

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

9 2 8 6 7 9 2 8 1	7 8 2 9 8 9 2 6 1	2 1 6 2 8 9 8 7 9
2 9 8 1 8 9 7 6 2	1 8 6 7 2 9 8 9	8 9 9 1 7 2 2 8 6
6 1 7 8 2 2 9 8 9	2 9 9 8 6 1 2 8 7	2 7 8 8 6 9 2 1 9
1 2 6 9 8 2 8 7 9	9 1 8 2 7 6 9 8	6 9 9 2 1 7 8 2 1
7 8 9 2 1 8 9 2 6	6 9 8 9 1 8 7 2 2	7 2 2 8 8 6 9 9 1
8 9 2 7 9 6 1 2 8	2 7 7 8 9 6 1 9 8	8 8 1 9 9 2 7 6 2
8 7 9 8 6 1 2 9 2	8 6 1 2 7 8 9 2 9	9 2 7 6 2 8 1 9 8
2 6 2 9 9 7 8 1 8	8 2 2 1 9 9 8 7 6	8 9 2 7 9 1 6 8 2
9 8 1 2 2 8 6 9 7	9 7 9 6 8 2 8 1 2	1 6 8 9 2 8 9 9 7

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- الغالبون، ٢- مدهش - قبر، ٣- بني وعمر - أرجأ - خاصتي (معكوسة)، ٤- فضلات - متشابهة، ٥- عملة - أركض، ٦- كفلا، ٧ - حارب، ٨- بساط من الصوف (معكوسة) - تعلقي الشديد، ٩- يجيب - عبرا - للنصب، ١٠- نصارخ - لؤلؤة.

١- أحب - سمين، ٢- رسن - عكس يمينه، ٣- ساحة - أظهر، ٤- قهوة (معكوسة) - محارب، ٥- يحصبها (معكوسة)، ٦- دخل - للنصب - جواب، ٧- غادر - الرياح، ٨- حب - مصانع، ٩- ببسط - داء، ١٠- مقاييس الأثقال.

سؤال وجواب

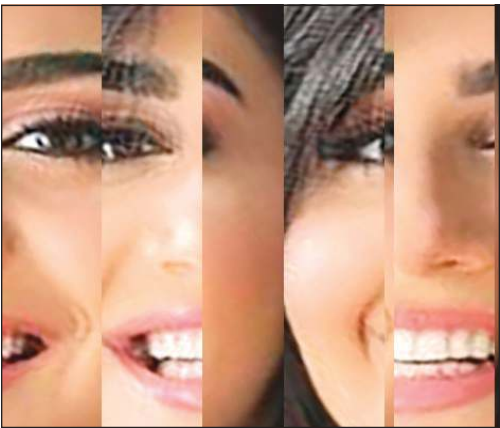
لماذا لم يفت الأوان بعد لبدء ممارسة الرياضة؟

وجدت دراسة أن ممارسة الرياضة مرة واحدة في الشهر في أي عمر يمكن أن يساعد في تجنب الخرف في وقت لاحق من الحياة. وتشير الأبحاث إلى أن الحفاظ على النشاط طوال فترة البلوغ هو أفضل رهان لصحة الدماغ الجيدة في التقاعد، ولكن حتى ممارسة الرياضة في الستينيات من العمر، مفيدة. وقالت المعدة الرئيسية، د.سارة نعومي جيمس: «تشير دراستنا إلى أن الانخراط في أي نشاط بدني في أوقات الفراغ، في أي مرحلة من حياة البالغين، له تأثير إيجابي على الإدراك. يبدو أن هذه هي الحال حتى في المستويات الخفيفة من النشاط، ما بين مرة وأربع مرات في الشهر، علاوة على ذلك، يبدو أن الأشخاص الذين لم يكونوا نشيطين من قبل، ثم بدأوا في النشاط في الستينيات من العمر، يتمتعون أيضا بوظيفة معرفية أفضل من أولئك الذين لم يكونوا نشيطين أبدا. ولوحظ أكبر تأثير معرفي لأولئك الذين ظلوا نشيطين بدنيا طوال حياتهم. لذا فكلما طالبت مدة نشاط الفرد، زادت احتمالية حصوله على وظيفة معرفية أعلى في وقت لاحق من الحياة».

وعلى الرغم من عدم وجود طريقة معينة للوقاية من جميع أنواع الخرف، توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والحفاظ على وزن صحي والحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة والتوقف عن التدخين. وقالت د.سوزان ميتشل: «هذه الدراسة الكبيرة، التي استمرت لأكثر من ثلاثة عقود وتم تمويلها بالاشتراك مع مركز أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة، تظهر أنه لم يفت الأوان أبدا لبدء النشاط ومدى أهميته. بشكل حاسم تقدم دليلا قويا على أنه كلما زاد نشاطنا البدني، زادت الفوائد لصحة دماغنا».

المصدر: 'ديلي ميل'

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

مواد غذائية تؤثر سلباً في المظهر الخارجي

أعلنت خبيرة التغذية د.يلينا أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات البسيطة تؤثر سلبا في المظهر الخارجي للجسم، مشيرة إلى أن هذه الأطعمة تشمل بالإضافة إلى الكربوهيدرات البسيطة، السكر والدهون غير الطبيعية والأطعمة المصنعة ونقانق الصوص وغيرها. وتضيف: كما أن العصائر المعبأة أو الطازجة تفسد المظهر الخارجي لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، حيث تحتوي 100 غرام من هذه العصائر على 10-15 غراما من السكر. وتقول: «عندما يتناول الشخص كوبا صغيرا من العصير نحو 300 غرام، يحصل على 45 غراما من السكر. وهذا السكر يصل بسرعة إلى مجرى الدم، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأنسولين والسكر في الدم، وبالتالي إلى تراكم سريع للدهون. بالإضافة إلى ذلك، يؤثر الإفراط في استهلاك الكربوهيدرات سلبا في الدماغ والقدرات الفكرية. ويؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى شيخوخة البشرة مبكرا».

وتتابع: «يجب تجنب الملح أيضا خاصة في الليل لأنه يبطئ إخراج السوائل من الجسم، ما يسبب تورم الوجه، خاصة عندما تتناول شيئا مالحا في الليل. وهذا الانتفاخ، يجعل مظهر الوجه متعبا، ويمكن أن يضيف بصريا عدة سنوات إلى العمر الحقيقي».

المصدر: 'إفيسيتا'

حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

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 - الغالبون، ٢- مدهش - قبر، ٣- بني وعمر - أرجأ - خاصتي (معكوسة)، ٤- فضلات - متشابهة، ٥- عملة - أركض، ٦- كفلا، ٧ - حارب، ٨- بساط من الصوف (معكوسة) - تعلقي الشديد، ٩- يجيب - عبرا - للنصب، ١٠- نصارخ - لؤلؤة.

كلمة السر

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

من الحيوانات من 7 أحرف

نسमत	الألق	دروبي	الباردة	وديع	خبير
المنافسة	حلا	المعرض	الحمير	سراب	يسمع
الشواغر	قادر	كرة	هلا	واسع	جميلة
سباق	النجاة	القدم	روابي	عجيب	فني