب من ست سنوات من الحياة الصحية الخالية من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق، إلى جانب تأثيرهما السلبي الملحوظ على الصحة البدنية العامة.

وقد ميز الباحثون في قاعدة بيانات «البنك الحيوي البريطاني» بين العزلة كمقياس موضوعي لقلة التواصل الفعلي، والوحدة كشعور ذاتي بعدم الرضا عن جودة العلاقات، حيث تتبعوا بيانات أكثر من 277 ألف شخص لمعرفة مدى تأثيرهما على متوسط العمر الصحي.

وأظهرت النتائج تبايناً واضحاً بين الجنسين، إذ تسببت العزلة والوحدة في فقدان النساء لنحو 2,4 سنة من الحياة الخالية من الأمراض الجسدية مقابل 1,7 سنة للرجال، بينما تضاعفت الخسارة النفسية لتصل إلى 3,7 سنوات لدى النساء و5,8 سنوات لدى الرجال.

وفي حين ساهم اتباع نمط حياة صحي يشمل التغذية الجيدة والرياضة والنوم في تقليص الخسائر الناتجة عن العزلة الاجتماعية، إلا أنه لم ينجح في تخفيف الأضرار الطبية الناتجة عن الوحدة، مما يشير إلى ضرورة ابتكار حلول علاجية مختلفة لكل حالة.

المصدر: News Medical

حل كلمة السر

السر

حل اعرف الشخصية

اعرف الشخصية

للمراسلة

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

عيناك .. عيناك

الفرق بين صورتين 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

أفقياً:

1 - الموت - من الأوقات، 2- بيوت - أجزاء، 3- متشابهاً - للنفي - أغير (معكوسة)، 4- متشابهاً - حائر، 5- مادة قاتلة، 6 - يقابل - رأى بطرف العين، 7 - للنفي - مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8 - ممثلة مصرية راحلة، 9 - ممثل سوري راحل، 10 - توجه - الأغلال.

كلمة السر

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

إحدى الدول العربية من 6 أحرف

الطبية	الساقية	الفساتين	الأنساب	الاستقامة
روافد	التعاسة	مناصرة	تيم	النزهة
سن	صبا	النور	الوردة	رحمة
الاختصار	الباقات	خبر	الاولويات	نجم