

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

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

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

# الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- شاعر جاهلي، 2- يودان (معكوسة)، سحب، 3- الاستفسار - من المكسرات، 4- سوء الطالع (معكوسة)، 5- عائل، 6- رتق الثوب - قشره، 7- ذرية - من الفواكه، 8- القى - متشابهان - سكوت، 9- غالب - في الفم، 10- قهوة - الهواء الشديد.

١- اصاهر - نتابع بالنظر، 2- عكس عذب - مثنى رسم، 3- تكشف (معكوسة) - أرض واسعة، 4- في المحار (معكوسة) - للمساحة (معكوسة)، 5- متشابهة - من الأقارب، 6- عكس نهار - الحب، 7- شاهدا - علامة موسيقية، 8- يقعد - عكس ظلما (معكوسة)، 9- فرح وسعادة - انوي، 10- زوره - هضبة.

سؤال وجواب

**ما علاقة الرمان بدهون البطن؟**

يعد الرمان من أبرز الفواكه الطبيعية التي تؤدي دورا حيويا في مكافحة السمنة المفرطة وتراكم الشحوم، وخاصة في منطقة البطن (الكرش). وتعود هذه القدرة إلى غناه بمركب نشط يعرف باسم «حمض البوليسيك»، إلى جانب التراكيز العالية من مضادات الأكسدة والأنثوسيانين، وهي عناصر تعمل معا على منع تشكل خلايا دهنية جديدة في الجسم وتحفيز حرق الدهون المتراكمة بشكل مباشر. وتسهم هذه الفاكهة أيضا في تحسين عمليات التمثيل الغذائي (الأيض) ورفع كفاءة الجسم في استهلاك الطاقة، مما يمنع تخزين الفائض منها على شكل شحوم حول الخصر. كما أن تناول الرمان أو شرب عصيره الطبيعي يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية في الدم، وهو ما ينعكس إيجابا على صحة القلب والأوعية الدموية ويدعم خسارة الوزن بكفاءة. إضافة إلى ذلك، يحتوي الرمان على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تمنح شعورا طويلا بالشبع والإمتلاء، مما يقلل من الرغبة في تناول كميات كبيرة من الطعام على مدار اليوم. وتعمل هذه الألياف على تنظيم مستويات السكر في الدم والحد من قفزات الأنسولين، وهي آلية أساسية لمنع تخزين الدهون في منطقة البطن وتسهيل التخلص منها ضمن نظام غذائي متوازن.

المصدر: ScienceDirect

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

**أزمة التشخيصات المرضية الخاطئة لدى المراهقات عبر وسائل التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي**

تسهم منصات التواصل الاجتماعي، وعلى رأسها «تيك توك»، في إحداث تحول عميق في كيفية فهم المراهقات لصحتهن النفسية، إذ تحولت مشاعر القلق والتوتر اليومية العادية إلى «القباب تشخيصية» مقبولة ومألوفة اجتماعيا. وتلجأ الفتيات بصورة متزايدة إلى هذه المنصات للبحث عن تفسيرات لمشاعرهن، مما يدفعهن نحو فخ التشخيص الذاتي الخاطئ وبناء هوية شخصية تتمحور حول اضطرابات نفسية قد لا يكن مصابات بها في الواقع. ومع دخول تقنيات الذكاء الاصطناعي على الخط، تفاقم الأزمة بصورة ملحوظة، إذ باتت المراهقات يعتمدن على روبوتات الدردشة بدلا عن الأطباء والمختصين. وتقدم هذه التطبيقات استشارات نفسية فورية وتأكيدات سطحية تفتقر إلى العمق الطبي والتشخيص السريري الدقيق، مما يعزز الأوهام المرضية لديهن ويقودهن إلى تبني تصنيفات معقدة مثل «اضطراب الشخصية الحدية» أو «التوحد» بناء على خوارزميات غير مؤهلة طبيا. ويحذر خبراء الصحة النفسية من التداعيات الخطيرة لهذه الظاهرة، إذ يؤدي هذا الإفراط في إطلاق التصنيفات المرضية إلى تراجع دقة التشخيصات الحقيقية وفقدان المصطلحات الطبية لقيمتها الفعلية. ويصعب هذا التداخل والخط المستمر مهمة الأطباء في تمييز الحالات التي تحتاج فعليا إلى رعاية طبية متخصصة وإنقاذ، مما يحرم الفئات الأكثر عرضة للخطر من الحصول على الدعم النفسي الصحيح في الوقت المناسب.

المصدر: Pew Research Center

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



الكلمات المتقاطعة

|    | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

عمودياً:

1 - اصاهر - نتابع بالنظر، 2 - عكس عذب - مثنى رسم، 3 - تكشف (معكوسة) - أرض واسعة، 4 - في المحار (معكوسة) - للمساحة (معكوسة)، 5 - متشابهة - من الأقارب، 6 - عكس نهار - الحب، 7 - شاهدا - علامة موسيقية، 8 - يقعد - عكس ظلما (معكوسة)، 9 - فرح وسعادة - انوي، 10 - زوره - هضبة.

كلمة السر

|   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|
| ا | ا | ل | ج | م | ي | ل  | ا | ة | ل |
| ا | ا | ا | ص | ر | ر | د  | ل | م | ا |
| ل | ل | ل | ن | ا | ي | و  | ع | س | ل |
| م | ب | خ | ا | ب | ا | هـ | م | ن | ق |
| ا | ي | ب | ع | ح | ح | ج  | ر | ل | ل |
| س | ع | ر | ك | م | ا | ل  | ا | ا | ب |
| ش | ج | ة | ة | ا | ل | ا  | ل | ل | ا |
| ا | ت | ا | ن | ل | خ | ة  | م | ا | ل |
| م | ح | ل | ا | ن | ض | ر  | ج | م | ر |
| ي | م | س | د | ج | ر | ا  | د | ش | و |
| ة | ل | ف | ل | ا | ا | ج  | م | ل | ح |
| ا | ا | ن | ا | ر | ء | ت  | ي | ا | ن |

آلة موسيقية من 6 أحرف

|        |         |        |       |        |       |
|--------|---------|--------|-------|--------|-------|
| النسمة | القلب   | الخبرة | صناع  | حبار   | الماس |
| الشمال | شامية   | الدانة | السفن | الجهود |       |
| البيع  | العمر   | التجار | الروح | رياح   |       |
| المحتج | الخضراء | المجدي | تجارة | الجميل |       |