



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

٤ ٩ ٥ ٨ ٦ ٧ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩	٢ ٤ ٨ ٧ ٩ ١ ٦ ٤ ٥ ٩	٢ ٩ ١ ٤ ٥ ٩ ٧ ٨ ٢ ٤ ٦
٤ ٧ ٦ ٥ ١ ٢ ٩ ٤ ٨	٦ ١ ٩ ٢ ٤ ٨ ٧ ٩ ٧	٤ ٨ ٥ ١ ٦ ٢ ٧ ٤ ٩
١ ٨ ٢ ٩ ٤ ٦ ٥ ٩ ٧	٤ ٧ ٩ ٩ ٤ ٦ ٢ ٨ ١	٤ ٧ ٦ ٩ ٤ ٨ ٥ ٩ ٢ ١
٨ ٤ ١ ٦ ٢ ٩ ٥ ٧ ٤ ١	٧ ٥ ٦ ٤ ٨ ٢ ١ ٢ ٩	١ ٤ ٨ ٢ ٩ ٥ ٦ ٧ ٤ ٢
٥ ٤ ٩ ٧ ٨ ٤ ٢ ٦ ١	٩ ٤ ٢ ٦ ١ ٧ ٩ ٤ ٨	٧ ٦ ٩ ٨ ٤ ٢ ١ ٩ ٥ ٢
٢ ٦ ٧ ٤ ٩ ١ ٤ ٨ ٩	١ ٨ ٢ ٩ ٢ ٥ ٧ ٦ ٤ ٤	٥ ٢ ٤ ٧ ١ ٦ ٩ ٨ ٤ ٤
٩ ٩ ٨ ١ ٧ ٦ ٤ ٢ ٤ ٤	٤ ٩ ٤ ١ ٥ ٢ ٨ ٧ ٦	٩ ١ ٧ ٩ ٤ ٢ ٤ ٤ ٦ ٨
٧ ٢ ٤ ٤ ٩ ٥ ٨ ١ ٦	٨ ٦ ١ ٤ ٧ ٤ ٩ ٥ ٢	٨ ٤ ٢ ٦ ٧ ٤ ١ ٤ ٩ ٥
٦ ١ ٤ ٢ ٤ ٨ ٧ ٩ ٥	٥ ٢ ٧ ٨ ٦ ٩ ٤ ١ ٢	٦ ٥ ٤ ٤ ٨ ٩ ٢ ٤ ١ ٧

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- لاجئة - 2- ضجر - 3- صوت الماء - 4- لثاء (معكوسة) - 5- تخطئ - 6- من الأقارب (معكوسة) - 7- إله الشمس عند الفراعنة - 8- علامة موسيقية - 9- جدار - 10- قطع من الجمال.

سؤال وجواب

ما أبرز فوائد الاستحمام بالماء البارد للجسم؟

يعد شهرا يناير وفبراير أبرد شهور في السنة وأكثرها خطورة على الجهاز المناعي، باعتبار أن وجود فيروسات البرد والإنفلونزا مرتفع للغاية في هذا الوقت، وقد يعتقد الكثيرون أن أفضل ما يمكن القيام به خلال هذه الفترة من السنة هو الاستحمام بالماء الساخن، لضمان تدفئة الجسم والحفاظ على حرارته، ولكن، وفقا للخبراء الصحيين، فإن الاستحمام بالماء الساخن رغم فوائده على المدين القصير والطويل، إلا أنه قد يكون أقل فائدة من الاستحمام بالماء البارد. وقد تبدو فكرة الاستحمام بماء بارد في الصباح ضربا من الجنون في منتصف الشتاء، إلا أن بعض الدراسات وجدت أن هذه الممارسة يمكن أن تقوي جهاز المناعة. كما وجدت الدراسات أيضا أنه يمكن أن يحسن وظائف الدماغ ويحسن أعراض الاكتئاب. وتأتي هذه النتائج من خلال دراستين، واحدة من هولندا والأخرى من جمهورية التشيك. وأجريت الدراسة في هولندا على أكثر من 3 آلاف شخص، ووجد أن «الاستحمام البارد الروتيني أدى إلى تقليل إحصائي للمرض المبلغ عنه ذاتيا لدى البالغين غير المصابين بأمراض مصاحبة شديدة». وفي غضون ذلك، خلصت الدراسة التشيكية إلى أنه عندما يتم غمر الرياضيين في الماء البارد ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، فإن ذلك يعزز جهاز المناعة لديهم. ومع ذلك، في حين كانت نتائج الدراسات إيجابية، حذر عدد من الخبراء من أنه «لا يزال يتعين توضيح الأهمية البيولوجية للتغيرات التي لوحظت». وتشمل الفوائد الأخرى للغطس في الماء البارد أو الاستحمام بالماء البارد، تنشيط الجهاز العصبي الودي، ويحكم هذا الجزء من الجهاز العصبي في استجابة الجسم للمقاتل أو الهروب ما ينتج هرمونا يعرف باسم النورادرينالين أو النورابينفرين، والذي يصنف دوره الوظيفي ضمن الهرمونات والناقلات العصبية في الدماغ والجسم. ولهذا السبب يعتقد أن الاستحمام بالماء البارد يؤدي إلى تحسين الصحة، حيث إن إنتاج هذا الهرمون يزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم، وعلاوة على ذلك، يعتقد أن الغمر في الماء البارد يحسن الدورة الدموية، حيث وجدت دراسة أجريت عام 2020 على تسعة رجال أنه بعد أربعة أسابيع من غمر أنفسهم في الماء البارد بشكل روتيني، تحسن تدفق الدم من وإلى عضلاتهم. كما اكتشفت دراسة سابقة أجريت في عام 2000، أن المشاركين الذين تعرضوا للماء البارد شهدوا زيادة بنسبة 350% في التمثيل الغذائي. وهذا بدوره يعني أن فترات طويلة من الاستحمام بماء بارد يمكن أن تساعد الناس على إنقاص الوزن.

عن «كيسيس» البريطانية

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

اتباع نظام 'مايند' الغذائي يقوي الدماغ ضد التدهور الحاصل بمرض الزهايمر

الخرف هو عبارة عن متلازمة ترتبط بالتدهور المستمر في وظائف الدماغ، التي لها العديد من الأسباب المختلفة، وتفضيلا هناك العديد من أنواع الخرف المختلفة، ويعد مرض الزهايمر أحد أكثرها شيوعا. وحسب «مايو كلينيك» فإن نظام «مايند» الغذائي يمكن أن يقوي الدماغ ضد التدهور الحاصل بمرض الزهايمر. ويقترح الموقع الصحي أنه يجب عليك تناول «ثلاث حصص على الأقل» من الحبوب الكاملة يوميا، «لتقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر». وثبت أن تناول أطعمة معينة (وتجنب الأطعمة الأخرى) يبطنان شيخوخة الدماغ بمقدار 7,5 سنوات، ويقلان من فرص الإصابة بمرض الزهايمر. وأكدت أن باحثين جامعيين طوروا نظام ميندا الغذائي لتأكيد الأطعمة التي تؤثر على صحة الدماغ. وعن الوقت المناسب لهذه الوقاية من الخرف بكل تبعاته، ومنها الزهايمر، تقول الهيئة إن منتصف العمر (من الأربعينيات إلى أوائل الستينيات من العمر) هو الوقت المناسب لهذه اتخاذ خطوات لتقليل خطر الإصابة بالخرف، على الرغم من أنه من المفيد اتخاذ خطوات في أي عمر. وتقول: «التغيرات الدماغية التي تسبب الخرف يمكن أن تبدأ بسنوات أو حتى عقود قبل ظهور الأعراض، إذا كنت تعيش نمط حياة صحيا الآن فإذن تقلل من فرص حدوث هذه التغييرات في الدماغ».

عن 'سبوتنيك'

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

١٣٣٤

حل اعرف الشخصية

١٣٣٣

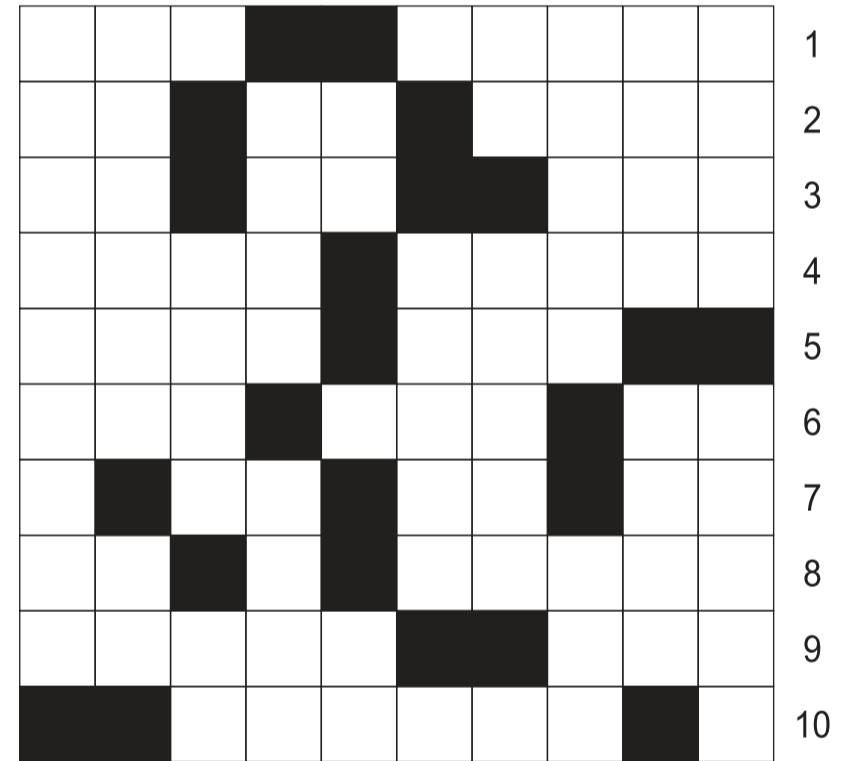
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



أفقياً:

1 - لاجئة - 2- ضجر - 3- صوت الماء - 4- لثاء (معكوسة) - 5- تخطئ - 6- من الأقارب (معكوسة) - 7- إله الشمس عند الفراعنة - 8- علامة موسيقية - 9- جدار - 10- قطع من الجمال.

عمودياً:

1 - نطفى - 2- طريقي (معكوسة) - 3- أرف - 4- يرتفع - 5- المبالغة في الحفظ (معكوسة) - 6- بناء عال (معكوسة) - 7- غير مقيد - 8- عكس الجذ (معكوسة) - 9- الشكر - 10- اللثاء، 6 - قاتل (معكوسة) - 7- عكس برد، 7 - مسجى (معكوسة) - 8- بنام (معكوسة) - 8- يجري - للنصب، 9 - عكس الكثير (معكوسة) - 10- علقم، 10 - منقلبة كويتية.

كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

إحدى المهن الكويتية قديماً من 6 أحرف

الصفار
الشرع
الغرب
المحارات
الورقي

أمواج
العقد
النرجس
الخبرة
الدانة

النهام
المجدي
صناع
السفن
المغاصه

تجارة
رابح
الجهود
رياح
قلمي