



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

6 - (مكسولة) - ١١ - (مكسولة) - ١٢ - (مكسولة) - ١٣ - (مكسولة) - ١٤ - (مكسولة) - ١٥ - (مكسولة) - ١٦ - (مكسولة) - ١٧ - (مكسولة) - ١٨ - (مكسولة) - ١٩ - (مكسولة) - ٢٠ - (مكسولة) - ٢١ - (مكسولة) - ٢٢ - (مكسولة) - ٢٣ - (مكسولة) - ٢٤ - (مكسولة) - ٢٥ - (مكسولة) - ٢٦ - (مكسولة) - ٢٧ - (مكسولة) - ٢٨ - (مكسولة) - ٢٩ - (مكسولة) - ٣٠ - (مكسولة) - ٣١ - (مكسولة) - ٣٢ - (مكسولة) - ٣٣ - (مكسولة) - ٣٤ - (مكسولة) - ٣٥ - (مكسولة) - ٣٦ - (مكسولة) - ٣٧ - (مكسولة) - ٣٨ - (مكسولة) - ٣٩ - (مكسولة) - ٤٠ - (مكسولة) - ٤١ - (مكسولة) - ٤٢ - (مكسولة) - ٤٣ - (مكسولة) - ٤٤ - (مكسولة) - ٤٥ - (مكسولة) - ٤٦ - (مكسولة) - ٤٧ - (مكسولة) - ٤٨ - (مكسولة) - ٤٩ - (مكسولة) - ٥٠ - (مكسولة) - ٥١ - (مكسولة) - ٥٢ - (مكسولة) - ٥٣ - (مكسولة) - ٥٤ - (مكسولة) - ٥٥ - (مكسولة) - ٥٦ - (مكسولة) - ٥٧ - (مكسولة) - ٥٨ - (مكسولة) - ٥٩ - (مكسولة) - ٦٠ - (مكسولة) - ٦١ - (مكسولة) - ٦٢ - (مكسولة) - ٦٣ - (مكسولة) - ٦٤ - (مكسولة) - ٦٥ - (مكسولة) - ٦٦ - (مكسولة) - ٦٧ - (مكسولة) - ٦٨ - (مكسولة) - ٦٩ - (مكسولة) - ٧٠ - (مكسولة) - ٧١ - (مكسولة) - ٧٢ - (مكسولة) - ٧٣ - (مكسولة) - ٧٤ - (مكسولة) - ٧٥ - (مكسولة) - ٧٦ - (مكسولة) - ٧٧ - (مكسولة) - ٧٨ - (مكسولة) - ٧٩ - (مكسولة) - ٨٠ - (مكسولة) - ٨١ - (مكسولة) - ٨٢ - (مكسولة) - ٨٣ - (مكسولة) - ٨٤ - (مكسولة) - ٨٥ - (مكسولة) - ٨٦ - (مكسولة) - ٨٧ - (مكسولة) - ٨٨ - (مكسولة) - ٨٩ - (مكسولة) - ٩٠ - (مكسولة) - ٩١ - (مكسولة) - ٩٢ - (مكسولة) - ٩٣ - (مكسولة) - ٩٤ - (مكسولة) - ٩٥ - (مكسولة) - ٩٦ - (مكسولة) - ٩٧ - (مكسولة) - ٩٨ - (مكسولة) - ٩٩ - (مكسولة) - ١٠٠ - (مكسولة)

سؤال وجواب

كيف نستطيع تجنب ظهور الشيب في مرحلة الشباب؟

يرتبط ظهور الشيب مبكراً بالحض النووي، وقد حدد العلماء الجين الأول المرتبط بالشيب وهو IRF4، الذي يلعب دوراً مهماً في إنتاج الميلانين. وتقول د.سقيتلانا توربوسكايا اختصاصية أمراض الحساسية والمناعة والأمراض الجلدية إن سبب ظهور الشعر الرمادي في سن مبكرة قد يكون وراثياً أو من أمراض المناعة الذاتية. وتشير الاختصاصية إلى أن صبغة الميلانين تعطي لونا للشعر. أي أن الشعر الرمادي يقتصر إلى الميلانين. وتضيف: تعاني أجيال بعض العوائل من الشيب المبكر، وهذا ليس مرضاً، بل يشير إلى أنهم وراثياً لا يمكنهم إنتاج صبغة الميلانين بالكمية المطلوبة. وقد أظهرت دراسة أجراها علماء جامعة هارفارد، أن الجهاز العصبي الودي، المرتبط بالاستجابة للتهديدات الخارجية، مسؤول عن بصيالات الشعر غير المصبوغة. هذا يساهم في ظهور الشيب.

وتقول: «لتجنب ظهور الشيب مبكراً، يجب التقليل من مستوى الإجهاد. كما أن النظام الغذائي يمكن أن يؤثر في ظهور الشيب. لأن نقص فيتامين B12 والحديد والزنك وفيتامين D3 يؤدي إلى نقص صبغة الميلانين في الشعر. لذلك ينصح الخبراء بإضافة الجوز واللحم الخالية من الدهون والشوكولاتة الداكنة والأفوكادو والحبوب الكاملة والفواكه الطازجة إلى النظام الغذائي».

ووفقاً لها، تربط بعض الدراسات ظهور الشيب المبكر بأمراض المناعة الذاتية. وفي بعض الحالات يظهر الشعر الرمادي نتيجة الإصابة بالبهاق وأمراض الغدة الدرقية ومتلازمة ويرنر وفقر الدم الخبيث. وتنصح الاختصاصية لتجنب ظهور الشيب مبكراً بالإقلاع عن التدخين وتحسين النظام الغذائي، حيث يجب تناول الفواكه والخضار يوميا وكذلك المنتجات الخالية من الدهون والغنية بالبروتينات، لأنها تزود الجسم بالفيتامينات الضرورية للحفاظ على صحة بصيالات الشعر، وخاصة فيتامين B12 وفيتامين C التي تساعد الجسم على إنتاج صبغة الميلانين، كما يجب تناول مكملات الحديد وحامض الفوليك للحفاظ على لون الشعر الطبيعي.

المصدر: صحيفة إزفستيا

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مكملات فيتامين 'د' والبدناء

توصلت دراسة إلى أن مكملات فيتامين (د) قد لا تعمل إذا كنت تعاني من زيادة الوزن. وتعتبر المكملات الغذائية لفيتامين أشعة الشمس أمراً حيوياً للحفاظ على قوة العظام وتقوية جهاز المناعة، وقد تقلل من خطر الوفاة بسبب السرطان.

لكن مراجعة للأدلة الموجودة وجدت أن الفائدة تنطبق فقط على الأشخاص الذين يتمتعون بوزن صحي. أما الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة - وهذا عامل ينطوي على خطر حصول مجموعة من المشاكل الصحية بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية - فكانت لهم فائدة «ضئيلة» من الأقران. ويعتقد العلماء أن الأشخاص الذين لديهم الكثير من الدهون في أجسامهم يكافحون من أجل استقلاب مكملات فيتامين (د) لاستخدامها في الجسم. ووجدت الدراسة أن لديهم مستويات أقل بكثير من فيتامين (د) في دماهم مقارنة بالأشخاص الأصحاء الذين يتناولون نفس الأقران. وقالت د.ديردري توبياس، عالمة الأوبئة التي قادت البحث: «لاحظنا اختلافات ملحوظة بعد عامين، ما يشير إلى ضعف الاستجابة لمكملات فيتامين (د) مع ارتفاع مؤشر كتلة الجسم (BMI)». وافترض العلماء أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة قد يكون لديهم مستويات أقل من فيتامين (د) لأن الخلايا الدهنية أقدر على امتصاص الفيتامين من غيرها، ويمكن أن تستخلص المزيد منه من الدم. وافترضوا أيضاً أن زيادة الوزن يمكن أن «تضعف» قدرة الجسم على صنع فيتامين (د) أو معالجته، ما يؤدي إلى انخفاض مستوياته.

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

جاء

حل اعرف الشخصية

المعجزة

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 - دابة الإسراء (معكوسة) - أولاد صغار، 2 - علقم - في القميص - للجزم، 3 - جواب - العاصي (معكوسة)، 4 - متشابهة - شرطه، 5 - للنصب - عكس لان، 6 - غناء - أصل الحياة، 7 - أحد الحيوانات (معكوسة) - متشابهان، 8 - اللذء - قطعة صخر، 9 - سمين - أروي، 10 - حنّ - ضمير منفصل - عملة آسيوية (معكوسة).

أفقياً:

- 1 - جرم سماوي - عكس غرب، 2 - قتل - من الحشرات، 3 - للمساحة (معكوسة) - الرضيع، 4 - بئر نطق كويتي - أرب، 5 - والد - عملة آسيوية (معكوسة)، 6 - رداي، 7 - الاسم الأول لشاعر جاهلي - في البحر، 8 - واجه - عكس عسر (معكوسة)، 9 - من المخلوقات - عكس كثر، 10 - جمع - للتنبه - عكس أيسر (معكوسة).

كلمة السر

ت	ا	م	ا	ا	ا	ا	ا	ا	و
ا	ل	س	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ا
ل	م	ر	ا	ت	ا	ف	ي	ف	ل
ر	ع	ح	ح	ع	خ	ن	م	ة	ب
ا	ا	ح	ا	ت	ا	ص	ا	ه	ا
ئ	ص	ا	م	س	ب	د	ل	ز	س
د	ر	س	ا	ة	ا	ي	ن	ن	م
ة	و	م	ل	ر	ر	ق	و	ل	ا
م	ن	ة	ا	م	ت	ة	ر	ا	ت
ي	س	ب	ت	م	ن	ا	و	ر	ة
س	ن	ر	ر	ا	د	ر	و	ل	ا
ر	ا	ل	ق	ر	ي	ب	ح	س	م

السر: فاكهة صيفية من 3 أحرف

ميسر	الاختبار	الباسمات	خسف	المعاصرون	صديقة
الرائدة	التعاسة	القريب	رم	مسرح	حسم
سن	الفن	مناورة	حاسمة	النزعة	
الاحتمالات	الوردات	النور	رب	نعيم	