

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 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								
		7		9		2		3
					5	1	7	
	1			8		9		
3				7	8	4	1	
		5	4		9			8
		4			2			7
	3			7	8			
		5					6	1
6	7	9	8		1	3	5	

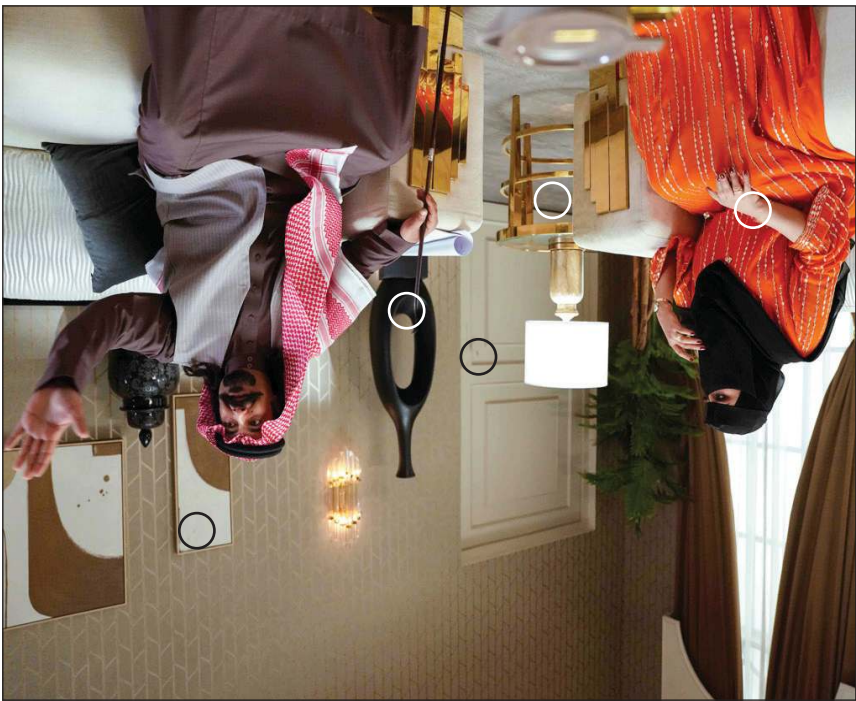
المستوى المتوسط								
			3					5
	3	6						4
				8				
	4				7	2	9	
	2			9	1		8	
8		9	5					
		4	6			9	5	7
					7	6		8
	5	7		4		3	1	

المستوى المتقدم								
		7						5
4				7		3	6	
8	9			2			4	7
7				8		4		2
				3	2	6		9
			9					
9	3	5						
						7	2	
				8				

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- ساحة - عملة آسيوية، 2 - فارغ - السنة، 3 - متشابهة - الإقلاع عن الذنب (معكوسة)، 4 - خاصتي - يعبر، 5 - يابسة - عكس الحياة (معكوسة)، 6 - عكس عطشان (معكوسة) - علم، 7 - جميل - سار ليلًا، 8 - من الفواكه، 9 - لهب - متشابهة، 10 - همزات الشياطين - للجر.

١- نسج ناعم - حب - عاصفة بحرية، 2 - مذكرات يومية - من أدوات الفلاح، 3 - استمر - متشابهة - للمساحة (معكوسة)، 4 - متشابهان - مسار السباق، 5 - ناعم، 6 - أنام - مرتفع، 7 - يعزلوه - نجم، 8 - نبجل، 9 - للتمني (معكوسة) - في الصحراء (معكوسة) - اكتمل، 10 - عجلات السيارات.

سؤال وجواب

متى يبدأ الأطفال حديثو الولادة في التفاعل مع الفكاهة؟

وجدت دراسة نشرتها صحيفة The Times البريطانية أن أقرب سن يتفاعل فيها الأطفال مع الفكاهة نحو 4 أسابيع، وأن نحو نصف الأطفال الرضع يتفاعلون مع المزاح حين يبلغون شهرين. الدراسة العالمية أجريت على نحو 700 طفل، وراجع باحثون في جامعة بريستول أنواع الفكاهة التي ينميها الأطفال مع تقدمهم في العمر، من خلال استطلاع رأي. ووجد الباحثون أن الأطفال الأقل من عام يفضلون أشكالها المادية والبصرية والسمعية مثل لعبة البيكابو والدغدة والعبث بالأشياء والحركات المضحكة بالوجه والتحدث بأصوات غريبة. فيما وجد الباحثون أن من يبلغون من العمر سنة واحدة يضحكون حين يشاكسهم الآخرون أو يتظاهرون بتخويفهم، ويضحكهم أيضا تقليد الحيوانات. وخلصوا إلى أن الأطفال في عمر عامين يستمتعون بالعبث التي لا معنى لها مثل «الكلاب تقول مو»، وهو ما يعكس تطور اللغة، بالإضافة إلى السخرية من الآخرين أو العدوانية. أما الأطفال البالغون من العمر 3 سنوات الذين شملهم الاستطلاع فكانوا يفهمون الحيل والتوريات المضحكة ويستمتعون بالكلمات البذيئة. وتقول د.إيلينا هويكا، الأستاذة المساعدة في الجامعة: «نتائج بحثنا تظهر أن الفكاهة عملية معقدة ومتطورة في السنوات الـ 4 الأولى من الحياة»، وأضافت: «نظرا لشموليتها وأهميتها في العديد من جوانب حياة الأطفال والبالغين، من المهم أن نخرج بأدوات تحدد كيفية تطور الدعاية أو لا حتى نتمكن من فهم لا ظهور الدعاية نفسها فحسب، وإنما كيف يمكن أن تساعد الصغار في الإدراك المعرفي والاجتماعي وفي صحتهم العقلية». ووجدت الدراسة أيضا أن العنصر الأساسي المطلوب لتطور الدعاية عند الأطفال هو الاندماج الاجتماعي حتى يفهموا أنهم يشاركون تجربة مع شخص آخر.

عن تايمز البريطانية

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

نقص هذا الفيتامين يضعف خطر الإصابة بالسكتة الدماغية

يقدر الباحثون أن ما يصل إلى 50٪ من حالات السكتة الدماغية، يمكن الوقاية منها بتعاطي فيتامين يعاني مليار شخص حول العالم من نقصه، حيث تؤدي السكتة الدماغية بحياة ملايين الأشخاص حول العالم سنويا، لكن العدد يتراجع عاما بعد عام. وعلى الرغم من انخفاض معدلات الوفيات، لا يزال العبء يتزايد نتيجة لارتفاع معدلات العمر وأعداد كبار السن. ويرجع الباحثون أن الاهتمام بتفادي نقص فيتامين D بشكل «شائع» سيسهم في تقليل المخاطر.

ويقول التقرير إن فيتامين D ضروري للعديد من الوظائف الرئيسية في الجسم، مثل جهاز المناعة والتمثيل الغذائي للعظام، وهو مسؤول بشكل أساسي عن تنظيم مستويات الكالسيوم والفوسفور في الجسم. ويرجع الباحثون في جامعة «جونز هوبكنز» أن هناك ارتباطا بين نقص فيتامين D وتدهور صحة القلب والأوعية الدموية، حيث إن المستويات المنخفضة منه بشدة، يمكن أن تضاعف من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى الأشخاص أصحاب البشرة البيضاء، ولم يتمكن الباحثون من التوصل إلى سبب محدد للتحولات في المستويات بحسب ألوان البشرة، لكن رجحوا أنه ربما يعود إلى تصبغ البشرة والقدرة على تحمل أشعة الشمس، حيث افترضت د.إيرين ميتشوس، أستاذ مساعد في كلية الطب بجامعة «جونز هوبكنز» و«معهد القلب والأوعية الدموية» التابع لها، أن أصحاب البشرة السمراء ربما تكتيفوا مع نقص فيتامين D عبر الأجيال. وأشار الباحثون إلى أن هناك «عدم معاناة من أي آثار مركبة مع السكتة الدماغية لدى أصحاب البشرة السمراء يرجع إلى تكيف أجسامهم على مدى الأجيال مع نقص فيتامين D»، وللحصول على فيتامين D، يعتبر البيض والأسماك الدهنية والدجاج وكبد البقر مصادر ممتازة له، وكذلك الحليب المدعم والزبادي ويضع حبوب الإفطار، كما يوصى بتناول مكملات فيتامين D الغذائية يوميا للأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس.

عن «ديلي اكسپرس»

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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											

أفقيا:

1 - ساحة - عملة آسيوية، 2 - فارغ - السنة، 3 - متشابهة - الإقلاع عن الذنب (معكوسة)، 4 - خاصتي - يعبر، 5 - يابسة - عكس الحياة (معكوسة)، 6 - عكس عطشان (معكوسة) - علم، 7 - جميل - سار ليلًا، 8 - من الفواكه، 9 - لهب - متشابهة، 10 - همزات الشياطين - للجر.

كلمة السر

ب	ر	ح	ي	ا	ش	ر	ي	ف	ص
س	ا	ل	س	ي	ن	م	ا	ص	ب
ن	ش	هـ	ا	ب	ط	ط	ع	ن	ا
ا	ش	ر	ط	ق	و	ا	ن	د	ح
ء	د	ب	ل	ي	ق	ب	ي	و	ل
ا	ي	ا	ب	ر	ح	ع	ف	ق	ش
م	د	ص	د	ط	ص	ع	و	د	م
ب	ح	و	ر	ا	ل	س	هـ	ر	ا
س	م	ر	ب	س	ا	ت	ي	ن	ل
ن	ا	ر	ي	ب	ل	ا	غ	ي	ي

محافظة كويتية من 7 أحرف

برحي	سناء	شمالي	صعد	طابع	شريف
بلاغ	رمس	شهاب	صندوق	طوق	طريق
بساتين	السهر	شديد	صباح	عنيف	
بحور	السينما	صابر	طلب	ناري	