



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 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				6				
5	4							6
			8	5	4			2
						4		3
		7						1
1		6	3					5
	2		7	4	9			5
4	9			8	1	7	6	2
8	7		2	6				4

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- عكس الامتلاء - بسط، 2- فضة - جدد البناء، 3- جزيرة كويتية - أسرة، 4- نقود - ميناء جوي، 5- رث (معكوسة)، 6- تعوم (معكوسة) - اللذي، 7- يعطيه حقه - من الاطراف، 8- عكس بار - تضجر، 9- علامة موسيقية - عكس الأبطأ، 10- العبيد - إمارة عربية (معكوسة).

سؤال وجواب

ما مخاطر وفوائد الجبنة؟

سردت المختصة في مجال التغذية تاتيانا إيفانيكوف، بعض فوائد وكذلك مخاطر تناول الجبنة، وأوضحت ما يجب البحث عنه عند اختيار هذا الطعام الشهوي. وقالت إيفانيكوف: «تعتبر الجبنة من المنتجات المغذية للغاية، ويتكون ربع تركيبها من البروتينات»، مشددة على أن البروتينات ضرورية ومهمة جدا لجسم الإنسان، لأنها تعتبر بمنزلة المادة اللازمة لبناء العضلات. وأضافت المختصة: «لذلك، يتناول الرياضيون عادة، الجبنة خلال فترة إعادة التأهيل».

ولفت الى أن إحدى ميزات الجبنة، هي أن الجسم يقوم بامتصاص بروتيناتها بشكل أفضل من بروتينات مشتقات الحليب الأخرى.

وقالت الخبيرة: «بما أن الجبن منتج عالي السعرات الحرارية، فإنه يجدد الطاقة ويساعد بشكل مثالي على استردادها، لذلك غالبا ما يستخدم كوجبة خفيفة صحية». وأضافت خبيرة التغذية، أنها لا تنصح بتناول الكثير من الجبنة من جانب الذين يعانون من زيادة الوزن وأمراض القلب والأوعية الدموية، لأن هذه المادة الغذائية غنية بالسعرات الحرارية. وخلصت إيفانيكوف، إلى أنه «عند اختيار الجبنة، يجب الانتباه إلى التركيبة، التي لا يجوز أن تحتوي على الكثير من الدهون النباتية».

عن إكسبريس البريطانية

عالم الصحة

هل هناك أظعمة نسب الأرق؟

جميع من يعاني من سوء النوم ينصح بالتخلي عن تناول المعكرونة في وجبة العشاء.

حيث يجب قبل كل شيء الامتناع عن تناول الأظعمة الغنية بالكربوهيدرات، وعدم الإكثار من وجبة العشاء. وقد يكون الإفراط في تناول الطعام مساء مرتبطا بعدم تناول وجبة الفطور وتناول وجبات خفيفة متكررة خلال النهار، بدلا من الوجبات الكاملة.

فإذا تناول الشخص في وجبة العشاء المعكرونة مع الجبنة والمايونيز، ومن ثم شرب الشاي مع الحلوى، فسيكون من الصعب عليه أن يغفو بسرعة وينام جيدا، لأن الجسم ليلا لا يحتاج إلى الكربوهيدرات، بل يحتاج إلى الراحة وليس إلى الطاقة. كما أن الجسم يحتاج إلى بضع ساعات لهضم هذا الطعام، أي بدلا من الراحة يضطر الجسم إلى العمل وهدر طاقته.. فوجبة العشاء المثالية يجب أن تحتوي على البروتين والخضراوات والخضار والزيتون الصحية.

ويمكن أن تتضمن وجبة العشاء مثلا لحم دجاج مسلوق أو مطبوخ على البخار مع بروكلي أو قرنبيط وبعض الخضراوات الموسمية والخس وزيت غير مكرر، بعد وجبة كهذه يمكن أن يغفو الشخص بسهولة وبسرعة».

عن 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

مخبر

حل اعرف الشخصية

مخبر

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- عكس الامتلاء - بسط، 2- فضة - جدد البناء، 3- جزيرة كويتية - أسرة، 4- نقود - ميناء جوي، 5- رث (معكوسة)، 6- تعوم (معكوسة) - اللذي، 7- يعطيه حقه - من الاطراف، 8- عكس بار - تضجر، 9- علامة موسيقية - عكس الأبطأ، 10- العبيد - إمارة عربية (معكوسة).

كلمة السر

ل	ا	ت	ة	س	ا	م	ل	ا	ا
ن	ل	ا	ا	ة	س	ب	ل	ه	ب
ا	ا	و	ل	ر	ح	ط	ا	ر	ا
ل	و	ا	م	ك	ب	ر	خ	ي	ل
ا	ل	م	ر	ا	د	ل	ل	ص	ر
ن	م	س	ت	ذ	ق	ا	خ	م	و
خ	ب	ل	ق	ل	ا	م	ر	ع	ض
ف	ا	ي	ا	ب	ا	ح	ر	ث	ت
ا	ا	ة	ي	م	ح	ب	و	ن	ي
ض	د	ة	ز	ا	ب	خ	ل	ا	ن
ت	ا	ل	ا	م	ت	ح	ا	ا	ا
ت	ا	ي	ب	ا	ل	و	ا	ا	ا

مدينة سياحية عالمية من 8 أحرف

الروضتين الاحتمالات الاولياء الانخفاض الأول الخبازة المساة محبون مصيره المرتقب الناكرة المساء حارث مارغ سحب