

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

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

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

الحل								
1	9	5	6	٤	٢	8	٧	٣
٤	٧	8	١	٧	9	6	٢	٥
6	٧	٢	8	9	٧	٤	9	١
9	١	٧	5	٢	6	٧	8	٤
٢	8	٧	٤	١	٧	9	6	٣
9	6	٤	9	٧	8	١	٢	٧
٧	٢	9	٧	١	6	٤	8	٥
٧	٤	6	٢	8	9	٧	١	5
8	9	١	٧	6	٤	٢	٧	9
6	١	٧	8	9	٤	٧	١	٥
٧	8	9	٤	٧	١	6	٢	٥
٢	٤	6	9	٧	١	٥	٤	8
٤	٥	٦	٩	٨	٥	٣	٦	١
٥	٦	٩	٨	٥	٣	٦	١	٤
٤	٥	٦	٩	٨	٥	٣	٦	١

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- تارك الطعام والشراب - علم مؤنث، 2 - فضة - من الحلي، 3- مستهزئة - عكس حرم، 4 - علل - آلة موسيقية، 5 - يرشد (معكوسة)، 6 - عبرا - والد (معكوسة) - أصل الحياة (معكوسة)، 7 - متشابهان - العائلة (معكوسة)، 8 - رآه بطرف العين (معكوسة) - رتبة عسكرية، 9 - اللائم - للمساحة، 10 - أعطى بلا مقابل - عاجله.

١- منطقة كويتية، 2 - رسن - نبات عطري، 3 - عكس الغالي (معكوسة) - راية (معكوسة)، 4 - منزلنا (معكوسة) - من الأقارب، 5 - من الدجاج (معكوسة)، 6 - للنفي - اللوم، 7 - ملامح - فرا، 8 - انحرفا - حرف هجاء (معكوسة)، 9 - خوفى - من القوارض، 10 - للمساحة - علا وارتفع - قط (معكوسة).

سؤال وجواب

كيف تساعد ممارسة التمارين المائية في خفض ضغط الدم؟

أظهرت دراسة أجراها علماء صينيون ونشرت في مجلة FCM أن ممارسة التمارين المائية تساعد في خفض ضغط الدم عند كبار السن. وحلل الباحثون أثناء الدراسة نتائج أربع دراسات عشوائية تتعلق بالتمارين المائية وتأثيرها على الصحة، وأشاروا إلى أن التمارين المائية تشمل التدريبات البدنية التي تؤدي في حوض السباحة، مثل المشي وتمرين الأيروبيك وغيرها من الحركات التدريبية، وليس السباحة العادية. وأظهرت النتائج أن هذه التدريبات خفضت في المتوسط ضغط الدم الانقباضي بنحو 11 ملم زئبق، وضغط الدم الانبساطي بنحو 6 ملم زئبق، كما خفضت معدل النبض بنحو ست نبضات في الدقيقة تقريبا، وكانت جميع هذه التغيرات ذات دلالة إحصائية. وأشار الباحثون إلى أن التمارين في الماء تساعد على تنشيط الجهاز القلبي الوعائي دون أن تسبب أي ضغوط على المفاصل كما تفعل التمارين الرياضية التقليدية، ما يجعلها خيارا مناسباً لكبار السن، لذا يمكن اعتبارها إضافة وأداة لعلاج مشكلات ارتفاع ضغط الدم.

وكانت دراسة أجراها علماء من الجامعة الفيدرالية في ساو باولو قد أظهرت أن السباحة مفيدة لصحة القلب أكثر من الجري، وأن تأثيرها أقوى من الجري على نشاط الحمض النووي الريبوزي الميكروي (microRNA)، وهي جزيئات تنظم نمو الخلايا وتكوين الأوعية الدموية، وتحمي القلب من التلف.

المصدر: 'لينتارو'

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

الأبحاث تحدد شروط الأمان لمستخدمي حقن التخسيس

تلقى مستخدمو أدوية إنقاص الوزن والسكري الشهيرة تحذيرات طبية جديدة تحثهم على عدم إيقاف العلاج بشكل مفاجئ دون استشارة طبية متخصصة. وجاء ذلك بناء على دراسة حديثة نشرت في مجلة BMJ Medicine، والتي كشفت أن الفوائد الصحية الكبيرة التي تقدمها هذه العقاقير لحماية القلب والأوعية الدموية قد تبدأ في التراجع السريع والزوال خلال أشهر قليلة فقط من التوقف عن الاستخدام. وشملت الدراسة التي استمرت على مدار ثلاث سنوات متابعة دقيقة لأكثر من 333 ألف شخص من المصابين بداء السكري من النوع الثاني. ووفقا للبيانات، فإن المرضى الذين استمروا في تناول الأدوية المعتمدة على فئة GLP-1 - مثل «أوزمبيك»، و«ويغوفي»، و«مونجارو» سجلوا انخفاضا ملحوظا بنسبة 18٪ في معدلات الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية الخطيرة كالسكتات الدماغية والنوبات القلبية مقارنة بغيرهم. ومع ذلك، رصد الباحثون قفزة مقلقة في احتمالات التعرض لهذه النوبات بنسبة بلغت 14٪ بعد عام واحد من التوقف، وتضاعفت لتصل إلى 22٪ بحلول العام الثاني.

وأوضح الخبراء المشاركون في التقرير أن وظيفة هذه العلاجات تتجاوز فكرة خفض الوزن والتخسيس الظاهري. فهي تعمل على تحسين مستويات ضغط الدم، والتحكم في الكوليسترول، وتقليل مؤشرات الالتهابات داخل الجسم. وبناء عليه، فإن قرار التوقف المفاجئ لأسباب تتعلق بالتكلفة أو الآثار الجانبية يعيد تلك المؤشرات الحيوية إلى طبيعتها السابقة مسببا خطورة على القلب، حتى قبل أن يلاحظ المريض عودة وزنه إلى الارتفاع مجددا.

ورغم أن الدراسة ركزت على مرضى السكري، إلا أن الأطباء يوصون جميع فئات مستخدمي حقن التخسيس بضرورة وضع خطة انسحاب مدروسة مع الطبيب المعالج لمراقبة المؤشرات بدقة.

المصدر: 'ميروور'

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

المصدر: 'ميروور'

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

أفقياً:

1 - تارك الطعام والشراب - علم مؤنث، 2 - فضة - من الحلي، 3- مستهزئة - عكس حرم، 4 - علل - آلة موسيقية، 5 - يرشد (معكوسة)، 6 - عبرا - والد (معكوسة) - أصل الحياة (معكوسة)، 7 - متشابهان - العائلة (معكوسة)، 8 - رآه بطرف العين (معكوسة) - رتبة عسكرية، 9 - اللائم - للمساحة، 10 - أعطى بلا مقابل - عاجله.

كلمة السر

ك	ا	ل	س	م	ع	ة	ز	ع	م
ا	ل	ج	ا	هـ	ز	ة	ح	ل	م
ا	ل	ا	ح	ت	ف	ا	ل	ا	ج
ج	ا	ل	ف	و	ا	ر	س	م	ب
م	خ	ا	ل	ق	ا	ن	و	ن	ا
ر	ز	ص	ب	ي	ح	ة	ا	ي	ر
ل	ا	ا	ل	ق	م	ة	ل	ق	ا
ا	م	ح	ا	ك	م	ة	ح	ل	ل
ل	ى	ا	ل	ك	ر	م	ا	ي	ق
ر	ا	ل	ك	و	ي	ت	ن	ل	ل
م	ا	س	ت	ث	م	ا	ر	ي	م
ل	ا	ا	ل	م	س	ت	ق	ب	ل

من الأزهار من 7 أحرف

جبار	معز	الاحتفال	الفوارس	حاكمة	الكويت
القلم	السمعة	استثمار	خزامى	صبيحة	
الجاهزة	المستقبل	جمر	القانون	القمة	
حلم	الرمل	قليل	ألحان	الكرم	