

## Sudoku

### كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضغ 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

٤ ١ ٦ ٨ ٧ ٢ ٩ ٥ ٧ ٩	٨ ٧ ٢ ٩ ٤ ٥ ٢ ٦ ١	٨ ٧ ٢ ٤ ٢ ١ ٩ ٦ ٥ ٩
٩ ٢ ٧ ١ ٩ ٦ ٨ ٢ ٤	١ ٢ ٩ ٦ ٨ ٥ ٧ ٤ ٤	٢ ٦ ٩ ٢ ٨ ٥ ١ ٧ ٤
٢ ٨ ٩ ٥ ٤ ٧ ٦ ١ ٢	٤ ٥ ٦ ٢ ١ ٢ ٧ ٩ ٨	٥ ٤ ١ ٧ ٦ ٩ ٨ ٢ ٢
٧ ٩ ٥ ٢ ٨ ١ ٤ ٦ ٢	٦ ٨ ٧ ٥ ٢ ٤ ٩ ١ ٢	٧ ٩ ٢ ٢ ٥ ٤ ٦ ١ ٨
٢ ٦ ١ ٢ ٩ ٤ ٩ ٨ ٧	٢ ٤ ١ ٨ ٦ ٩ ٥ ٧ ٢	١ ٢ ٥ ٦ ٢ ٨ ٧ ٤ ٩
٨ ٢ ٤ ٦ ٧ ٢ ٤ ٩ ١	٢ ٩ ٥ ٧ ٢ ٤ ٤ ٨ ٦	٦ ٨ ٤ ١ ٩ ٧ ٢ ٤ ٥
٦ ٧ ٨ ٤ ٢ ٢ ١ ٩ ٥	٩ ١ ٤ ٢ ٦ ٨ ٢ ٥ ٩	٤ ٥ ٨ ٩ ٧ ٦ ٢ ٢ ١
١ ٤ ٢ ٩ ٦ ٥ ٧ ٢ ٨	٥ ٦ ٢ ٤ ٩ ٨ ١ ٢ ٧	٢ ١ ٦ ٨ ٤ ٤ ٢ ٥ ٩ ٧
٩ ٥ ٢ ٧ ١ ٨ ٢ ٤ ٦	٧ ٢ ٤ ١ ٥ ٢ ٦ ٤ ٩	٩ ٧ ٢ ٥ ١ ٢ ٤ ٤ ٨ ٦

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

١- ممثل ومخرج عالمي، 2- ريج - طاعة وإخلاص، 3- أبناء - ثلثا (يقف)، 4- صوت الانفجار - يغني، 5- متشابهة، 6- أعملوا تفكيرهم (معكوسة) - متشابهان، 7- قاحل - ضجر (معكوسة)، 8- المجهول (معكوسة) - غبار، 9- خاصتي (معكوسة) - من العلوم - عكس ينهي (معكوسة)، 10- علقم (معكوسة) - تنصب في البر.

### سؤال وجواب

#### لماذا تزداد أهمية تناول فيتامين «د» في فصل الشتاء؟

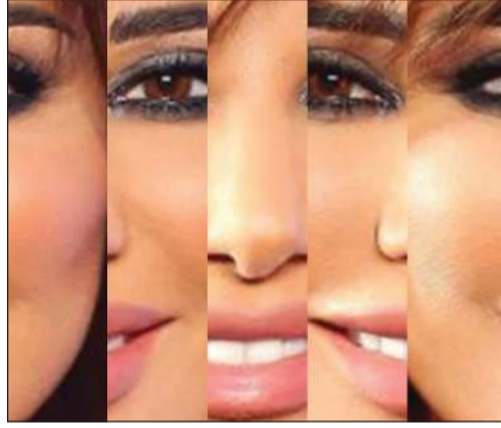
أظهرت دراسة حديثة أن تناول مكملات فيتامين «د» خلال فصل الشتاء يزداد أهمية لأنه يقلل من خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي ويخفض احتمالية دخول المستشفى. وفي الدراسة، حلل علماء بريطانيون بيانات أكثر من 36000 بالغ من البنك الحيوي البريطاني، ووجدوا أن الأشخاص الذين يعانون من نقص حاد في فيتامين «د» أكثر عرضة بنسبة 33٪ لدخول المستشفى بسبب هذه الالتهابات مقارنة بمن لديهم مستويات كافية من الفيتامين. وأوضحت الدراسة أن كل زيادة قدرها 10 نانومول الليتر في مستوى فيتامين «د» في الدم تقلل معدل دخول المستشفى بنسبة 4٪.

وقالت آبي بورنو، الخبيرة في علم المناعة الغذائية والمعدة الرئيسية للدراسة: بعد فيتامين «د» ضروريا لصحتنا البدنية. فهو يدعم صحة العظام والعضلات، كما أن خصائصه المضادة للبكتيريا والفيروسات تساعد على تقليل خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الخطيرة التي قد تتطلب دخول المستشفى. وتظهر الدراسة أن كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي، حيث يصنف الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية ضمن الأسباب العشرين الرئيسية للوفاة للأشخاص بين 50 و74 عاما، وترتفع إلى قائمة العشرة الأوائل لمن تزيد أعمارهم على 75 عاما.

وتتمثل المصادر الطبيعية لفيتامين «د» في التعرض لأشعة الشمس والأسماك الدهنية واللحوم الحمراء وصفار البيض. ويؤكد الخبراء أن المكملات الغذائية تعمل على رفع مستوياته بشكل فاعل، خاصة خلال فصل الشتاء عندما يكون التعرض للشمس محدودا.

المصدر: «ديلي ميل»

### اعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### أفضل أماكن السكن للحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية

أظهرت دراسة واسعة النطاق أن العيش في المناطق التي تنتشر فيها الأشجار بكثافة عالية يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وشملت الدراسة التي امتدت على مدار عقدين من الزمن، تحليل البيانات الصحية للمشاركين وربطها بخصائص البيئة الحضرية المحيطة بمنزلهم، وباستخدام خوارزميات التعلم الآلي قام الباحثون بتحليل أكثر من 350 مليون صورة للشوارع لتقييم كمية الأشجار والعشب والعناصر الخضراء الأخرى القريبة من سكن كل مشارك.

وأظهرت النتائج أن ارتفاع نسبة الأشجار قرب مكان السكن يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بنحو 4٪، في حين ارتبط انتشار المسطحات الخضراء العشبية بزيادة في نفس الخطر بنحو 6٪.

ويشير الباحثون إلى أن هذا الاختلاف قد يكون مرتبطا بالوظائف البيئية المختلفة لأنواع النباتات، فالأشجار تعتبر أكثر فعالية في تبريد هواء المدن، والحد من الضوضاء، وتصفية الملوثات، بما في ذلك الجسيمات الدقيقة وغازات عوادم السيارات، بينما تتطلب المسطحات الخضراء العشبية في كثير من الأحيان القص المنتظم واستخدام المبيدات، ما قد يؤدي على تلوث الهواء.

ووفقا للباحثين على الدراسة، فإن النتائج أظهرت أن صحة القلب لا تعتمد فقط على وجود مساحات خضراء بالقرب من مكان السكن، بل على هيكلتها أيضا، والسياسات الحضرية التي تركز على الحفاظ على الأشجار المعمرة قد يكون لها تأثير وقائي أكبر على صحة القلب، مقارنة بزيادة المساحات الخضراء العشبية.

المصدر: لينتارو

### حل كلمة السر

كلمة السر

### حل اعرف الشخصية

الاسم

### للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني  
[archive@alanba.com.kw](mailto:archive@alanba.com.kw)  
فاكس 22272830

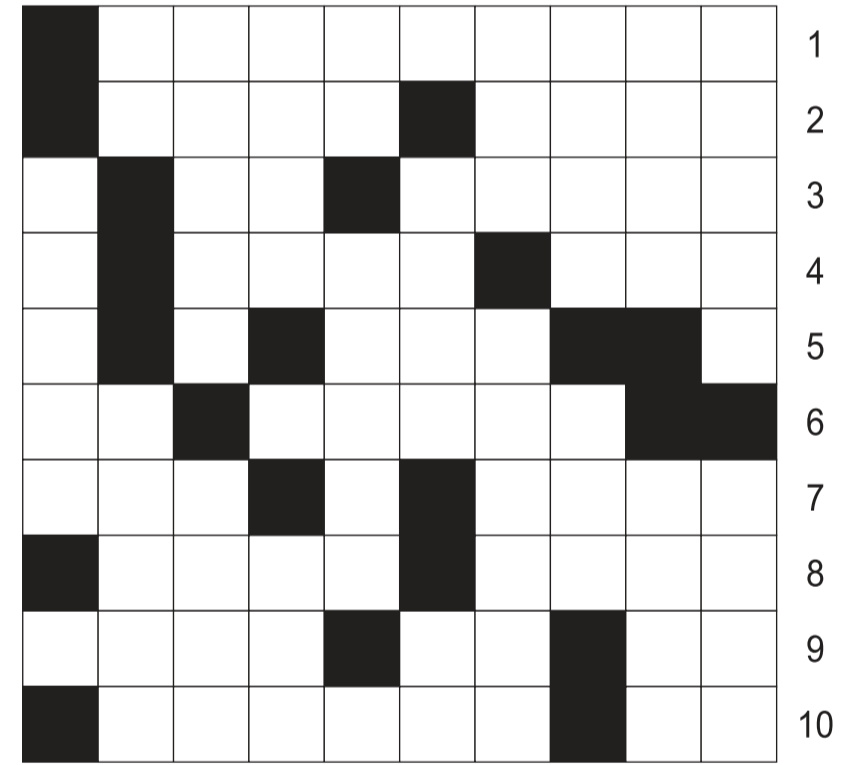
### عينك .. عينك

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



### الكلمات المتقاطعة

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



### عمودياً:

- 1 - نضالي - أليم، 2 - متشابهة - أحبي، 3 - سباق سيارات - أفك، 4 - أتى - عكس قصروا (معكوسة)، 5 - مواطن - للإضراب، 6 - حرف شرط - حامدة، 7 - علم منكر الأشجار والعشب والعناصر الخضراء الأخرى القريبة من سكن كل مشارك.
- 2 - ريج - طاعة وإخلاص، 3 - أبناء - ثلثا (يقف)، 4 - صوت الانفجار - يغني، 5 - متشابهة، 6 - أعملوا تفكيرهم (معكوسة) - متشابهان، 7 - قاحل - ضجر (معكوسة)، 8 - المجهول (معكوسة) - غبار، 9 - خاصتي (معكوسة) - من العلوم - عكس ينهي (معكوسة)، 10 - علقم (معكوسة) - تنصب في البر.

### أفقياً:

### كلمة السر

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

### إحدى السفن الشراعية في الكويت من 7 أحرف

الأخبار	الاقتصاد	استمارة	رقم	وسيط	ورد
الشرع	أليف	أرباح	تحفظ	العناء	
علاقات	البيع	طالب	حاجز	أسواق	
تجارية	الوردية	قرارات	مغامرة	الإقدام	