



## 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- ثمن - خاصتك - من الأعشاب، 2- نترك - طرشان - أزور (معكوسة)، 3- شاعر عباسي - تاه، 4- للتفسير - مهاجم، 5- عكس الصعب، 6- مقدم (معكوسة) - متشابهان، 7- خاصتي (معكوسة) - غزال - للمساحة، 8- يضع خلسة (معكوسة) - من الحواس - للتفسير، 9- دعاء - أدوات حربية قديمة، 10- مفصل الكف - دولة عربية.

### سؤال وجواب

#### الآيس كريم.. هل هو مفيد لصحة الإنسان أم يتسبب في أمراض؟

تشير فكرة اعتبار الآيس كريم غذاء صحيا للسخرية، لكنها في الوقت نفسه جذابة، حيث كشف مؤرخ أميركي للصحة العامة كيف أن العديد من الدراسات على مدى عدة عقود وجدت مرارا وتكرارا فوائد صحية غامضة محتملة للحلوى الجمدة، لكن تجاهلها العلماء، حسب ما ذكرته صحيفة The Guardian. فقد حذر د. بول ميلور، كبير المحاضرين واختصاصي التغذية في كلية طب أستون، من الاستفادة من الفوائد الصحية لنوع واحد من الطعام، كما حذر من احتمال عدم دقة دراسات تناول الطعام التي تجرى عادة باستخدام الاستبيانات. ومع ذلك أقر ميلور بأن الآيس كريم «قد يحتوي على بعض العناصر الغذائية التي يمكن أن تكون مفيدة»، مثل الكالسيوم، وفي الوقت نفسه مؤشرا الغلايسيمي منخفض، لكن من المحتمل أن هذه الفائدة يطغى عليها محتواها من السكر والسعرات الحرارية، لذا ينصح ميلور بأنه «ينبغي عامة عدم التفكير في الآيس كريم على أنه غذاء صحي، بل هو مجرد شيء يمكن الاستمتاع به بكميات صغيرة ضمن نمط غذائي صحي شامل». وفي مقال لدورية Atlantic، قال ديفيد ميريت جونز إنه بدأ لأول مرة النظر في الادعاءات الصيفية الماضي، بعدما سمع عن بعض الأبحاث التي أجراها طالب دكتوراه في جامعة هارفارد عام 2018، والتي وجدت أن تناول نصف كوب (64 غراما) من الآيس كريم يوميا كان مرتبطا بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب لمرضى السكري. وبعد إجراء مزيد من التحقيق اكتشف جونز أن هذا الارتباط وجد في الواقع منذ أكثر من 20 عاما. وقال عالم الأوبئة مارك بيريرا، الذي توصل لهذه النتيجة، لجونز: «مازلت حتى يومنا هذا ليس لدي إجابة عن ذلك»، على الرغم من إجراء تحليل دقيق. وجد بيريرا أن الحلويات القائمة على منتجات الألبان مثل الآيس كريم مرتبطة بانخفاض كبير في فرص الإصابة بمتلازمة مقاومة الأنسولين (وهي مقدمة لمرض السكري) بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، لكن لم يعلن عن الفوائد الصحية المفترضة للزبادي. وكتب جونز مستشهدا بالمؤشر الغلايسيمي (نسبة السكر في الدم) للآيس كريم، وهو أقل من الأرز البني، والفوائد المفترضة لمنتجات الألبان في حالة عدم وجود أمراض، «هل يمكن أن تكون فكرة أن الآيس كريم يحمي عملية التمثيل الغذائي صحيحة؟ هذه فكرة مجنونة جدا. ومع ذلك هناك على الأقل بضع نقاط لصالحها».

نقلا عن 'عربي بوست'

### اعرف شخصيتك



### دراسات صحية

#### توقف التنفس أثناء النوم يسبب تدهورا معرفيا

أظهرت دراسة جديدة صغيرة أن انقطاع التنفس الانسدادي النومي (OSA)، الذي يؤدي إلى اضطراب النوم والشخير بصوت عال ومشكلات صحية أخرى، قد يأتي مع مضاعفات التدهور المعرفي في سن مبكرة. ففي الأشخاص المصابين بانقطاع التنفس الانسدادي النومي، تسترخي عضلات الحلق وتمنع الرئتين من الحصول على الهواء، ما يؤدي إلى عدم تنفس النائم للحظة. إنه اضطراب التنفس الأكثر شيوعا المرتبط بالنوم. وفي حين أنه يمكن علاجها بأجهزة وجراحة معينة، إلا أنها تعتبر حالة طبية خطيرة تصاحبها مخاطر حدوث مضاعفات صحية متزايدة مثل أمراض القلب. وتم ربط OSA منذ فترة طويلة بالمشاكل الإدراكية، والمشاكل النفسية بما في ذلك الاكتئاب، والأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر. ومع ذلك، ما لم يكن واضحا هو ما إذا كانت ناجمة عن انقطاع النفس الانسدادي النومي أو بسبب بعض المشكلات الطبية المتعلقة بانقطاع التنفس. وكتب الباحثون في بحثهم المنشور: «تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن العمليات المتميزة التي يحررها انقطاع النفس الانسدادي النومي (OSA) قد تكون كافية للتغيرات المعرفية في وقت مبكر مثل منتصف العمر، في الأفراد الأصحاء». وما لا يتطرق إليه هذا البحث بالتفصيل هو السبب الجذري لهذا الارتباط، لكن لدى الفريق بعض الأفكار: الطريقة التي يتداخل بها انقطاع التنفس أثناء النوم مع مستويات الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون في الدم قد تكون أحد التفسيرات.

المصدر: 'ساينس ألرت'

### حل كلمة السر

هجم

### حل اعرف الشخصية

شخصية هجم

### 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- ضياء - علم مؤنث، 2- بيتكر (معكوسة) - النجس، 3- غير مهم (معكوسة) - يومي الآتي (معكوسة)، 4- نعلن، 5- عكس هجر (معكوسة) - يستفسر، 6- قناع واق - متشابهان، 7- مريض - من الشعوب، 8- من الأقارب - تغتاب - علامة موسيقية، 9- تشير فضيحة - متشابهة، 10- عكس المتعب.

### أفقياً:

- 1- ثمن - خاصتك - من الأعشاب، 2- نترك - طرشان - أزور (معكوسة)، 3- شاعر عباسي - تاه، 4- للتفسير - مهاجم، 5- عكس الصعب، 6- مقدم (معكوسة) - متشابهان، 7- خاصتي (معكوسة) - غزال - للمساحة، 8- يضع خلسة (معكوسة) - من الحواس - للتفسير، 9- دعاء - أدوات حربية قديمة، 10- مفصل الكف - دولة عربية.

### كلمة السر

م	ا	م	ع	ا	ش	و	ق	غ	ا
ط	ل	م	ص	ل	ل	ع	ا	ن	ص
د	ك	ي	و	ح	ي	ب	ل	ا	ا
ب	ل	ز	ر	ا	ص	ر	س	ء	ب
ة	م	ة	ا	ن	ا	ة	ر	ا	ع
ج	ا	ة	ل	د	ل	ا	ي	ل	ة
س	ت	ي	ط	م	ا	ل	ة	ا	ا
ا	ي	ب	ر	ل	ء	ح	ن	ق	ل
ئ	س	ر	ب	ك	ا	ا	ا	ج	ج
ح	ب	ع	م	ي	ر	س	ئ	و	م
و	ا	ل	ر	ة	ث	م	ل	ي	ا
ن	ق	ا	ح	ي	ل	م	ح	ل	ل

### مدينة سعودية من 3 أحرف

ملكية	البحان	الأصلي	أصابع	الحاسم	يلمح
الجمال	الكلمات	السرية	مميزة	شوق	نائل
الأقاول	عصور	العربية	سائحون	عبرة	مطربة
غناء	الطرب	ثراء	سباق	مرح	