

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

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

المستوى المتوسط

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

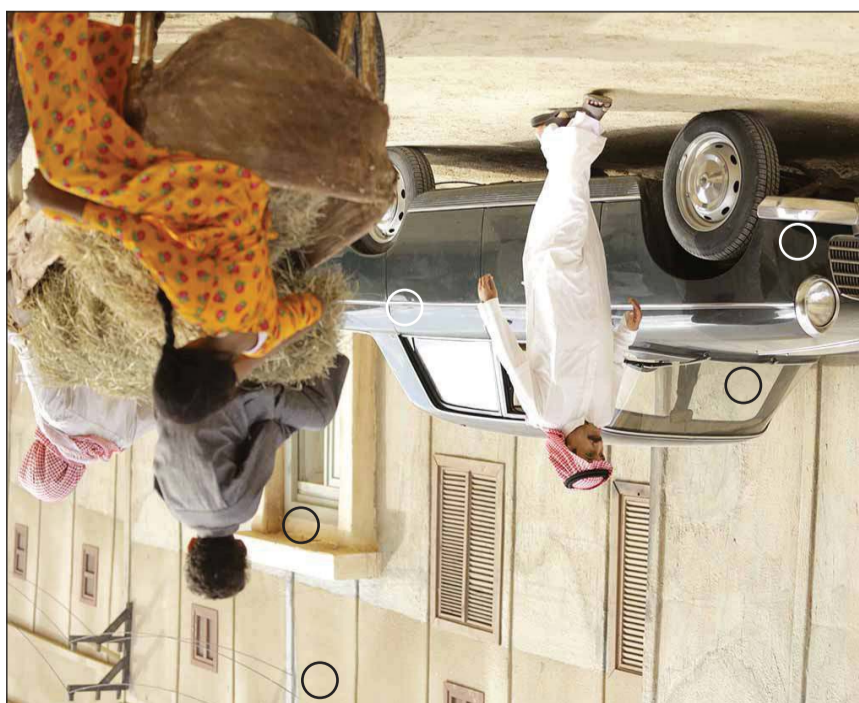
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- مرقم وموضح - بيتي، 2- يعارين - مضجر، 3- أقتل بالسم - الفراق، 4- أحد المعاجم العربية - مجموعة من الجنود، 5- أطعمة فاسدة (معكوسة)، 6- عكس خصص - الأليم، 7- عالج - يهدم، 8- جمعا - ضمير منفصل (معكوسة)، 9- متشابهان - جوهرة (معكوسة)، 10- والدة - الشك، 1- كثير (معكوسة) - الدهشة، 2- في الصحراء - والدة، 3- علم منكر - في العروق (معكوسة)، 4- صبروا بدون الف الفارقة (معكوسة) - والدة، 5- يعادي، 6- الامتناع عن الرضاعة (معكوسة)، 7- ورم في الجلد - من الأقارب - ضمير منفصل، 8- شاعر عباسي - شتم، 9- يلقينها، 10- ينجس - جوابهما.

سؤال وجواب

هل صحيح أن فرك الليمون على الشعر يزيد نضارته؟

انتشر بشكل واسع عبر مواقع التواصل الاجتماعي «ترند» مثير للقلق يدعو إلى فرك الليمون على الشعر للحصول على لون أشقر مميز، ودفع هذا «الترند» الأطباء إلى الكشف عن آثاره السلبية، حيث يمكن أن يؤدي إلى حالة طبية مؤلمة.

وحذر د.كاران راجان، الجراح التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، من فرك عصير الليمون في الشعر هذا الصيف، حيث شهد العديد من مقاطع الفيديو تظهر المستخدمين وهم يحاولون تبييض شعرهم بشكل طبيعي بالفواكه الحمضية تحت أشعة الشمس.

وقال د.راجان: «يتفاعل حامض الستريك الموجود في الليمون مع الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس ويجعل الشعر أكثر حساسية للضوء. وهذا يسرع من انهيار الميلانين في الشعر، ما يؤدي إلى تفتيح لون الشعر. لكن حموضة عصير الليمون يمكن أن تجرد الشعر من زيوته الطبيعية ما يؤدي إلى جفافه وزيادة هشاشته. والمشكلة الحقيقية تكمن عندما يصل إلى فروة رأسك وبشرك»، وتابع: «تحتوي ثمار الحمضيات على مواد كيميائية تسمى السورالين، وعندما تتعرض لأشعة الشمس، فإن الأشعة فوق البنفسجية تنشط السورالين ما يؤدي إلى تفاعل سام ضوئي يسبب التهابا وتلفا لخلايا الجلد. وتشمل أعراضها الحماشي (احمرارا في الجلد)، والوذمة، والبقع (حويصلات أو فقاعات)، وفرط التصبغ المتأخر، وتفاقم الحرارة والرطوبة من شدة الأعراض. ومع مرور الوقت، تتعافى المناطق المصابة من تلقاء نفسها، ولكن يمكن مساعدتها ببعض العلاجات.

وقال د.راجان: «إذا لامس جلدك عصير الحمضيات، وتعرضت لأشعة الشمس لفترات طويلة من الوقت، اغسل المناطق المصابة بالماء والصابون لإزالة السورالين. وإذا كنت تعاني بالفعل من الأعراض، فحاول التبريد بالكمامات والبحث عن مضادات الهيستامين وكريمات الهيدر وكورتيزون المتاحة دون وصفة طبية لتقليل الالتهاب».

المصدر: ميوز

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أقوى مضادات الأكسدة الطبيعية

تتشكل داخل جسم الإنسان دائما دقائق خاصة تسمى الجذور الحرة، التي تؤكسده، وتتحقق الضرر بالأوعية الدموية وتحفز ظهور التجاعيد وتطور أمراض القلب وحتى السرطان. ولكن، وفقا للدكتور ألكسندر مياسنيكوف، هناك سلاح قاعل مضاد للجذور الحرة - مضادات الأكسدة.

ويشير إلى أن المسبب الأساسي للعديد من الأمراض هو الإجهاد التأكسدي، الذي يسببه ارتفاع مستوى الجذور الحرة في الجسم. وهذا الارتفاع تسببه الأمراض نفسها والنظام الغذائي غير الصحي الغني بالدهون والدهون المتحولة، وما شابه ذلك.

ووفقا له، يمكن التخلص من الإجهاد التأكسدي بمساعدة مضادات الأكسدة، التي كقاعدة عامة هي فيتامينات A، C، E، والفلافونويد، التي توجد في العديد من الأطعمة، مؤكدا أن الفيتامينات يجب أن تؤخذ في شكلها الطبيعي، وليس في شكل أقراص.

ويشير، من أجل ذلك يجب تناول الخضراوات والفواكه والخمائر والمكسرات والأسماك والمكولات البحرية ولحوم الدواجن ومنتجات الحبوب الكاملة والحليب، وجميعها تعد من أقوى مضادات الأكسدة الطبيعية. كما أن الشاي والقهوة من مضادات الأكسدة القوية أيضا.

المصدر: فيستي، رو

حل كلمة السر

مخبر

حل اعرف الشخصية

أحمد

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- مرقم وموضح - بيتي، 2- يعارين - مضجر، 3- أقتل بالسم - الفراق، 4- أحد المعاجم العربية - مجموعة من الجنود، 5- أطعمة فاسدة (معكوسة)، 6- عكس خصص - الأليم، 7- عالج - يهدم، 8- جمعا - ضمير منفصل (معكوسة)، 9- متشابهان - جوهرة (معكوسة)، 10- والدة - الشك، 1- كثير (معكوسة) - الدهشة، 2- في الصحراء - والدة، 3- علم منكر - في العروق (معكوسة)، 4- صبروا بدون الف الفارقة (معكوسة) - والدة، 5- يعادي، 6- الامتناع عن الرضاعة (معكوسة)، 7- ورم في الجلد - من الأقارب - ضمير منفصل، 8- شاعر عباسي - شتم، 9- يلقينها، 10- ينجس - جوابهما.

أفقياً:

كلمة السر

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

جزيرة يونانية سياحية من 9 أحرف

حبيب	رق	الامس	رمان	يحمي
مستفيد	يرنو	المرجعة	الفلستان	الرحمة
دائم	الاقحوان	البلاغ	سر	الورع
المستحيل	طبي	ساقلي	مرتاح	هرم