

## 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

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

### المستوى المتوسط

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

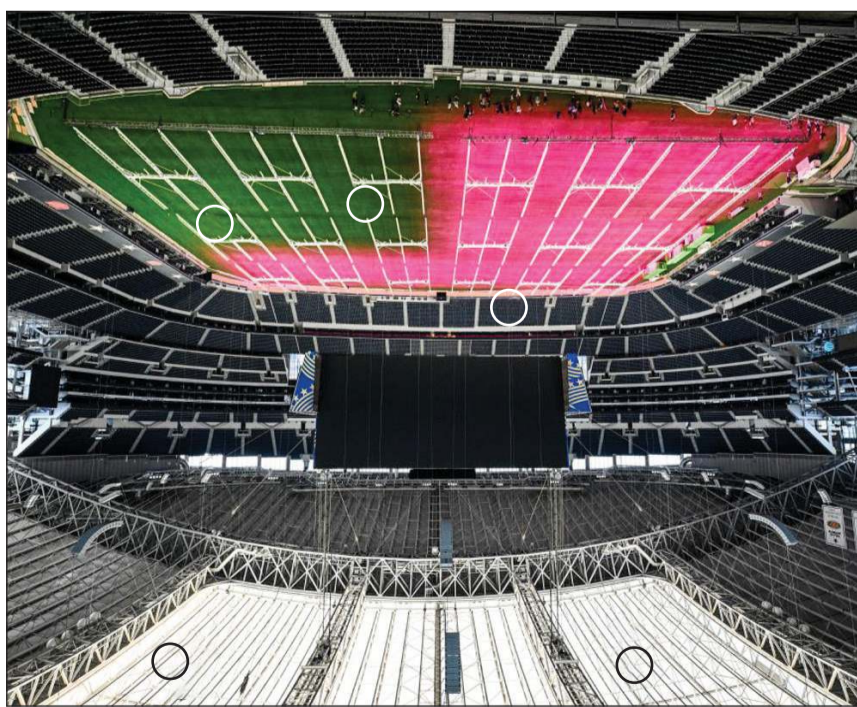
### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

١- محافظة كويتية، 2- بيوت - في الصحراء، 3- متشابهاً - للنفي - نفرق (معكوسة)، 4- متشابهاً - أحاذر، 5- لسه (معكوسة)، 6- يقابل - رأي بطرف العين، 7- للنفي - مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8- ممثلة مصرية راحلة، 9- ممثل سوري راحل، 10- ذنوب صغيرة - من الحيوانات.

### سؤال وجواب

#### ما الأطعمة التي تساعد الجسم على الوقاية من الالتهاب المزمن؟

يظهر تقرير حديث أن ملايين الأشخاص يعانون من أعراض مرتبطة بالالتهاب المزمن، مثل آلام المفاصل والعضلات وانخفاض الطاقة وتشوش الذهن، وهي أعراض قد تؤثر بشكل ملحوظ على الحياة اليومية. ويحذر خبراء الصحة من أن الالتهاب المزمن قد يتراكم تدريجياً مع مرور الوقت، ويرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة طويلة الأمد، من بينها داء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والتدهور المعرفي. وتوضح أخصائية التغذية كورين توبن أن تناول الأطعمة الكاملة مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور يوفر عناصر غذائية مهمة، من مضادات الأكسدة والألياف والدهون الصحية، تساعد في دعم استجابة الجسم الطبيعية للالتهاب، وتوصي بتناول نحو 30 غراماً من الألياف يومياً. كما تشير إلى أن أحماض أوميغا 3 الموجودة في أطعمة مثل الجوز وبذور الكتان قد تساعد في دعم تنظيم الاستجابة الالتهابية في الجسم، في حين توفر الفواكه والخضراوات الملونة مركبات نباتية ومضادات أكسدة تساهم في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي. وتضيف أن إدخال التوابل مثل الكركم في النظام الغذائي قد يكون مفيداً، إذ يحتوي على الكركمين المعروف بخصائصه المضادة للالتهاب والأكسدة، رغم أن امتصاصه في الجسم محدود بطبيعته، ما يجعل بعض التركيبات الغذائية أكثر فاعلية في تعزيز الاستفادة منه. كما تنصح باتباع نمط حياة متوازن يشمل تقليل الأطعمة المصنعة وإدارة التوتر والحصول على قسط كافٍ من النوم، إضافة إلى ممارسة الرياضة بانتظام، وتوضح أن الحركة المستمرة تساعد على تنظيم الالتهاب وتحسين الدورة الدموية ودعم المناعة، دون الحاجة إلى تمارين مكثفة. وتشير إلى أن أنشطة بسيطة مثل المشي وركوب الدراجات والسباحة وتمارين القوة، عند ممارستها عدة مرات أسبوعياً، يمكن أن تكون فعالة، مؤكدة أن التوازن بين النشاط والراحة ضروري، لأن الإفراط في التمرين دون تعافٍ كافٍ قد يأتي بنتائج عكسية.

المصدر: 'ميرور'

### اعرف شخصيتك



### دراسات صحية

#### نقص فيتامين 'د' وخطر الإصابة بالسرطان

كشفت دراسة علمية نشرت في مجلة Frontiers in Nutrition أن نقص فيتامين «D» قد يرتبط بزيادة كبيرة في خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة. وأظهرت النتائج أن نقص فيتامين D في الجسم يرفع خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة بنسبة 56٪ تقريباً، واستمر هذا الارتباط مع أنواع مختلفة من الأورام، بما في ذلك سرطان الحنجرة وتجوف الفم. كما رصد العلماء علاقة تعتمد على درجة النقص هذا الفيتامين، إذ كان الخطر أقل ارتفاعاً في حالات النقص المعتدل مقارنة بحالات بالنقص الشديد، وكان هذا الارتباط أكثر وضوحاً لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50 عاماً، بينما لم يلاحظ لدى المرضى الأصغر سناً. ويؤكد الباحثون أن دراستهم هي دراسة رصدية قائمة على الملاحظة، وبالتالي فإنها لا تثبت بشكل قطعي أن نقص فيتامين D في الجسم يسبب سرطان بشكل مباشر، لكنها تشير إلى أن مستوى هذا الفيتامين قد يكون عاملاً مهماً في تقييم المخاطر الصحية طويلة الأمد. ويعتبر فيتامين D من الفيتامينات المهمة التي تؤثر على العديد من أعضاء الجسم، فهو ضروري لصحة العظام والعضلات والجهاز العصبي وصحة القلب والشرايين.

المصدر: لينتارو

### حل كلمة السر

السر

### حل اعرف الشخصية

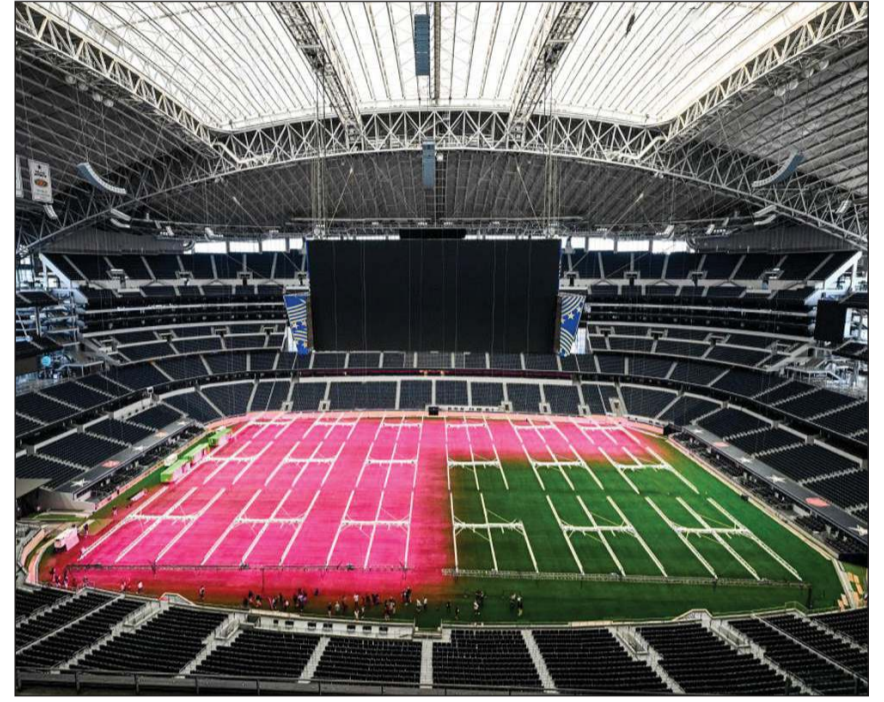
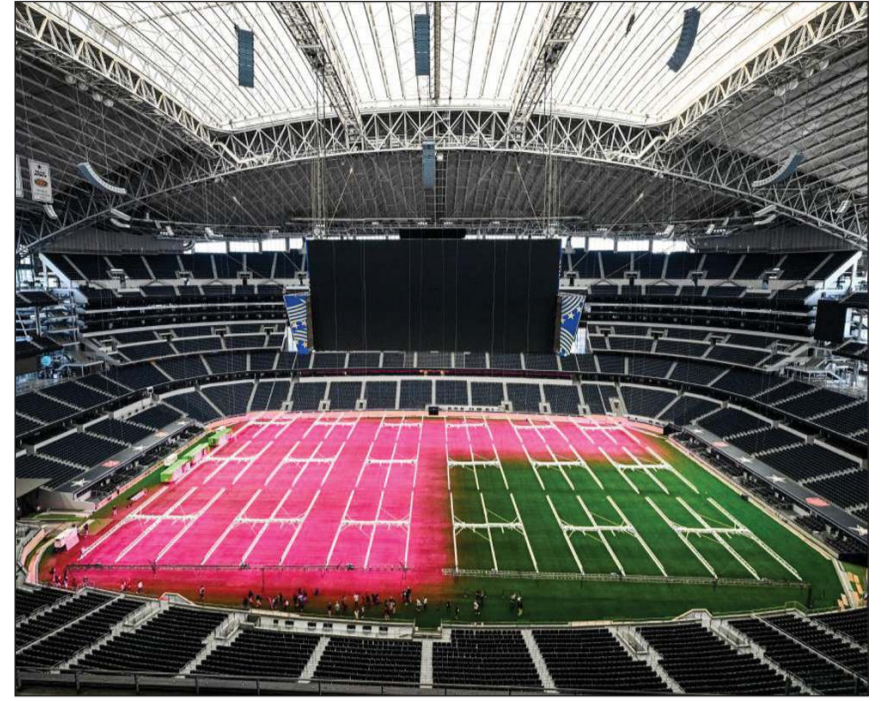
السر

### 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

### عمودياً:

1- منطقة كويتية، 2- بيوت - في الصحراء، 3- متشابهاً - للنفي - نفرق (معكوسة)، 4- متشابهاً - أحاذر، 5- لسه (معكوسة)، 6- يقابل - رأي بطرف العين، 7- للنفي - مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8- ممثلة مصرية راحلة، 9- ممثل سوري راحل، 10- ذنوب صغيرة - من الحيوانات.

### كلمة السر

ح	ا	ن	ا	ا	ب	س	ا	ا	ا
ا	ل	ر	ل	ل	ا	ي	ل	ل	ا
ل	ا	ج	ك	غ	ح	ب	ب	خ	ل
ح	س	س	ب	ا	ث	ا	ا	ا	ا
م	ك	ف	ي	ب	ر	ر	د	ي	م
ر	ن	ر	ر	ا	م	ي	ر	ل	ر
ا	د	د	د	ت	ح	ا	ة	ا	د
ء	ر	ا	م	ل	ا	س	ر	ل	ا
س	ي	ق	د	م	ر	س	ا	ع	ب
ل	ة	ل	ل	غ	ل	ل	م	ر	ج
ي	م	ا	ل	ح	ا	س	ا	ب	د
م	ي	ر	ا	س	م	ل	ا	ي	ي

### ممثل مصري كوميدي من 8 أحرف

الحمراء	سيبيري	سليم	سالم	أبجدي
الأمر	سرمد	المسار	الغابات	البادرة
القادرة	الكبيرة	ساحل	العربي	لغة
الاسكندرية	الخليل	نرجس	رامي	باحثة