



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- الدموع - كثير، 2- اشتياق - جمعا، 3- شديد الظلمة - رى، 4- صحيفة كويتية - علقم (معكوسة)، 5- عكس - مكثر - عكس أنانيتي (معكوسة)، 6- يدوران - أتى، 7- مشتقات البترول، 8- مجرى مائي (معكوسة) - متشابهان، 9- جواب - قضايا، 10- طريقي - رشاد.

عالم الصحة

ما أبرز الأطعمة التي تخفض مستوى الكوليسترول في الدم؟

● ارتفاع نسبة الكوليسترول هو حالة شائعة يعيش معها الملايين حول العالم. ويمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى الإصابة بأمراض القلب التاجية، وهو أكبر سبب للوفيات القلبية. فقد كشف الطبيب الروسي الشهير ألكسندر مياسنيكوف، في حديث تلفزيوني عن المواد الغذائية التي تساعد على تخفيض الكوليسترول الضار، والعوامل المسببة لاحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية. وأشار د. مياسنيكوف إلى أن الأطباء عادة يصفون أدوية ستاتينية خاصة - لتخفيض مستوى الكوليسترول الضار (السيئ) في الدم، ولكن يمكن بلوغ نفس النتائج عن طريق تغيير النظام الغذائي، وينصح بتناول مواد غذائية تحتوي على دهون صحية تركيبها مشابهة للستاتين. ويقول مياسنيكوف إن «الأرز البري والمكسرات والمكولات البحرية وزيت بذور الكتان والنوم كلها عوامل تخفض مستويات الكوليسترول في الدم، كما أن النشاط البدني يزيد من الكوليسترول المفيد «الجيد».

وحول العوامل الرئيسية المسببة لاحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية، يقول، «عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية واحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية هي الوزن الزائد، والسكري، والتمثيل الغذائي للدهون». وأشار إلى أن السمعة هي العامل الثاني بعد التدخين المسبب للسرطان؛ لأن الوزن الزائد يؤدي إلى عدم الحساسية للإنسولين، والذي يعتبر من أسباب السرطان الأساسية. وأضاف: يعاني من السمعة حاليا في العالم 2,6 مليار إنسان، وهذا يعادل نحو 40% من سكان الأرض.

كتاب الصحة والغذاء

ثبت علمياً

ضغط الدم المنخفض يمنع الإصابة بالسكتة المخية

أثبت فريق من العلماء الأميركيين أن انخفاض ضغط الدم يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب، أو التعرض للسكتات المخية. وتفيد دراسة نشرت في دورية علمية بأن خفض ضغط الدم عند المريض بمقدار 5 إلى 6 نقاط يقلل من فرص إصابته بأمراض قلبية بنسبة تتراوح بين 20% و25% وتقل فرصة التعرض للإصابة بجلطة في المخ بنسبة تتراوح بين 30% و40%. وكانت الدراسات السابقة قد أثبتت أنه عندما يستخدم المريض عقاقير لخفض ضغط الدم المرتفع يقل احتمال التعرض للجلطة أو السكتة المخية. وأكد د.تشارلز هنيكر أحد فريق العلماء الذين أعدوا الدراسة الجديدة أن التحليل أظهر أعلى نسبة تخفيض حتى الآن في احتمالات السكتة المخية، وذلك نتيجة لخفض ضغط الدم المرتفع.

كريم الوجه

أثبتت الأبحاث أن وضع كميات مكثفة من الكريم على بشرة الوجه قبل النوم لا تفيد كثيرا بقدر ما تضر، حيث إن طبقة الكريم الكثيف قد تؤدي أحيانا إلى ظهور الحبوب والبقع الجلدية، ولاسيما بعد يوم طويل حار وجاف يحتاج الجلد إلى أن يتنفس هواء نقياً أو أن يروى بالماء والمواد المرطبة. ولذا تنصح تلك الأبحاث بضرورة اختيار الكريم المغذي ووضع طبقة خفيفة يتشربها الجلد فوراً.

من كتاب: ثبت علمياً - الجزء الثالث: محمد كامل عبدالصمد

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

مستحق

حل اعرف الشخصية

بوعيسى

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- رؤاي - زهر، 2- للنصب - من الطيور - جواهر، 3- مناسبة سعيدة، 4- أصعب - أخافة، 5- ظاهران، 6- عكس المحزن - جمع، 7- اكتمل - متشابهة، 8- اعتذار، 9- أصل - شذب وقوم - للتعريف، 9- عكس بعيد - متشابهة، 10- فنانة كويتية.

أفقياً:

1- الدموع - كثير، 2- اشتياق - جمعا، 3- شديد الظلمة - رى، 4- صحيفة كويتية - علقم (معكوسة)، 5- عكس - مكثر - عكس أنانيتي (معكوسة)، 6- يدوران - أتى، 7- مشتقات البترول، 8- مجرى مائي (معكوسة) - متشابهان، 9- جواب - قضايا، 10- طريقي - رشاد.

كلمة السر

ب	ا	ع	ا	ا	ل	ا	ص	ب	ا
س	ل	ا	ج	ل	ر	م	و	ك	م
ف	س	ر	و	ص	ي	و	غ	ر	و
ن	ب	ش	ا	د	ح	ا	ل	م	ا
ؤ	ا	ل	ء	ف	و	ج	ا	ل	س
ل	ح	ا	ة	ا	س	ر	ا	ا	م
ؤ	ة	ا	ي	ا	ل	ن	ل	ر	ف
ل	ر	ل	ب	ل	ل	ي	م	ا	ي
ل	ح	ر	هـ	ط	ش	د	ا	ح	ص
ا	ب	م	ذ	ي	ا	م	ء	م	ل
ل	ل	ا	ل	ف	ط	ل	ي	ل	ا
ن	ا	ل	ا	ة	ي	ا	ة	ا	ا

من أنواع الخزف 9 أحرف

الرمال	الذهبية	الغوص	اللطفية
السباحة	أمواج	الصدف	ريح
سفن	الشاطئ	البحر	الركب
الصيف	المحار	المائية	مراسم
المدين	اللؤلؤ	أجواء	الشراع