

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.

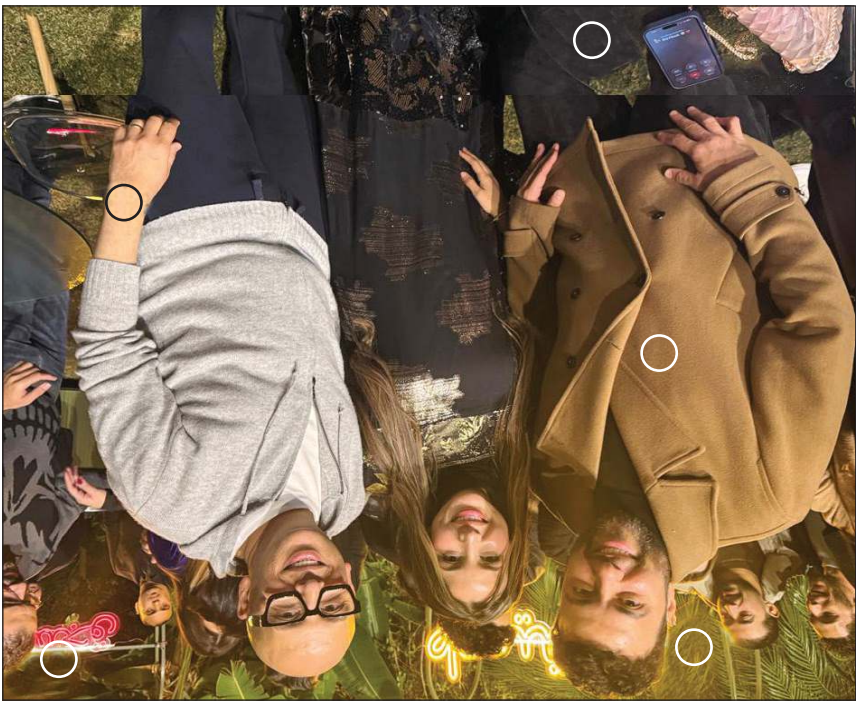
المستوى العادي								
1		3	6			9	2	
				4	7			6
6			2	9	4			
	5		8	3	2	1		
3	2	9						8
8	1						7	
			5	6	8	4		
2			7		6	5	9	
4		5		8				

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

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

الحل								
٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤
٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤
٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤
٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤
٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤
٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤
٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤
٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

١- صبور - للجزم - مثيل، 2 - منخفضات - 1 - محافظة كويتية - بناءً فرعونى، 2 - عكس الوعر الشوق، 3 - في فمك - حب، 4 - اسالي (معكوسة) من المفايس (معكوسة)، 5 - زهوري - تعب، 6 - مهاجر، 7 - خاصتي - شجر (معكوسة)، 8 - مطرب مصري، 9 - رتق ووصل - متشابهان - شجر (معكوسة)، 10 - استطاعة - عكس صახب.

١- صبور - للجزم - مثيل، 2 - منخفضات - 1 - محافظة كويتية - بناءً فرعونى، 2 - عكس الوعر الشوق، 3 - في فمك - حب، 4 - اسالي (معكوسة) من المفايس (معكوسة)، 5 - زهوري - تعب، 6 - مهاجر، 7 - خاصتي - شجر (معكوسة)، 8 - مطرب مصري، 9 - رتق ووصل - متشابهان - شجر (معكوسة)، 10 - استطاعة - عكس صახب.

سؤال وجواب

ما النوم التعويضي وكيف تبرز أهميته للصحة؟

أظهرت دراسة أجراها باحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد وجامعة سيدني أن الحصول على قسط إضافي من النوم بعد فترات من الحرمان منه يمكن أن يقلل من خطر الوفاة المبكرة. وقام الباحثون بتحليل بيانات 85,6 ألف مشارك في بنك المعلومات الحيوية البريطاني UK Biobank، حيث ارتدى المشاركون أجهزة استشعار لتتبع النوم، وتابع العلماء حالتهم الصحية لمدة 8 سنوات. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من الحرمان من النوم بشكل منتظم ولا يتم تعويضه بنوم إضافي كانوا أكثر عرضة للوفاة المبكرة، وكان الخطر مرتفعاً بشكل خاص مع الحرمان الشديد من النوم، وفي المقابل، لم يلاحظ ارتفاع في خطر الوفاة لدى المشاركين الذين عوضوا الحرمان من النوم. ويرى الباحثون أن «النوم التعويضي» قد يعوض جزئياً الآثار السلبية لقلة النوم على الجسم. وشدد العلماء على أن الخيار الأمثل هو الحصول على نوم منتظم بمعدل يتراوح بين 7 و9 ساعات ليلاً، ولكن في حال تعرض الإنسان لليلة لم يستطع النوم فيها بشكل جيد، فإن النوم الإضافي في الأيام التالية قد يساعد في تقليل الضرر المحتمل على الصحة. وكانت دراسة حديثة قد أظهرت أن النوم الليلي لمدة تقل عن 6,4 ساعات أو تزيد على 7,8 ساعات يمكن أن يسرع التغيرات المرتبطة بالتقدم في السن ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

المصدر: 'ليتارو'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

مواد حافظة في أطعمة يومية قد ترفع خطر أمراض القلب

وجدت دراسة حديثة أن بعض المواد الحافظة المستخدمة في عدد واسع من الأطعمة المصنعة قد ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. ووجد باحثون فرنسيون أن الأشخاص الذين يستهلكون كميات أعلى من هذه المواد الحافظة كانوا أكثر عرضة بنسبة 16٪ للإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية، مقارنة بمن يستهلكون كميات أقل. كما أظهرت النتائج أن هؤلاء الأشخاص كانوا أكثر عرضة بنحو 30٪ للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وهو أحد أهم عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. وأظهرت النتائج أن نحو 99,5٪ من المشاركين استهلكوا مادة حافظة واحدة على الأقل خلال أول عامين من الدراسة، إلا أن زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب ظهرت فقط لدى المجموعة التي سجلت أعلى معدلات استهلاك. وأشار الباحثون إلى أن هذه الزيادة ارتبطت خصوصاً بنماني مواد حافظة من أصل 17 مادة شائعة، من بينها «سوربات البوتاسيوم» و«ميتابيسلفيت البوتاسيوم» و«نترت الصوديوم» و«حمض الأسكوربيك». وتستخدم هذه المواد على نطاق واسع في الأغذية المصنعة لإطالة مدة الصلاحية، وتوجد في منتجات مثل اللحوم المصنعة والخبز والحبوب المعلبة وعصائر الفاكهة والمخبوزات والآيس كريم. ورجح الباحثون أن هذه المواد قد تسهم في زيادة الجهد التأكسدي داخل الجسم، وهو ما قد يؤدي إلى تلف الخلايا المرتبط بالالتهابات وأمراض مزمنة، رغم عدم التوصل إلى سبب مباشر مؤكد حتى الآن. وأكد الباحثون أن الدراسة رصدية، ما يعني أنها تظهر ارتباطاً إحصائياً فقط ولا تثبت علاقة سببية مباشرة.

المصدر: 'ديلي ميل'

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

أفقياً:

1 - صبور - للجزم - مثيل، 2 - منخفضات - 1 - محافظة كويتية - بناءً فرعونى، 2 - عكس الوعر الشوق، 3 - في فمك - حب، 4 - اسالي (معكوسة) من المفايس (معكوسة)، 5 - زهوري - تعب، 6 - مهاجر، 7 - خاصتي - شجر (معكوسة)، 8 - مطرب مصري، 9 - رتق ووصل - متشابهان - شجر (معكوسة)، 10 - استطاعة - عكس صახب.

كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ب	د	ا	ع	ل
ل	ا	ا	م	ة	ق	ح	ت	س
س	ل	ل	د	ي	ح	ا	ا	غ
م	ا	ا	و	ت	ح	ا	ل	ن
ح	ق	د	ب	م	ت	ح	د	ا
ة	ح	ق	د	ي	د	ا	ح	م
خ	و	س	ا	م	م	د	ل	د
ل	ا	ا	ئ	ش	د	م	ة	ص
ي	ن	ق	د	س	د	و	د	ا
ف	ض	ي	و	س	د	ي	ق	ئ
ت	ة	ة	م	ع	ن	ل	ب	ل
ي	ا	ل	م	د	ا	س	ل	ة

مسلسل رمضاني كويتي 2026 من 7 أحرف

الابداع	رق	خلفتي	الحار	مرتب	سرو
مستحقة	يرسو	مرتاح	مرش	رائد	علا
السمحة	الأقحوان	نواذر	الأمل	صائب	الورق
المراسلة	النعمة	يقاس	الرحمة	يحيي	