

Sudoku

كيف تلعب؟

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

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

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

الحل

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

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

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

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

تحتوي 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.

سؤال وجواب

هل صحيح ما يتم الترويج له عن الفوائد العديدة لشرب الماء الساخن؟

انتشر شرب الماء الساخن مؤخرًا كعادة يومية يروج لها على الإنترنت كحل لمشاكل صحية متعددة، من فقدان الوزن وتحسين نضارة البشرة، إلى تخفيف التهاب الحلق، لكن الواقع العلمي يشير إلى أن فوائد هذا المشروب لا تتجاوز ما يوفره الماء نفسه للحفاظ على الترطيب، بينما تعود بعض التأثيرات الإيجابية للشعور بالراحة والاسترخاء المصاحب لتناوله دافئًا.

الترطيب أولاً: يظل الترطيب أساس الصحة، سواء كان الماء ساخنًا أو باردًا أو بدرجة حرارة الغرفة. فالحفاظ على رطوبة الجسم يدعم الهضم والدورة الدموية ووظائف الكلى وتنظيم ضغط الدم والصحة العامة. وتشير الدراسات إلى أن عدم شرب كمية كافية من الماء قد يزيد صعوبة التعامل مع الضغوط اليومية، بينما لا يوجد دليل قوي يثبت أن الماء الساخن يقدم فوائد صحية فريدة تفوق الماء العادي، باستثناء الترطيب نفسه.

ولا توجد أدلة سريرية قوية تثبت أن شرب الماء الساخن وحده يؤدي إلى فقدان ملحوظ في الوزن. ومع ذلك، يمكن لزيادة شرب السوائل عموماً أن تساعد على التحكم في الوزن، وقد أظهرت دراسة صغيرة أن الماء الدافئ يحفز حركة الأمعاء بدرجة طفيفة، لكنه لا يترجم إلى حرق الدهون. وباختصار، قد يدعم الماء الساخن أهدافك المتعلقة بالوزن بشكل غير مباشر إذا شجعت على شرب المزيد من الماء أو استبدال المشروبات السكرية، لكن درجة حرارته ليست العامل الحاسم.

كما يمكن للسوائل الدافئة أن تخفف التهاب الحلق واحتقان الأنف، إذ يساعد الدفء - وأحيانًا البخار - على تليين المخاط وتهذئة الأنسجة المتهيجة. وهذا التأثير ليس مقتصرًا على الماء الساخن، فالشاي الدافئ ومشروبات الأعشاب أو الليمون الدافئ توفر راحة مماثلة. وأيضاً لا يوجد دليل علمي يثبت أن شرب الماء الساخن يحسن البشرة أو يزيل السموم. فالحفاظ على الترطيب يساعد على مرونة الجلد ومنع جفافه، بينما تتم إزالة السموم داخل الجسم عبر الكبد والكلىتين وليس عن طريق شرب الماء الساخن.

المصدر: 'ساينس ألرت'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أضرار الأطعمة المالحة على الذاكرة

حذرت د.مارغريتا كوروليفيا، خبيرة التغذية من مخاطر الإفراط في تناول الأطعمة المالحة، مشيرة إلى أن العلاقة بين الإفراط في تناول الملح وصحة الدماغ حقيقة علمية. ووفقاً لها، أي طعام قد يكون ضاراً بالصحة عند الإفراط في تناوله، لذلك من المهم تناوله باعتدال. أما بالنسبة للأشخاص الأصحاء فيعتبر تناول رشتين أو ثلاث رشات صغيرة من الملح يومياً أمراً مقبولاً.

وتشير الطبيبة إلى أن آلية تأثير الملح بسيطة جداً يؤدي الصوديوم الزائد إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم، ما يلحق الضرر بالأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ، ويخل بتغذيتها، وقد يحفز سلسلة عمليات التهابية أيضاً.

ووفقاً لها، يضمن توازن الماء والملح الأداء الطبيعي لجميع أجهزة الجسم، واختلال هذا التوازن بسبب الإفراط في تناول الملح لا يؤثر على الدماغ فقط، بل قد يؤدي إلى زيادة الوزن، بسبب احتباس السوائل، وعند تناوله مع الأطعمة الدهنية، يسبب عبثاً إضافياً.

وتؤكد الطبيبة أن عادة إضافة الملح باستمرار إلى الطعام لا ترتبط بنقص الفيتامينات أو العناصر المعدنية، بل هي نتيجة لإيمان التذوق - حيث يعتاد الشخص على الأطعمة المالحة جداً، فتصبح براعم التذوق لديه غير قادرة على تمييز الأطعمة الأقل ملوحة.

المصدر: صحيفة 'إزفيستيا'

حل كلمة السر

خمس

حل اعرف الشخصية

مريم

للمراسلة

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

عيّنك .. عيّنك

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 - امبراطور روماني - أرقد، 2 - متشابهة - من الأوقات (معكوسة)، 3 - ضوء لإرشاد السفن - طرق، 4 - مسارعة - موجع، 5 - يضيء (معكوسة) - قيد، 6 - متشابهان - رجاء - ضجراً، 7 - للخياطة - بسط - متشابهان، 8 - ثلثا (قيظ) - متشابهان - قريب، 9 - استمر - أرشد، 10 - تحيي - ثوبي.

أفقياً:

1 - علم مؤنث - وشائج، 2 - ممثل مصري راحل، 3 - هضاب - أرشد، 4 - للمساحة (معكوسة) - بناء فرعوني، 5 - للنصب (معكوسة) - نهض - عبر (معكوسة)، 6 - من الأطراف - حيا، 7 - الحاج - متشابهة، 8 - سلمهم باليد - للاستثناء، 9 - أجيب - من مشتقات الحليب، 10 - للنفي - قنائيلي.

كلمة السر

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

من أنواع الورد من 7 أحرف

العمر	ندفن	حب	الامتيان	الحسم	سمات
نيرون	واققون	أمير	حليف	أمل	خباب
همسات	الخلد	سحاب	دينار	بلاجل	الأوتاد
السفير	خليجي	سميرة	جواهر	سمر	جميل