

Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 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

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

المستوى المتوسط

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

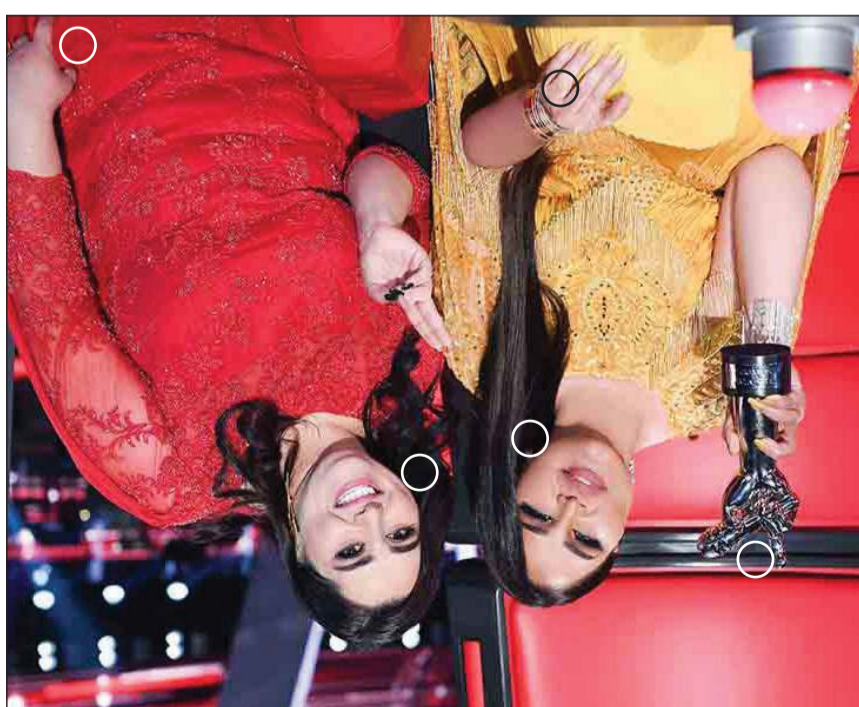
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيكن .. عيكن



حل الكلمات المتقاطعة

1- منطقة كويتية - حرف هجاء (معكوسة)، 2 - رسن - تسهر، 3 - ساند - شاكز، 4 - متشابهان - اسم مؤنث، 5 - همسات الشياطين - للجر، 6 - أنكياها فطنون، 7 - حاجز - قاما بجولة - قاتل، 8 - مؤلة - ضجرا، 9 - على حد سواء - من الفاكهة، 10 - أداة حرب قديمة - العظام البالية.

سؤال وجواب

ما الكمية الآمنة من القهوة يوميا؟

أظهرت دراسة صينية جديدة أن شرب القهوة باعتدال يمكن أن يُقلل من خطر الإصابة بمرض السكري والسكتة الدماغية وأمراض القلب المعروفة باسم تعدد الأمراض القلبية الأيضية. ووجدت الأبحاث أن الذين يشربون كوبين أو ثلاثة أكواب يوميا لديهم خطر أقل للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية أو مرض السكري من النوع الثاني. واستخدم الباحثون في جامعة سوشو في الصين بيانات من 500 ألف بريطاني تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاما. ووجدوا أن شارب القهوة المعتدلين (كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميا) كانوا أقل عرضة بنسبة النصف من غير شارب القهوة للإصابة بآثاره أو أكثر من أمراض القلب والأيض. وهذه أمراض خطيرة، ولكن يمكن الوقاية منها بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني ومقاومة الإنسولين ومرض الكبد الدهني. ووجدت الدراسة أن المشاركين يحصلون على فوائد مماثلة إذا تناولوا 200 إلى 300 مغ من الكافيين يوميا من طعام أو مشروب آخر. وقال المؤلف الرئيسي د. تشاو فو كي: «تسلط نتائجنا الضوء على أن تناول كميات معتدلة من القهوة أو الكافيين قد تكون له فوائد بعيدة المدى، وقد يساعد شرب ثلاثة أكواب يوميا في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأيض المتعددة».

جدير بالذكر أن حبوب القهوة غنية بالبوليفينول المعزز للصحة، وتشير الدراسات السابقة إلى أن المشروب يجلب مجموعة من الفوائد الطبية، حيث إنه يمكن أن يحمي القلب والكبد ويُقلل من خطر الإصابة بالخرق وبعض أنواع السرطان.

المصدر: 'ذي صن'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

تأثير السفر في إبطاء الشيخوخة

وجدت دراسة جديدة أن السفر يمكن أن يؤخر عملية الشيخوخة ويُحسن الصحة البدنية والعقلية. وأجرى باحثون في جامعة إديث كوان (ECU) في أستراليا الدراسة التي يعتقد أنها الأولى على الإطلاق التي طبقت نظرية الإنتروبي، وهو مقياس للاضطراب المتزايد أو الفوضى في أنظمة الجسم، على السياحة. وقال فانغلي هو، مرشح الدكتوراه في جامعة إديث كوان في بيان صحفي: «الشيخوخة، كعملية، لا رجعة فيها، وفي حين أنه لا يمكن إيقافها، يمكن إبطاء علاماتها». واكتشف الفريق أن الفوائد الصحية الجسدية والعقلية الإيجابية للسفر - مثل ممارسة الرياضة والاسترخاء - تساعد الجسم على إبطاء علامات الشيخوخة. وتشجع الرحلات التي تتضمن تجارب نشطة، مثل المشي لمسافات طويلة أو السباحة الناس على الحركة والاستمتاع بالعديد من الفوائد المعروفة للتمارين. وفي الوقت نفسه، قد يعمل السفر الترفيهي على تقليل التوتر المزمن، وإبطاء الجهاز المناعي المفرط النشاط، وتشجيع الأداء الطبيعي لنظام الدفاع عن النفس، والذي بدوره يمكن أن يسمح للجسم بالوصول إلى حالة منخفضة الإنتروبي. وقال الباحث: «السياحة ليست مجرد ترفيه واستجمام، بل يمكن أن تساهم أيضا في الصحة البدنية والعقلية للناس»، مشيرا إلى أن العكس صحيح أيضا. «قد تخفف التجارب الإيجابية من زيادة الإنتروبي وتعزز الصحة، في حين قد تساهم التجارب السلبية في زيادة الإنتروبي وتضر بالصحة».

المصدر: 'نيويورك بوست'

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

الاسم

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عيكن .. عيكن

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

عموديا:

1 - مقاطعة إسبانية - مجهول، 2 - يوقر ويحترم (معكوسة) - قبيح، 3 - مقبلون - ذهب، 4 - علقم (معكوسة) - محبوسون، 5 - يستخرج منها الماء، 6 - أول الأمر، 7 - ازدادوا خبرة - متشابهان، 8 - أرخي - متشابهة، 9 - للتأوه - والدة - تحية، 10 - قتال - علم منكر.

أفقيا:

1 - منطقة كويتية - حرف هجاء (معكوسة)، 2 - رسن - تسهر، 3 - ساند - شاكز، 4 - متشابهان - اسم مؤنث، 5 - همسات الشياطين - للجر، 6 - أنكياها فطنون، 7 - حاجز - قاما بجولة - قاتل، 8 - مؤلة - ضجرا، 9 - على حد سواء - من الفاكهة، 10 - أداة حرب قديمة - العظام البالية.

كلمة السر

د	ي	ة	ر	ي	م	أ	ل	ا	ا
ا	ن	ط	ع	خ	س	ا	ر	ك	ق
ل	ا	ا	ن	ا	ر	م	ي	ح	ل
ب	م	ي	ا	ط	ا	س	م	و	ا
ا	ز	خ	ء	ف	ل	ح	ل	ب	م
ر	س	م	ك	ة	ق	ا	ا	ب	ي
ع	ل	م	ع	ب	ع	ت	ح	ط	م
ة	م	ا	ل	ح	ا	ر	ل	ر	ر
ا	ء	ا	م	س	ب	م	ا	ل	ا
خ	ر	ا	ء	ط	س	ه	ر	ا	س
ب	ا	ر	ع	و	ن	و	ر	ع	ل
ن	م	ا	س	ت	ب	ا	ل	ا	ة

منطقة كويتية من 5 أحرف

القباب	بارعون	عملي	خاطفة	الربط	سماء
مراسلة	خرائط	حلا	يمر	الحالم	البارعة
الابتسام	ورع	خيطة	كراس	بوح	الأمير
أقلامي	سهر	عناء	سمك	مرتاح	زمني