

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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.

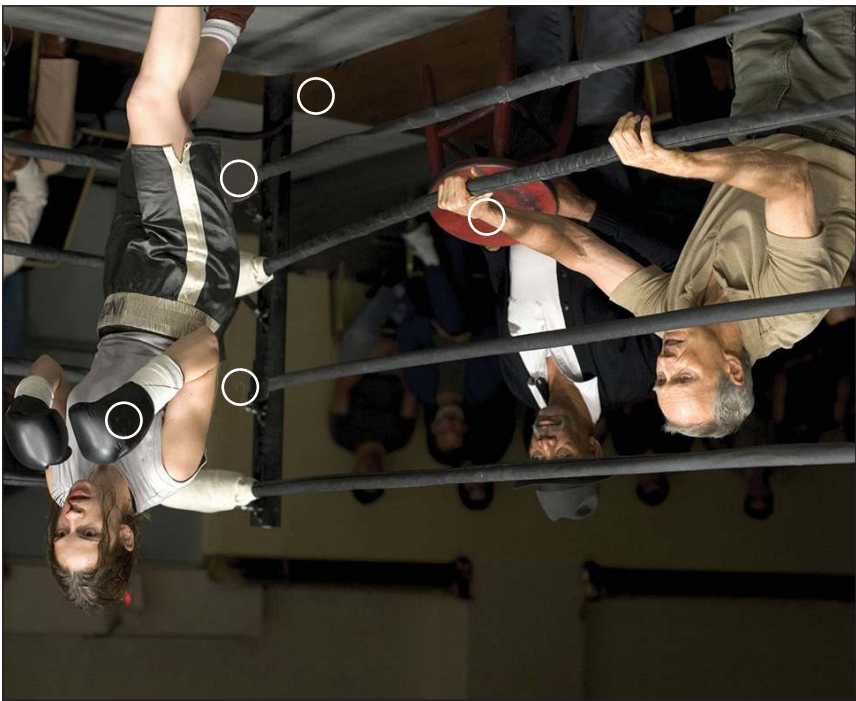
المستوى العادي								
4			9	2	7	5		
	7	3		4		9		8
		9	3		8		4	
7	9		6	3	5			1
				9				6
	5			1	4		3	
	6	5						
	3	7			9	1		
		4	5	3		7		

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- عالم وفيلسوف مسلم، 2- سارقون - الأرض المزروعة، 3- نبات شوكي - تحت الرماد، 4- مصيبة - عكس حر، 5- كساء (معكوسة) - والد، 6- طرشاء، 7- بحر - الدليل والموجه، 8- قط - للكتابة - أحد أصنام الجاهلية، 9- علامة موسيقية - تلجا (معكوسة)، 10- مأمول (معكوسة) - جوهرة.

١- منطقة كويتية، 2 - من الخضار (معكوسة) - سهول خضراء، 3 - عكس أضراس، 4 - تصميم استطيع، 5 - العذل، 6 - متشابهة - متشابهان، 7 - رطوبة - من الحواس - من الأطراف، 8 - يمنع الرؤية - معروف، 9 - جرم سماوي - علماء الأدب، 10 - الكساء - مرتفع أرضي.

سؤال وجواب

ما تأثير تناول الشاي والقهوة على صحة العظام لدى كبار السن؟

درس باحثون أستراليون تأثير القهوة والشاي على عظام كبار السن على مدى 10 سنوات. واتضح أن تناول الشاي بانتظام يرفع كثافتها، بينما قد يؤدي الإفراط في تناول القهوة إلى انخفاضها. وتشير مجلة Multidisciplinary Digital Publishing Institute إلى أن هشاشة العظام وانخفاض كثافتها تمثل مشكلة خطيرة لدى كبار السن، إذ يزداد خطر الإصابة بالكسور مع التقدم في العمر، ما قد يؤدي إلى محدودية الحركة وتدهور جودة الحياة. ويعرف أن النظام الغذائي والعادات اليومية، بما في ذلك شرب القهوة والشاي، يمكن أن يؤثر على صحة العظام، إلا أن الدراسات السابقة أظهرت نتائج متضاربة. وفي هذا الإطار، تابع علماء أستراليون حالة ما يقرب من 10 آلاف شخص من كبار السن على مدى 10 سنوات، وقاسوا كثافة عظامهم وكمية استهلاكهم للقهوة والشاي، مع مراعاة عوامل مثل العمر، والوزن، والتدخين، والنشاط البدني، واستهلاك الأدوية. وأظهرت النتائج أن تناول الشاي بانتظام يرتبط بزيادة كثافة العظام في منطقة الورك، في حين أن تناول القهوة باعتدال لم يظهر أي تأثير كبير. ومع ذلك، فإن شرب أكثر من 5 أكواب من القهوة يوميا قد يضر بالعظام. كما تلعب التفاعلات مع عوامل أخرى، مثل الوزن، دورا مهما. وأشار الباحثون إلى أن الفرق في هذه النتائج قد يكون ضئيلا على المستوى الفردي، لكنه على مستوى السكان يمكن أن يقلل من خطر الكسور ويحسن صحة العظام لدى كبار السن. كما توضح الدراسة أن شرب القهوة باعتدال آمن، وأن الشاي قد يوفر دعما إضافيا لعظام أقوى.

المصدر: صحيفة 'إزفيسيا'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الفروقات الجوهرية عند اختيار النظارات الشمسية

يخطئ كثيرون حين يعتقدون أن زيادة درجة عتمة العدسات تعني حماية أفضل. في الحقيقة لا توجد علاقة بين درجة التعتيم وقدرة الحماية من الأشعة فوق البنفسجية، فقد نجد عدسات شفافة تماما لكنها مزودة بفلتر ممتاز للأشعة الضارة، بينما قد تكون بعض العدسات الداكنة جدا غير مفيدة البتة. ويمكن التحقق من فاعلية الحماية المزعومة للنظارات باستخدام أجهزة قياس الضوء المتخصصة المتوفرة في الصالونات البصرية. ويؤكد الأطباء أن نظارات الفئة الثانية (من حيث درجة التعتيم) هي الأنسب للاستخدام اليومي في المدن، حيث توفر رؤية مريحة دون إجهاد العينين، مع حماية كافية من الأشعة الضارة. أما للتنزه على الشواطئ أو المشي لمسافات طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة، فيوصى باستخدام نظارات الفئة الثالثة. بينما تعد الفئة الرابعة (الأكثر عتمة) مناسبة للظروف القاسية مثل التزلج على الجليد. وفيما يخص مواد العدسات، يشدد الأطباء على أهمية الموازنة بين الراحة والأمان، فالعدسات الزجاجية توضح الصورة بشكل ممتاز، لكنها ثقيلة الوزن وقابلة للكسر. أما العدسات البلاستيكية فتعد أخف وزنا وأقل تكلفة، إلا أنها أكثر عرضة للخدش. ويوصي الأطباء بشكل خاص الأطفال والأشخاص النشطين باستخدام عدسات البولي كربونات (Polycarbonate)، نظرا لمقاومتها العالية للكسر وقدرتها الفائقة على حجب الأشعة فوق البنفسجية. أما بالنسبة لألوان العدسات:

الرمادي والأخضر: يعتبران خيارين محايدين يناسبان معظم الأشخاص - البني: يحسن التباين اللوني، لذا يفضلهُ السائقون - الأصفر والبرتقالي: يفيدان في ظروف الرؤية الضعيفة، لكنهما غير مناسبين لأشعة الشمس القوية - الأزرق والوردي: خيارات عصرية جمالية، لكنها لا توفر حماية عملية كافية. ويوصي الأطباء بالتأكد بشراء النظارات الشمسية حصريا من الصالونات البصرية المتخصصة، نظرا لأن العدسات الداكنة دون فلتر UV لا توفر حماية حقيقية، وقد تسبب أضرارا تفوق عدم استخدام النظارات تماما. والصالونات المتخصصة توفر ضمان الجودة والسلامة البصرية.

المصدر: 'gazeta.ru'

حل كلمة السر

٢٠٢٥

حل اعرف الشخصية

٢٠٢٥

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

أفقياً:

1 - عالم وفيلسوف مسلم، 2 - سارقون - الأرض المزروعة، 3 - نبات شوكي - تحت الرماد، 4 - مصيبة - عكس حر، 5 - كساء (معكوسة) - والد، 6 - طرشاء، 7 - بحر - الدليل والموجه، 8 - قط - للكتابة - أحد أصنام الجاهلية، 9 - علامة موسيقية - تلجا (معكوسة)، 10 - مأمول (معكوسة) - جوهرة.

كلمة السر

س	ا	ا	ة	ت	ج	ر	ب	ا	ا
ا	ل	ل	ب	أ	ر	ق	ا	ل	ا
ل	ر	م	ر	م	ي	ر	ل	ت	ل
ف	م	س	ق	ي	ص	ا	د	ب	ت
ل	ا	ت	م	م	ب	ء	ف	ا	و
ا	ي	ق	ل	و	ت	ة	ا	ن	ا
ح	ة	ل	ا	ا	ا	ا	ن	م	ف
ب	ت	ا	ت	ل	ل	ل	ص	و	ف
ج	ع	ح	ي	م	س	ع	ا	ج	ح
م	م	د	ب	ت	م	ا	ر	ن	ر
ي	ي	و	ل	ن	ا	ق	و	ل	ي
ل	ر	د	ا	ل	ء	ل	و	ا	ص

كلمة السر: مدينة في أميركا الجنوبية من 8 أحرف

الفلاح	تعمير	تبصير	برج	حريص	المقربة
جميل	الرماية	قراءة	البيت	التوافر	
التبان	السماء	تاميم	النجوم	حدود	
الدف	المتن	أنصار	المستقل	العاقل	