



## Sudoku

### كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلسلة 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	5	4		3
4	6	8		5
7	8	5	2	1
6	4		1	7
			7	5
2	7		5	
6		1		5
	3	9	6	4
		2		1
				8

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

١ - الموت - من الأوقات، 2 - بيوت - في الصحراء، 3 - متشابهان - للنفي - أغبر (معكوسة)، 4 - متشابهان - حانز، 5 - قاتل، 6 - عكس هداية - رأي بطرف العين، 7 - للنفي - مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8 - ممثلة مصرية راحلة، 9 - ممثل سوري راحل، 10 - ذنوب صغيرة - وعاء الطبخ.

### سؤال وجواب

#### كيف تحدد الواقي المناسب من الشمس صيفاً؟

يمكن تقسيم أنواع واقيات الشمس إلى فئتين: المعدنية والكيميائية. وكل نوع له إيجابيات وسلبيات. - واقي الشمس المعدني: إنه يحجب الأشعة فوق البنفسجية (UV) جسدياً قبل أن تتمكن هذه الأشعة من اختراق الجلد. بمعنى أوضح، يحمي البشرة من أشعة الشمس فوق البنفسجية عن طريق خلق حاجز على سطح الجلد بين الخلايا وموجات الأشعة، ليمنعها من اختراق البشرة. وبينما يوفر حماية فورية، قد يكون من الصعب إزالته، ويحتاج إلى تطبيقه بشكل متكرر ويميل إلى ترك طبقة بيضاء على الجلد. ومع ذلك، فهو أيضاً اللطيف من الواقي الشمسي الكيميائي، ما يجعله خياراً جيداً للبشرة الحساسة، وفقاً لـ UCLA Health. ويحتوي الواقي الشمسي المعدني على ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك، وهما معترف بهما على أنهما آمنان وفعالان من قبل إدارة الغذاء والدواء الأميركية.

- واقي الشمس الكيميائي: يسمح للأشعة فوق البنفسجية باختراق الجلد، وبعد ذلك تقوم المواد الكيميائية بتحويل ضوء الأشعة فوق البنفسجية إلى حرارة، ويتم تحرير هذا من الجلد. والجوانب السلبية لهذه الواقيات هي أنه يجب أن يتم وضعها قبل 20 دقيقة على الأقل من التعرض لأشعة الشمس. وعند اختيار عامل الحماية من الشمس SPF، اعلم أنه كلما زاد الرقم ستستمر الحماية لفترة أطول. وجميع كريمات الواقي من الشمس تحمي من الأشعة فوق البنفسجية، وهي السبب الرئيسي لحروق الشمس وسرطانات الجلد. ويحمي عامل الحماية من أشعة الشمس واسع الطيف أيضاً من الأشعة فوق البنفسجية.

ويسمح الواقي من الشمس الذي يحتوي على عامل حماية من الشمس SPF 30 بمرور 3٪ من الأشعة. ويسمح رقم حماية أعلى (SPF 50) بمرور 2٪ من الأشعة. ومن المهم إعادة وضع الواقي من الشمس، خاصة إذا كنت تتعرق أو تسبح، وتوصي مؤسسة سرطان الجلد باستخدام واقي من الشمس واسع الطيف ومقاوم للماء بدرجة SPF 30 أو أعلى. ويجب إعادة وضعه كل ساعتين أو مباشرة بعد السباحة أو التعرق.

وبعد عامل حماية من الشمس الحماية SPF 50 أفضل قليلاً من SPF 30، لذا فإن الوصول إلى رقم أعلى لا يهم كثيراً. وما يهم أكثر هو طريقة التطبيق. وتوصي مؤسسة Skin Cancer Foundation بتطبيق ما لا يقل عن ملعقتين كبيرتين من الواقي الشمسي بالنسبة للكريم.

أما بالنسبة للبخاخ، فاستمر في الرش حتى تغطي بشرتك بالكامل. وليس هناك داع للفرك بعد ذلك. كما يجب تجنب استخدام البخاخات على الوجه أو بالقرب منه لأنها يمكن أن تحتوي على مكونات قد تسبب تهيجاً وربما تضر برنتيك عند استنشاقها بعمق.

المصدر: 'ميدكال إكسبريس'

### اعرف شخصيتك



### عالم التغذية

#### الإفراط في الملح

حذرت د. إيرينا يوزوب خبيرة التغذية من أضرار الإفراط في استهلاك الملح الذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض الكلى. وتقول: «عندما يرتفع مستوى الملح في الجسم، تضطر الكلى إلى العمل المكثف للتخلص منه، أي يزداد العبء على الكلى، ما يمكن أن يؤدي إلى تلفها، وعند عدم علاجها سيؤدي إلى أمراض الكلى المزمنة».

وتضيف: تؤثر زيادة كمية الملح في الجسم في الأوعية الدموية والقلب وتسهم في ارتفاع مستوى ضغط الدم. لكن ليس من السهل التحكم بكمية الملح لأنه موجود في الخبز والمعليات والصلصات، وتقتصر الطببية التخلي عن استهلاك الملح 3-5 أيام، وسوف يشعر الشخص باختلاف إشارات مستقبلات الذوق.

وتشير، في الوقت نفسه، إلى أن التخلي التام عن استهلاك الملح يهدد الجسم بحصول خلل في عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي والجهاز العصبي.

المصدر: صحيفة إزيستيا

### حل كلمة السر

محبوب

### حل اعرف الشخصية

١٣٣٣

### للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

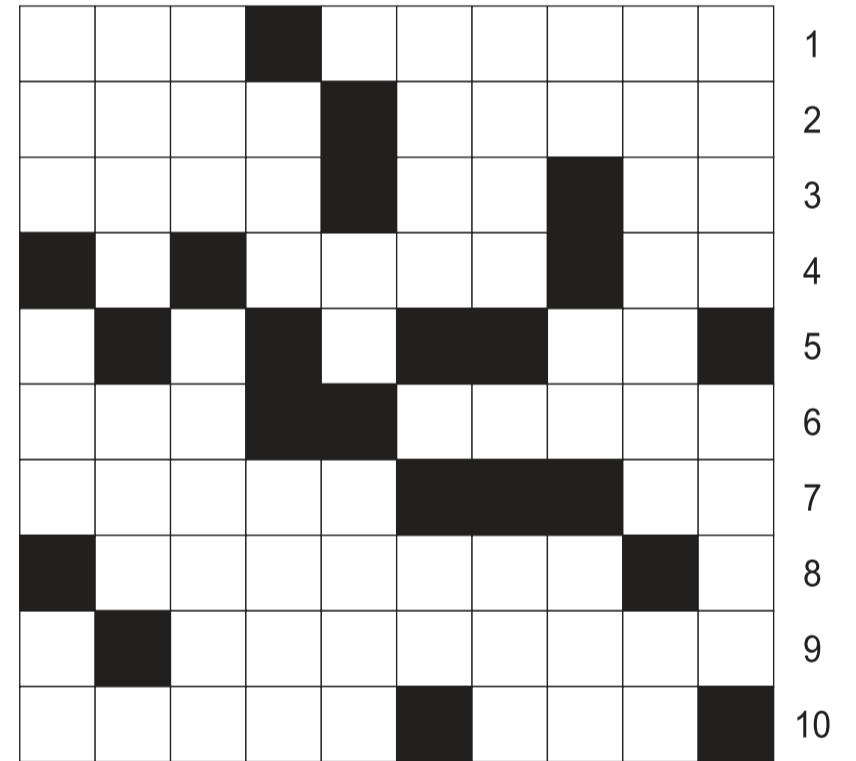
### عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



### الكلمات المتقاطعة

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



### أفقياً:

1 - الموت - من الأوقات، 2 - بيوت - في الصحراء، 3 - متشابهان - للنفي - أغبر (معكوسة)، 4 - متشابهان - حانز، 5 - قاتل، 6 - عكس هداية - رأي بطرف العين، 7 - للنفي - مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8 - ممثلة مصرية راحلة، 9 - ممثل سوري راحل، 10 - ذنوب صغيرة - وعاء الطبخ.

### عمودياً:

1 - أمنيات - كفالة التزام، 2 - القيود (معكوسة) - للاستفهام، 3 - للندبة - للنفي - عشق، 4 - راحة اليد (معكوسة) - حواضر (معكوسة)، 5 - هدهد وصبر - قوام (معكوسة)، 6 - أنهض - الجواب (معكوسة)، 7 - علم مؤنث - يكح، 8 - ثبت - القديم، 9 - شتائم (معكوسة) - محيط بالامر، 10 - علم مؤنث - أزال متشابهان.

### كلمة السر

ط	ا	ع	ا	ا	ل	ا	ر	ب	ا
ن	ل	ا	ج	ل	ر	م	و	ك	ا
ا	س	ر	و	ص	ي	و	غ	ر	ل
د	ب	ش	ا	د	ا	ا	ل	م	ط
ر	ا	ل	ء	ح	ف	ء	ا	ل	و
ة	ح	ا	ط	ا	ر	ة	ا	ا	ا
ج	ة	ا	ن	ا	ل	ن	ر	ل	ب
و	ر	ل	ي	ل	ل	م	ا	ع	ا
ا	ح	ر	و	ط	ش	ا	د	ح	ن
ح	ب	م	ا	ي	ا	م	ء	م	ا
د	ل	ا	ئ	ف	م	ل	ي	ل	د
ة	ا	ح	ل	ة	خ	ا	ة	ا	ر

### مسرحية كوميدية كويتية من 8 أحرف

الرماح	المدينة	اللطفية	البحر	وحدة
السباحة	وائل	نادرة	المائية	الركب
رياح	أمواج	الغور	أجواء	نادر
المحار	الشامخ	الصدف	الطوايع	الشراع