

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

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

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

الحل

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

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

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

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

١- مريّم - 2- حيّاتي - 3- أصل الحياة - 4- حزنه وغمه - 5- سهاهم - 6- علامة موسيقية - 7- تفوق - 8- مصاب بمرض جلدي - 9- صغار الكلاب - 10- قيد - 11- غزال - 12- عاشق (معكوسة) - 13- عكس قصر - 14- نشاهد - 15- قائده - 16- يقوده (معكوسة) - 17- حرف هاء - 18- مكان تشعب الطريق - 19- أظهر - 20- رواية لنجيب محفوظ.

٢٠٢٦

سؤال وجواب

هل نعلم حجم الحركة الحقيقي للأطفال يومياً؟

أظهرت دراسة دولية حديثة نسقتها جامعة «ولونغونغ» الأسترالية، ونشرت في دورية «لانسيت» لصحة الأطفال والمراهقين، أن الأطفال في سن الثالثة والرابعة يتمتعون بمستويات نشاط بدني تفوق بكثير تقديرات البالغين، إذ يقطعون في المتوسط نحو 18 ألف خطوة يوميا.

وشملت الدراسة، التي حملت اسم «صن راين»، أكثر من 3500 طفل في 44 دولة، وجمعت بياناتها عبر أجهزة استشعار للحركة ارتداها الصغار حول الخصر. وبيّنت النتائج أن متوسط خطوات الأطفال في سن الثالثة يبلغ نحو 17500 خطوة، ليرتفع في سن الرابعة إلى قرابة 19 ألف خطوة، مع رصد فوارق شاسعة بين طفل وآخر قد تتجاوز 25 ألف خطوة في اليوم الواحد. كما كشفت الدورية العلمية عن تباينات ملحوظة تأثرت بالبيئة والجنس، إذ سجل الأطفال في الدول منخفضة الدخل والمناطق الريفية معدلات حركة أعلى بنحو 5 آلاف و2000 خطوة على التوالي، مقارنة بأقرانهم في الدول الغنية والمدن. وأظهرت المؤشرات أيضا تفوق الأولاد في عدد الخطوات اليومية مقارنة بالبنات. وفي الوقت الذي أكد فيه الباحثون الأهمية البالغة لهذه الحركة في النمو الصحي والتطور البدني المبكر، تحرص منظمة الصحة العالمية على التوصية بأن يمارس الأطفال في هذه السن النشاط البدني مدة لا تقل عن 180 دقيقة موزعة على مدار اليوم.

المصدر: 'سكاي نيوز'

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

السمنة والاكتئاب واضطرابات النوم..

مثلث غامض يمنع نعا في مرضى الروماتويد

كشف باحثون في جامعة سيموليس بالمجر عن حلقة مفرغة تشكلها السمنة والاكتئاب واضطرابات النوم والتدخين، حيث تتداخل هذه العوامل لتبقى أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي نشطة ومستمرة حتى مع التزام المرضى بالخطة العلاجية المكثفة.

ووفقا لدراستين نشرتا في دوريتي «Nature Reviews Rheumatology» و«The Lancet Rheumatology»، فإن الألم والاكتئاب يدفعان المريض إلى الخمول وقلة الحركة، مما يتسبب في زيادة الوزن، ليعود هذا الوزن الزائد بدوره ويقاوم من مشاكل النوم والمزاج، الأمر الذي يضاعف في النهاية من شدة الألم الجسدي ويمنع المفاصل من التعافي.

ورغم أن التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض مناعي ذاتي يهاجم المفاصل ويسبب تورمها وتيبسها، وتنتج العلاجات التقليدية في السيطرة عليه لدى أغلب الحالات، إلا أن هذا المثلث الغامض من الأمراض المصاحبة يضع ما بين 6% و28% من المرضى ضمن فئة «الحالات صعبة العلاج». ولواجهة هذا التحدي، طور الفريق الطبي نموذجا تشخيصيا مبتكرا يعمل كمنظومة إنذار مبكر، تتيج للأطباء رصد هذه المؤثرات الكامنة بدقة وتصميم برامج علاجية متكاملة تستهدف نمط حياة المريض وصحته النفسية بجانب العلاج الدوائي، لضمان كسر هذه الحلقة المفرغة وتحقيق الشفاء.

المصدر: 'ذا لانسيت روماتولوجي'

حل كلمة السر

جوابك

حل اعرف الشخصية

جوابك

للمراسلة

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

عيّنك .. عيّنك

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 - قاله الحسن - بعد الصبر، 2 - متشابهة - للتنبيه، 3 - يشارط - أفنت، 4 - غزال - أتى (معكوسة)، 5 - عكس قصر - نشاهد، 6 - عاشق (معكوسة) - خاصتهم - للتعريف، 7 - قائده - يقوده (معكوسة)، 8 - حرف هاء - مكان تشعب الطريق، 9 - أظهر، 10 - رواية لنجيب محفوظ.

أفقياً:

1 - ممثل مصري راحل، 2 - حيّاتي - من الطيور، 3 - مدينة سعودية - أصل الحياة، 4 - حزنه وغمه - متشابهان، 5 - سهاهم، 6 - علامة موسيقية - للاستفهام (معكوسة) - تفوق، 7 - أمل - حلمهم (معكوسة)، 8 - مصاب بمرض جلدي - مكتوب، 9 - صغار الكلاب - متشابهان، 10 - قيد - عكس بري.

كلمة السر

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

دولة خليجية من 6 أحرف

مريم	المقتنيات	الأشجار	أدنى	رب	الحمايات
الكويتية	لو	خزامى	السفر	مل	أحمال
أوروبا	القابس	السمرء	الأمر	الهر	وريثه
الحالات	حبال	إقدام	الورد	الخرف	