

كيف تلعب؟

Sudoku

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

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

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

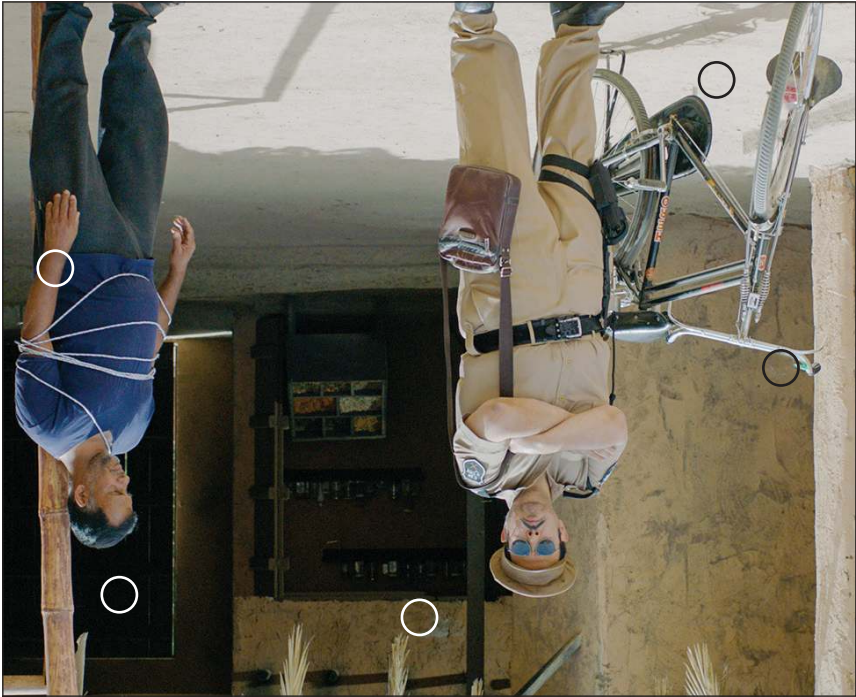
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- المستطعون، 2- عتال - يلوم، 3- الكثير (معكوسة) - بحر (معكوسة)، 4- متشابهان - معمرة، 5- ثلثا (رام) - للمساحة (معكوسة) - في العروق، 6- مشبا - في الصحراء، 7- في العروق (معكوسة) - نار خدم لهيبتها - للتفسير، 8- يجمع - غناء شعبي كويتي، 9- يريد - حيا، 10- موسيقار لبناني راحل.

١- شاعر مصري راحل، 2- من الحيوانات (معكوسة) - برهان، 3- تحدث - عكس حلل (معكوسة)، 4- من معالم الكويت - هم - وحن، 5- جدال (معكوسة) - متشابهان، 6- نهج (معكوسة) - أظهر الشيء، 7- ثلثا (وعد) - من الأطراف - البس (معكوسة)، 8- ضمير متصل - ثمرة النخيل - ضجرا، 9- اكتمل - أحبة (معكوسة)، 10- والدي - عطش.

سؤال وجواب

هل هناك أطعمة تسهم في تأخير الشيب المبكر؟

يعاني بعض الناس من ظهور الشيب عمر مبكر، ويعود هذا الأمر لعدة عوامل منها وراثية، ومنها طبيعة الحياة اليومية وطبيعة النظام الغذائي للشخص، وغيرها من العوامل. ولمعرفة تأثير النظام الغذائي على آلية ظهور الشيب أجرى العلماء في جامعة ناغويا اليابانية دراسات، وركزوا خلالها على تأثير ثلاثة مركبات مضادة للأكسدة على ظهور الشيب هي اللوتولين، والهسبريدين، والديوسمينين، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأجسام التي حصلت على الأغذية التي تحتوي على اللوتولين بكميات كبيرة احتفظت بلون شعرها الداكن لفترات أطول، ولم تظهر عليها علامات اختفاء لون الشعر بشكل واضح. وللحصول على اللوتولين وإبطاء عملية الشيب ينصح العلماء بإدراج بعض الأطعمة في نظامنا الغذائي، ومنها الخضراوات مثل البازلاء، والفلفل الحلو، والكرفس، والبروكلي، والبصل، والجزر، والسبانخ، واليقطين، والطماطم. كما أشار العلماء إلى أن الفواكه، مثل اليوسفي والبرتقال والخوخ غنية باللوتولين أيضا، وكذلك الثوت البري والثوت الأزرق، كما أن هذه المادة تجود بكميات ممتازة في المكسرات والحبوب، مثل الفستق والذرة، وكذلك في بعض المنتجات الحيوانية، مثل صفار البيض.

وأوضح العلماء أن اللوتولين هو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية التي يعتقد أنها تؤثر على بروتينات الإندوفيلين، إذ تلعب هذه البروتينات دورا رئيسيا في الاتصال الخلوي وهي مسؤولة عن تصبغ الشعر، ومن خلال دعم نشاط الإندوفيلين، يمنع اللوتولين تدهور وظيفة الخلايا الصباغية - الخلايا التي تنتج الميلانين، الصبغة المسؤولة عن لون الشعر.

المصدر: 'mail.ru'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

أضرار استخدام الهواتف المحمولة قبل النوم

كشفت دراسة حديثة أن البالغين الذين يستخدمون الهواتف المحمولة أو الأجهزة اللوحية مباشرة قبل النوم أقل عرضة للحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل. ووجد الباحثون أن الوقت اليومي الذي يقضيه الأشخاص أمام الشاشات قبل النوم يؤدي إلى انخفاض جودة النوم وقصر مدته. وتشير النتائج إلى أن اضطرابات النوم المرتبطة باستخدام الشاشات لا تقتصر على الأطفال والمراهقين فحسب، بل تمتد لتشمل البالغين أيضا. وقام فريق البحث، بقيادة خبراء من الجمعية الأميركية للسرطان، بجمع بيانات عن عادات النوم واستخدام الشاشات (باستثناء التلفزيون) في الساعة التي تسبق النوم من أكثر من ١22 ألف شخص من الولايات المتحدة وبورتوريكو.

وأظهرت النتائج أن 4١٪ من المشاركين يستخدمون الشاشات يوميا قبل النوم، و17٪ لا يستخدمون الشاشات قبل النوم. ويصنف 58٪ من المشاركين كـ «طيور الصباح» (الأشخاص النشيطين صباحا).

ووجد الباحثون أن مستخدمي الشاشات بشكل يومي قبل النوم أكثر عرضة بنسبة 33٪ لضعف جودة النوم، ويذهبون إلى الفراش متأخرا أكثر من غيرهم، ويخسرون نحو 48 دقيقة من وقت النوم أسبوعيا. ويرجع الباحثون ذلك جزئي لتأثير الضوء الصادر عن الشاشات، حيث كتبوا: «يمكن أن يعيق التعرض للضوء في الليل النوم من خلال تأخير إفراز الميلاتونين، ما يؤدي إلى تقليل النعاس وزيادة اليقظة». لكنهم أشاروا إلى أن اضطرابات النوم قد لا تكون ناتجة عن الضوء فقط، بل أيضا عن المحتوى الذي يتعرض له المستخدم، موضحين أن وسائل التواصل الاجتماعي تمثل أحد المصادر الرئيسية للمحتوى على الأجهزة المحمولة، لكن قلة من الدراسات تناولت استخدامها قبل النوم.

المصدر: 'إندبننت'

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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:

١ - شاعر مصري راحل، 2 - من الحيوانات (معكوسة) - بحر (معكوسة)، 4 - متشابهان - معمرة، 5 - ثلثا (رام) - للمساحة (معكوسة) - في العروق، 6 - مشبا - في الصحراء، 7 - في العروق (معكوسة) - نار خدم لهيبتها - للتفسير، 8 - يجمع - غناء شعبي كويتي، 9 - يريد - حيا، 10 - موسيقار لبناني راحل.

كلمة السر

ر	ب	ط	ة	م	ص	ب	ا	ر	ة
م	ب	ا	ر	ع	و	ن	م	م	غ
س	م	ي	د	ق	ن	ي	ر	ت	س
ل	ر	ق	ص	ة	ج	ي	ا	م	ا
س	ف	و	ز	ي	د	و	ت	ي	ل
ل	ا	س	هـ	ا	م	هـ	ب	ز	م
م	خ	ي	ف	ن	و	ن	هـ	ا	س
ح	ش	ن	ق	د	ر	ت	و	ت	ت
م	ا	م	س	هـ	ر	س	ر	هـ	ق
د	ب	و	ع	ن	ا	ب	ر	هـ	ر
ر	و	ا	س	ي	ن	و	ا	د	ي
م	ا	ض	ا	ف	ا	ت	ع	م	ل

عنصر كيميائي من 8 أحرف

بارعون	سهامه	المستقر	ينمو	سهر	نوادي	جد
متميزات	عنابره	دق	ربطة	رقصة	مراتب	
فنونه	محمد	قديم	صبارة	سره	أخشاب	
فوزي	مسلسل	وتر	إضافات	رواسي	لع	