

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

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

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- أحد الكواكب - حقد (معكوسة)، 2 - أمس - ناصر، 3 - تحت الرماد - من حلوى الجنة، 4 - أسقط - يحترم، 5 - يشتم - أظفحه (معكوسة)، 6 - مجهول - عكس هجر، 7 - ناعسة - فرخ الدجاج، 8 - جدال - عكس ميت (معكوسة) - للمساحة (معكوسة)، 9 - آلة موسيقية (معكوسة) - بقايا الحريق، 10 - البكاء الشديد.

١ - شاعر عباسي، 2 - للنقي - عكس ضراء، 3 - مغنية لبنانية (معكوسة)، 4 - من المحروقات - عكس ضراء، 5 - تجارة غير مشروعة - للمساحة (معكوسة)، 6 - علم مؤنث (معكوسة)، 7 - يقابل - ضعيف البنية (معكوسة)، 8 - السارقون - حب (معكوسة)، 9 - ضجر (معكوسة) - أبنية فخمة، 10 - ممثل كويتي راحل.

سؤال وجواب

ما بدائل الملح التي تساعد على خفض ضغط الدم؟

ترتبط زيادة استهلاك الصوديوم بشكل مباشر بارتفاع ضغط الدم وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، مما يجعل البحث عن بدائل صحية خطوة أساسية للحفاظ على مذاق والصحة معا.

وتعد بدائل الملح التجارية القائمة على كلوريد البوتاسيوم خيارا فعالا يساهم في خفض الضغط الانقباضي والانبساطي، إلا أنها تتطلب حذرا واستشارة طبي لمريض الكلى أو الكبد أو السكري لتفادي ارتفاع مستويات البوتاسيوم الخطير في الدم.

كما تبرز الخيارات الطبيعية مثل الخل والحمضيات كالليمون والبرتقال كبدايل غنية تمنح الطعام نكهة مميزة بفضل حمض الأسيتيك والمركبات النباتية التي تساعد على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم.

ووفقا لتقرير نشره موقع verywell health، فإن استخدام الأعشاب والتوابل كالزعر، والريحان، والكزبرة، والقرفة، والزنجبيل، والكرم يعزز النكهة دون إضافة صوديوم ويدعم صحة القلب. ويشير الأطباء أيضا إلى أهمية الثوم والبصل كبدايل طبيعية قوية تساعد على زيادة إنتاج أكسيد النيتريك وتوسع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك، يوفر الفلفل بأنواعه والأعشاب البحرية نكهات قوية وطعما مالحا طبيعيا يحتوي منخفض من الصوديوم يساعد في التخلص من السوائل والأملاح الزائدة.

ورغم فائدة هذه البدائل، فإن تقليل تناول الأطعمة المصنعة يظل الخطوة المحورية الأهم في العلاج، حيث تشير التقديرات إلى أنها مصدر لأكثر من 70٪ من الصوديوم المستهلك في النظام الغذائي اليومي.

المصدر: 'verywell health'

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

مخاطر صحية وجمالية غير متوقعة للنوم بخصلات شعر مبلة

يحذر الأطباء بشكل مستمر من الاعتماد على النوم دون تجفيف الشعر، مؤكدين أن هذه الممارسة التي يراها البعض مريحة تحمل في طياتها أضرارا بالغة تصيب صحة الشعر وفروة الرأس، بل وتمتد لتؤثر سلبا على الصحة العامة والجهاز المناعي للجسد.

فغند النوم بشعر رطب، تتسرب الرطوبة حتما إلى ألياف قماش الوسادة، مما يخلق بيئة دافئة ومثالية لتكاثر الفطريات والبكتيريا التي تظل عالقة في النسيج وتنقل إلى فروة الرأس مع كل استخد، مسببة التهيج والحكة وقشرة الرأس المزمنة، لا سيما لدى أصحاب البشرة الحساسة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن جفاف الشعر الطبيعي والبطيء أثناء النوم يؤدي إلى فقدان فروة الرأس لقدر كبير من رطوبتها وانخفاض حرارتها موضعيا، وهو ما يشكل عبئا إضافيا على جهاز المناعة ويجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والرشح والتهاب الحلق، وخاصة في فصل الشتاء.

ومن الناحية الجمالية، تكون خصلات الشعر المبلة في أضعف حالاتها وأكثرها هشاشة بسبب تفتح طبقة الكيوتيكل الخارجية، والاحتكاك المتواصل بالوسادة طوال الليل يتسبب في انثناء الشعر وترققه وتقصف أطرافه، مما يفقد التسريحة كثافتها ولمعانها بمرور الوقت. وتزداد هذه المشكلة لأن فروة الرأس تكون أكثر حساسية ليلا نظرا لنشاط تجديد الخلايا خلال النوم، ووجود الرطوبة يضاعف تهيج الفروة وقد يحفز التهاب بصيلات الشعر ويزيد من دهنتها.

وفي سياق متصل، ينبه الخبراء إلى خطأ الاعتقاد الشائع بأن شطف الشعر بماء البارد يمنحه اللعان، إذ إن التبريد الشديد يضيق الأوعية الدموية في فروة الرأس ويعوق تدفق الدم والعناصر الغذائية للبصيلات، ما يبطئ نمو الشعر ويضعفه، لذا يظل البديل الأفضل دائما هو الاعتماد على البلسم والمستحضرات المغذية.

المصدر: 'mail.ru'

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 - أحد الكواكب - حقد (معكوسة)، 2 - أمس - ناصر، 3 - تحت الرماد - من حلوى الجنة، 4 - أسقط - يحترم، 5 - يشتم - أظفحه (معكوسة)، 6 - مجهول - عكس هجر، 7 - ناعسة - فرخ الدجاج، 8 - جدال - عكس ميت (معكوسة) - للمساحة (معكوسة)، 9 - آلة موسيقية (معكوسة) - بقايا الحريق، 10 - البكاء الشديد.

كلمة السر

ا	ا	ل	ر	س	ا	ل	ا	ت	ل
م	ا	ق	ا	ر	ب	ن	د	ي	ة
ص	ل	ا	ة	ا	ج	ن	ل	ا	س
ا	ا	ل	ا	م	د	ق	ل	ا	ا
ف	ل	م	ل	م	ك	ح	ل	ا	ل
ى	ف	س	ب	غ	ا	ل	ي	ا	ن
ا	ي	ر	ط	س	ر	ا	ف	ل	ف
ل	ب	ف	ا	ب	ي	ج	ع	ن	ح
ا	و	ي	ل	و	ا	س	ع	ح	ا
م	ر	ن	ة	و	د	ي	ع	و	ت
ر	د	ب	ر	و	ا	ب	ي	ي	ا
ح	ا	ل	و	ر	ق	ي	ة	ة	ة

من الألعاب الرياضية من 7 أحرف

مصافى	الألف	النجاة	الأمر	غالي	فارس
الرسالات	النفحات	دروبي	واسع	روابي	
الورقية	عجيب	المسرفين	البطالة	القدم	
النحوية	قارب	وديع	الحكم	ندية	