



## Sudoku

## كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 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

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

## المستوى المتوسط

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

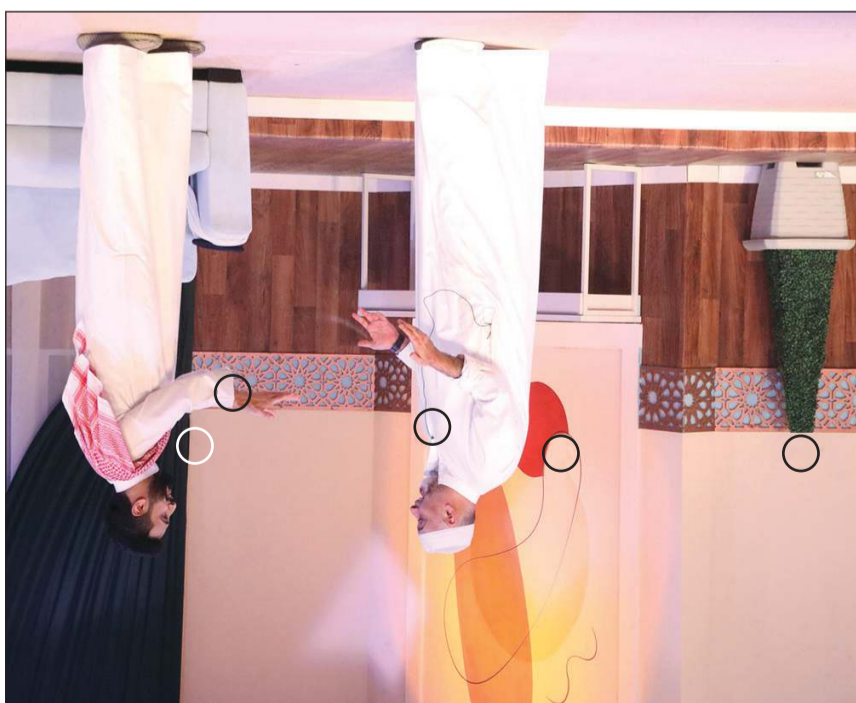
## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

1- الأصيل - آتى (معكوسة)، 2- رسن - تسهر، 3- من الأطراف - شاكرك، 4- للجزم - اسم مؤنث، 5- همسات الشياطين - للجر، 6- أنكباء فطنون، 7- حاجز - قامة بجولة - قاتل، 8- مؤلة - ضجرا، 9- مرتوي - من الفاكهة، 10- من الحبوب - العظام البالية.

## سؤال وجواب

## ما فوائد تناول الكلمنتين؟

يسعى الكثير من الأشخاص للحصول على الفيتامينات عن طريق المكملات الغذائية، متجاهلين الأغذية والفواكه الطبيعية التي تحتوي على هذه الفيتامينات ومنها فيتامين C الضروري للجسم. يحتوي الكلمنتين وهو من الحمضيات الأكثر شهرة والمحبة للكثير من الناس، والشبيه بما يعرف اليوسف أفندي، على كمية جيدة من فيتامين C بحسب الخبراء حيث تحتوي حبة صغيرة واحدة فقط من الكلمنتين على 36.1 ملليغرام، أو 40٪ من القيمة اليومية لفيتامين C، وهو عنصر غذائي أساسي عندما يتعلق الأمر بدعم المناعة، ويحفز هذا الفيتامين الخلايا B و T على تكوين الخلايا الليمفاوية، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء التي تساعد في مكافحة البكتيريا والفيروسات في الجسم. يقول صاحب شركة FRESH Nutrition PLLC. شارون بويلو: «بينما يمكنك الحصول على فيتامين سي من المكملات الغذائية، يمكن للفواكه (خاصة الحمضيات) أن تتمتع بميزة إضافية على معظم المكملات». ووجدت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن فيتامين C الموجود في الطعام يسهل امتصاصه واستخدامه أكثر من المكملات الاصطناعية، وذلك وفقا لمراجعة 2013 المنشورة في Nutrients حيث تلاحظ المراجعة أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات البشرية لمعرفة ما إذا كان نفس التأثير يحدث عند الأشخاص. وترتبط ميزة ثمار الحمضيات على المكملات الغذائية بمجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية الموجودة في الكلمنتين والفواكه الحمضية الأخرى، إذ لا يمكن تكرار مزيج العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة الموجودة في الفاكهة الكاملة في المكملات الغذائية. ويعتبر الكلمنتين طريقة سريعة ولذيذة لتقليل مستويات التوتر، وهو أمر ضروري للحفاظ على نظام المناعة في أفضل حالاته، ويسهم في تقليل الإجهاد المزمن من عدد الخلايا الليمفاوية في الجسم. يقول بويلو: «يمكن أن يساعد مزيج فيتامين C والبيوفلافونويد في الكلمنتين جسمك على التعامل مع الإجهاد بشكل أفضل عن طريق تسريع إزالة الكورتيزول، أحد هرمونات التوتر الرئيسية، من جسمك». ويضيف الخبراء أن حبة كلمنتين صغيرة تحتوي فقط على 1,3 غرام من الألياف، والتي يمكن أن تساعد في إدارة نسبة السكر في الدم والكوليسترول والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

المصدر: 'eat this'

## اعرف شخصيتك



## دراسات صحية

## تعلم الموسيقى في سن متقدمة يمكن أن يقاوم الخرف

كشفت دراسة جديدة أن دروس العزف على البيانو في سن الستين يمكن أن تقاوم الخرف، من خلال تقوية أنسجة المخ التي تتدهور عند حدوث مشاكل في الذاكرة. ووجد علماء أن تعلم الأشخاص في الستينيات والسبعينيات من عمرهم للموسيقى، يقوي المادة البيضاء أي أنسجة المخ التي تتحلل عند حدوث مشاكل في الذاكرة والتفكير. وعمل العلماء في الدراسة الجديدة على تحليل فيما إذا كان تعلم العزف على البيانو لاحقا في الحياة يساعد الدماغ، وشارك في الدراسة 121 رجلا وامرأة في الستينيات والسبعينيات من العمر لم يعزفوا أبدا على آلة موسيقية. تم تكليف نصف المشاركين في دروس أسبوعية في العزف على البيانو لمدة ساعة واحدة لمدة ستة أشهر، مع تعليمات للتدريب في المنزل لمدة نصف ساعة على الأقل كل يوم، وحضر الباقون عروض تقديمية أسبوعية حول أنواع مختلفة من الموسيقى ومنعت من العزف أو الغناء أو حتى التصفيق في البحث الذي أجرته كلية هانوفر الطبية بالمانيا وجامعة جنيف بسويسرا. وكشفت عمليات المسح أن طلاب الذين خضعوا لدروس تعليمية على البيانو فقدوا القليل من كثافة المادة البيضاء أو لم يفقدوا أي شيء منها، ما يشير إلى عدم وجود تراجع في وظائف المخ. فيما انخفضت كثافة المادة البيضاء بشكل كبير للذين حرما من تعلم الموسيقى، ما زاد من فرص الإصابة بالخرف ومشاكل الذاكرة. وقال تقرير في مجلة Frontiers in Aging Neuroscience إن تعلم الموسيقى لاحقا في الحياة يمكن أن يصنع العجائب، ولكن فقط إذا كان الطلاب ملتزمين تماما.

المصدر: 'ديلي ميل'

## للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة  
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw  
فاكس 22272830

## حل كلمة السر

البرونز

## حل اعرف الشخصية

البرونز

## 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:

1 - للتعريف - نزيه - جن، 2 - يوقر ويحترم (معكوسة) - قبيح، 3 - منصفون - ذهب، 4 - علقم (معكوسة) - محبوبسون، 5 - يستخرج منها الماء، 6 - أول الأمر، 7 - ازدادوا خبرة - متشابهان، 8 - أرخي - متشابهة، 9 - للتلاوة - والده - تحية، 10 - مرض جلدي - معدم.

## أفقياً:

1 - الأصيل - آتى (معكوسة)، 2- رسن - تسهر، 3- من الأطراف - شاكرك، 4- للجزم - اسم مؤنث، 5- همسات الشياطين - للجر، 6- أنكباء فطنون، 7- حاجز - قامة بجولة - قاتل، 8- مؤلة - ضجرا، 9- مرتوي - من الفاكهة، 10- من الحبوب - العظام البالية.

## كلمة السر

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

## ناد رياضي إنجليزي من 6 أحرف

الرقبة	البرونز	الغوص	الغالية
خماسية	الصحف	الصبر	الكبير
حاشي	الشابي	جريح	المائة
المحار	البحار	الملكة	مواسم
المدينة	الامتحان	أجهر	أمواج