

## Sudoku

### كيف تلعب؟

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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- حاذق - من الأسماء الحسنى، 2- غبي  
- علم منكر، 3- والدة - وضعا خلسة  
- نجمع، 4- رواية لنجيب محفوظ، 5  
- بالية - عكس حر، 6- طلبه - فاضل،  
7- فنانة خليجية، 8- بسط - متشابهان،  
9- حبي، 10- كساء - القبر.

### سؤال وجواب

#### ما توقيت العشاء المثالي لصحة القلب والذاكرة؟

يرتبط توقيت تناول الطعام بصحة الدماغ والقلب ارتباطا وثيقا، إلى جانب نوعية الغذاء، وفقا لما تشير إليه دراسة حديثة. ويؤكد باحثون من كلية الطب بجامعة نورث وسترن أن ضبط مواعيد الوجبات بما يتناسب مع الساعة البيولوجية للجسم، وخاصة توقيت العشاء بالنسبة للنوم، قد ينعكس بشكل مباشر على صحة القلب وجودة النوم ووظائف الدماغ.

وتوضح د. فيليس زي أن «الأمر لا يتعلق فقط بما نأكله، بل أيضا متى نأكله بالنسبة إلى النوم، وهو عامل أساسي للاستفادة الفسيولوجية من الغذاء». وتقوم فكرة الدراسة على «قاعدة الثلاث ساعات» التي تتضمن التوقف عن تناول الطعام قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل، مع اختلاف توقيت العشاء بحسب موعد النوم الشخصي، فمن ينام في التاسعة مساء يفضل أن ينهي عشاءه قبل السادسة، بينما من ينام في الحادية عشرة يمكنه تناول العشاء حتى الثامنة مساء. وفي المقابل، فإن تناول الطعام قريبا من وقت النوم قد يؤدي إلى زيادة حموضة المعدة وحرقة الجهاز الهضمي، ويبقي الجسم في حالة نشاط تعوق جودة النوم، إضافة إلى احتمال اضطراب الساعة البيولوجية وصعوبة الدخول في النوم العميق.

وتوضح النتائج أن للجسم إيقاعا بيولوجيا يؤثر على طريقة التعامل مع الغذاء، فحساسية الأنسولين تكون أعلى في الصباح، ما يجعل الجسم أكثر كفاءة في التعامل مع ارتفاعه بينما يقل هذا التنظيم في الليل مع ارتفاع هرمون الميلاتونين الذي يهيئ الجسم للنوم ويقلل من إفراز الأنسولين. ويؤدي تناول الطعام في وقت متأخر إلى اضطراب هذا التوازن، ما ينعكس سلبا على مستوى السكر في الدم وصحة الأوعية الدموية. وتشير الدراسة إلى أن النوم الأفضل الناتج عن تناول الطعام مبكرا يساعد الدماغ على التخلص من الفضلات الأيضية، بما في ذلك البروتينات المرتبطة بمرض الزهايمر وباركنسون، كما يساهم في تحسين تنظيم سكر الدم، ما يقلل من تلف الأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ، ويحد من التدهور المعرفي.

المصدر: 'ديلي ميل'

### اعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### اكتشاف علاقة بين نقص فيتامين B12 والتعب المزمن

يشير علماء يابانيون إلى أن نقص فيتامين B12 وحمض الفوليك، قد يكون سببا للإرهاق المزمن وانخفاض الحافز، حتى لدى الأفراد الأصحاء سريريا.

فقد أوضح البروفيسور هيراكي كانوتشي أن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تشير إلى أهمية معالجة مشكلتي الإرهاق وانخفاض الدافعية مستقبلا، مؤكدا ضرورة الوقاية من ارتفاع مستوى الهوموسيستين عبر تجنب نقص فيتامين B12 وحمض الفوليك (فيتامين B9)، إضافة إلى اتباع نظام غذائي متوازن يوميا.

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين ارتفعت لديهم مستويات الهوموسيستين كانوا يعانون من انخفاض في مستويات الفيتامينين، بغض النظر عن الجنس. كما كشف تحليل تفصيلي أن الرجال ذوي المستويات المرتفعة من الهوموسيستين كانوا أكثر عرضة للإرهاق البدني، في حين أظهرت النساء انخفاض أكبر في مستوى الدافعية. وقد أخذت في الاعتبار عوامل مثل العمر، وساعات النوم، وعبء العمل، والعادات الغذائية.

ويعد هذا الارتباط بين فيتامين B12 وحمض الفوليك والإرهاق لدى الأفراد الأصحاء من النتائج الجديدة نسبيا، إذ كان ارتفاع الهوموسيستين يرتبط تقليديا بمخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية والخرف والكسور.

المصدر: صحيفة 'إزفستيا'

### حل كلمة السر

محبتي

### حل اعرف الشخصية

عروبة

### 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 ينظرك 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- لإشعال البخور - منبه السيارة، 2- الفعل الحسن - متشابهان، 3- ضمير منفصل - من الأوقات - متشابهان، 4- كزرا القول - أظلم (معكوسة)، 5 - سرقها، 6 - عكس أوائل - للجزم، 7- من الزهور (معكوسة) - أرشد (معكوسة) - في الوجه، 8 - نسبية لبلد آسيوي - طليق - علقم، 9 - عكس مكث - ظلام، 10 - لقياس المسافات - جاف.

### عمودياً:

1- حاذق - من الأسماء الحسنى، 2- غبي  
- علم منكر، 3- والدة - وضعا خلسة  
- نجمع، 4- رواية لنجيب محفوظ، 5  
- بالية - عكس حر، 6- طلبه - فاضل،  
7- فنانة خليجية، 8- بسط - متشابهان،  
9- حبي، 10- كساء - القبر.

### كلمة السر

ا	س	ا	ف	ي	ن	ا	م	و	ر
م	ر	ل	ا	ل	ع	ا	د	ي	ة
ح	ي	م	ت	ق	س	ي	م	ا	ت
ب	ع	ش	ت	ا	ي	د	ن	م	
ر	ة	ر	ر	ي	ب	ع	ا	م	ن
ا	ن	ق	ب	ر	ي	ق	ل	ص	ا
ل	ا	ي	ر	ي	ف	ي	ح	ا	ل
س	د	ة	ش	ت	و	ي	ر	ن	ع
ا	ر	ك	ف	ط	ا	ب	ف	ع	ر
ح	و	ا	ل	ك	ب	ي	ر	ر	ي
ل	ن	ن	ق	ش	ا	ب	ل	ا	ض
س	ي	ا	ل	ب	ي	ض	ا	ء	ة

### عملة أوروبية من 9 أحرف

العريضة  
سريعة  
الباشق  
روماني  
تقسيمات  
العادية  
عبير  
البيضاء  
الساحل  
الكبير  
المشرقية  
مصانع  
الحرف  
المحب  
طاب  
نادرون  
بريق  
مننديات  
شتوي  
ريفي