



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- وصي - ريب - مسكن، 2- علاج - فسيحة، 3- قانط والذتي (معكوسة) - سخائي، 4- حاجز - وهم، 5- رطب - طريق (معكوسة)، 6- علم منكر - أعذار، 7- في البحر (معكوسة) - رحل، 8- منخفض (معكوسة)، 9- مجموعة من النساء - من الحيوانات، 10- من المشاية - صفع.

عالم الصحة

الاستحمام بهذا الشكل قد يفقدك شعرك

يساعدنا شعر الرأس على تحديد هويتنا، معظم حياتنا، لذلك فإن فقداننا يؤثر علينا ويسبب لدى البعض إحباطا، لكن يمكن الحد من ذلك بطريقة بسيطة. يقول موقع «bestifeonline» إن تساقط الشعر يبدو منطقيا مع التقدم في العمر، غير أن الأمر ليس حتميا، فالخبر السار هو أن تساقط الشعر ليس خارج سيطرتك تماما. وأضاف، أن قيام الشخص بأمور بعينها، مثل النظام الغذائي ومستويات التوتر حتى كيفية الاستحمام يمكن أن تحدث فرقا في مقدار الشعر المتساقط. وقال إن استخدام الماء الساخن لغسل الشعر يسهم في تساقطه. وفي أثناء الاستحمام يفقد الإنسان كمية من شعره، ووجدت الأكاديمية الأميركية لطب الجلد أن فقدان ما بين 50 و100 خصلة على مدار اليوم أمر طبيعي، إلا أن الماء الساخن يؤدي إلى زيادة هذا العدد بمرور الوقت. يعمل الماء الساخن على تدمير بروتين الكيراتين في الشعر، ويزيل الزيوت الطبيعية من فروة الرأس ما يجعله جافا وضعيفا. والحل بسيط: اغسل رأسك بالماء الفاتر ويمكنك شطفه أيضا بالماء البارد.

والماء الدافئ أو الفاتر مثالي لغسل الشعر، لأنه دافئ بما يكفي للمساعدة على إزالة الزيوت من فروة الرأس دون تجفيفها وتجفيف الشعر والجلد، كما يفعل الماء الساخن، بحسب ما يقول الخبراء. ويفضل استخدام الماء البارد في شطف الشعر، لأنه يساعد على سد طبقة بشرة الشعر، والحفاظ على الرطوبة فيها لمنع تكسرها.

عن سكاى نيوز

اعرف شخصيتك



سؤال وجواب

كيف يمكن حرق السرعات الحرارية أثناء العمل دون مغادرة مكتبك؟

كشف د. موسلي أن هناك طريقة بسيطة يمكن أن يكون لها تأثير طويل المدى على الصحة، حيث تخفض نسبة السكر في الدم وتساعد على حرق كمية مذهلة من السرعات الحرارية. وأوضح: «الأمر بهذه البساطة، آقف، وهذا كل شيء». وتابع: «النهوض من كرسيك، وقضاء المزيد من الوقت واقفا على قدميك، طريقة بسيطة وسهلة لتعزيز صحتك». وأضاف د. موسلي أن البحث الجديد يشير إلى أن الوقوف لمدة ثلاث ساعات إضافية في اليوم يعادل المشي مئات الأميال في السنة. وادعى أنه من خلال العمل ثلاث يومك واقفا، يمكنك حرق نفس الكمية من السرعات الحرارية مثل المشاركة في 10 ماراثونات في عام واحد. وعلاوة على ذلك، يمكن أن يساعد أيضا في تعزيز التمثيل الغذائي وتحسين صحة العظام وإزالة السكر من الجسم بشكل أسرع. وقال الدكتور مايكل: قبل بضعة سنوات، شاركت في دراسة، حيث طلبنا من العاملين في المكتب الوقوف لمدة ثلاث ساعات إضافية يوميا على مدى أسبوع. ووجدنا أن مجرد الوقوف رفع معدل ضربات القلب كثيرا لدرجة أن أحد الباحثين قدر أنه إذا وقع القيام بهذه الممارسة البسيطة على مدار عام، فسوف تحرق نفس السرعات الحرارية كما لو كنت تجري نحو 10 سباقات ماراثون.

ويحرق الوقوف نحو 100 إلى 200 سرعة حرارية في الساعة، باختلاف الجسم. وعلى الرغم من أنك لا تتحرك، تعمل العضلات لإبقائك مستقيظا. وتساعد كتلة العضلات على حرق المزيد من السرعات الحرارية. ووجدت مراجعة لبحوث أجراها خبراء أميركيون أن الأشخاص الذين استبدلوا الجلوس بالوقوف لمدة ست ساعات يوميا يحرقون 54 سرعة حرارية أكثر من نظرائهم في اليوم. وقد يبدو هذا ضئيلا، ولكن على مدار عام، قد يساعد على خفض الوزن إلى 2,5 كغ على الأقل.

عن ذي صن

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

السر

حل اعرف الشخصية

الشخصية

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- علم منكر - حارس، 2- عدل - متشابهان، 3- قانط - ماجمل، 4- اقترب - تعاس، 5- أرشده - من الطيور، 6- جزيرة في المتوسط - متشابهان، 7- أعبير - من الأقارب، 8- فيلم كويتي - عكس كثر، 9- حصر في الكلام (معكوسة) - بناء شامق - حلق، 10- تدك - ظلام - من العروق.

أفقياً:

1- وصي - ريب - مسكن، 2- علاج - فسيحة، 3- قانط والذتي (معكوسة) - سخائي، 4- حاجز - وهم، 5- رطب - طريق (معكوسة)، 6- علم منكر - أعذار، 7- في البحر (معكوسة) - رحل، 8- منخفض (معكوسة)، 9- مجموعة من النساء - من الحيوانات، 10- من المشاية - صفع.

كلمة السر

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

مادة منبهة من 8 أحرف

راغب	مراجع	رواج	حريف
الربيع	فنون	الصحافة	رقمية
المسرح	سمعية	تعبير	الخيال
تمثيل	جهود	الانتباه	ثري
الابتكارات	الإبداع		عربي
			الخطوبة