



## 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- ورد - للنصب - أسحب (معكوسة)، 2 - لقياس السوائل - ابتعاد (معكوسة)، اتعبه (معكوسة) - والذتي، 4 - خاصتي (معكوسة) - شتم - من الأقمشة (معكوسة)، 5 - من الأطراف، 6 - جمعة (معكوسة) - أوروبا، 7 - عاصمة عربية - حرف هاء، 8 - جاف - من أنواع السمك، 9 - مواطن، 10 - يصغى اليهم (معكوسة) - عكس نقص.

### سؤال وجواب

#### هل هناك مشروبات تسهم في حدوث الصلع عند الرجال؟

كشف الخبراء أن الرجال الذين يستهلكون مشروبات معينة قد يكونون أكثر عرضة لتساقط الشعر. ووجد الخبراء أن تساقط الشعر كان أكثر شيوعاً بنسبة 30% لدى أولئك الذين يشربون المشروبات المحلاة بانتظام مثل القهوة والشاي بسكر كثير.

ووجد فريق من جامعة تسينغهاوا في بكين أن أولئك الذين يشربون المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية معرضون لخطر أكبر. وكشف البحث الذي نشرته مجلة Nutrients، أن هؤلاء الرجال كانوا يستهلكون ما بين لتر وثلاثة لترات من هذه المشروبات كل أسبوع. وقالوا إن الرجال الذين يشربون أكثر من مشروب محلى في اليوم كانوا أكثر عرضة بنسبة 42% للإصابة بتساقط الشعر، مقارنة بمن لم يشربوا هذه المشروبات قط.

وفي المتوسط، تناول الرجال الذين أبلغوا عن تساقط الشعر 12 مشروباً محلى أسبوعياً، مقارنة بسبعة مشروبات أسبوعياً للرجال الذين لم يتعرضوا لتساقط الشعر. ودرس الباحثون عادات أكثر من 1000 رجل صيني تتراوح أعمارهم بين 18 و45 عاماً خلال فترة أربعة أشهر. وخلال هذا الوقت كان عليهم الإبلاغ عن عاداتهم الغذائية بالإضافة إلى تاريخ صحتهم العقلية.

وأشار الباحثون إلى أنه لم تتم دراسة المشروبات فقط، حيث وجدوا أيضاً أن الرجال الذين يتناولون المزيد من الوجبات السريعة ويأكلون كميات أقل من الخضار لديهم فرصة أكبر للإصابة بتساقط الشعر. وذكر أيضاً أن أولئك الذين لديهم تاريخ من مشاكل مثل القلق كانوا أيضاً في خطر أكبر. وذكر الخبراء سابقاً أن اتباع نظام غذائي صحي هو مفتاح الخصلات الفاتنة ومنع تساقط الشعر.

وقالت طبيبة الأمراض الجلدية، شارون وونغ، المقيمة في لندن، إن «خلايا بصيلات الشعر هي ثاني أسرع الخلايا تقسيماً في الجسم وتتطلب جميع العناصر الغذائية لنظام غذائي صحي متوازن. ويشمل ذلك البروتينات الخالية من الدهون والكربوهيدرات والدهون الجيدة والفيتامينات والمعادن، ولكن لا يوجد طعام خارق للشعر. ونظراً لأن الشعر ليس بنية أساسية للبقاء، فإن الجسم لا يعطي الأولوية لاستخدام العناصر الغذائية لنمو الشعر. ونقص التغذية والأنظمة الغذائية القاسية من الأسباب الشائعة لتساقط الشعر». وتوضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) أنه من الطبيعي أن يتساقط الشعر، حيث أننا نفقد ما بين 50 و100 شعرة يومياً دون أن نلاحظ ذلك.

المصدر: ذي صن

### اعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### اعراض غير نمطية للأنفلونزا

كشفت د. يوليا فوكينا، اختصاصية الأمراض الباطنية وأمراض القلب، الأعراض النادرة غير النمطية للأنفلونزا. ونشر في حديث لصحيفة «إزفيسيتيا»، إلى أن مسار الأنفلونزا قد يكون مصحوباً بأعراض غير نمطية.

وتقول: «الأعراض غير النمطية للأنفلونزا، هي آلام في البطن وإسهال، دون ارتفاع في درجة حرارة الجسم. ومن الأعراض النادرة متلازمة النزف (ظهور كدمات ونزف للدم من الأنف) والسحاييا (مع عدم وجود التهاب السحايا الحقيقي)».

وحذرت الطبيبة من خطر الإصابة بالأنفلونزا عبر العيون. ووفقاً لها تنتقل هنا العدوى عندما تدخل قطرات من اللعاب نتيجة عطس المريض أو لمس الغشاء المخاطي للعين باليد بعد ملامسة سطح به أجزاء من فيروس الأنفلونزا.

المصدر: صحيفة إزفيسيتيا

### حل كلمة السر

جسور هيب

### حل اعرف الشخصية

الأمير

### 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:

1 - جميل الطلعة - انهضي، 2 - من أطوار القمر - الاسم الأول لمطربة سورية، 3 - عكس يفر (معكوسة) - من الفصول، 4 - عمل وجهد (معكوسة) - نيشان، 5 - تتكون منها القصيدة - مجهول (معكوسة)، 6 - وضع خلسة - يهدم (معكوسة)، 7 - ذو مكانة عالية (معكوسة) - قوام، 8 - مطرب لبناني، 9 - شاعر أموي - المرض (معكوسة)، 10 - للاتفاف - علم مؤث.

### أفقياً:

1 - ورد - للنصب - أسحب (معكوسة)، 2 - لقياس السوائل - ابتعاد (معكوسة)، اتعبه (معكوسة) - والذتي، 4 - خاصتي (معكوسة) - شتم - من الأقمشة (معكوسة)، 5 - من الأطراف، 6 - جمعة (معكوسة) - أوروبا، 7 - عاصمة عربية - حرف هاء، 8 - جاف - من أنواع السمك، 9 - مواطن، 10 - يصغى اليهم (معكوسة) - عكس نقص.

### كلمة السر

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

### فنانة سورية قديرة من 7 أحرف

القابس	العريقة	بتر	الجزيرة	الراحل
الناب	الذهبية	المجاملة	أمير	رمل
الخواني	الصعاب	الشاهدة	دلو	القمة
الآخرة	الامل	حليم	الاماسي	الرامي