



## 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

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

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

١- صحیح - معدن ثمن، 2 - فسح - برهان، 3 - تتدرب - متشابهان، 4 - ليس من البلد - حمى (معكوسة)، 5 - ضجر - آلة موسيقية، 6 - ارقد - يفني نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 - كثير - عاصفة بحرية، 8 - علم مؤنث - للنفي، 9 - تمزا - متشابهان، 10 - رق - فضة.

١ - يقودون السيارات، 2 - للنفي - للجر - قطع (معكوسة)، 3 - يقتنص الفرصة - محضر، 4 - ميدان القتال - مرض جلدي، 5 - علامة موسيقية - شيخ القبيلة، 6 - قائد السفينة - جنح، 7 - علم مؤنث (معكوسة) - عكس قسا، 8 - مرض صدري - أصغف - عكس ميت، 9 - حجر كريم - نغم، 10 - ملحمة لهوميروس.

## سؤال وجواب

## بعد جرعة كورونا التعزيرية.. لماذا نشعر بالعطش؟

هناك العديد من المضاعفات التي يشعر بها الشخص عند حصوله على لقاح فيروس كورونا، ولكن الشعور بالعطش، أصبح من العوارض المنتشرة، خاصة بعد الحصول على الجرعة الداعمة. وأكد موقع «هافنغتن بوست»، أن العديد ممن حصلوا على جرعة كورونا الداعمة، والتي تأتي بعد مرور وقت على جرعتي كورونا، يشعرون بشعور غريب بالعطش لأيام. في الواقع، إنها مجرد «أعراض متوقعة عندما يكثف نظام المناعة لدينا ويقوم بعمله». وأوضح لانتشا بيركينز، طبيب الأسرة في واشنطن: «لدى الناس أعراض مختلفة عندما يحصلون على التطعيمات، لكنني سمعت عن شعور بعض الناس بالعطش. هذا ليس اكتشافاً غير مألوف». هناك عدة أسباب تجعل الشخص يشعر بالعطش بعد الحصول على الجرعة الداعمة من اللقاح. السبب الأول هو ببساطة القلق، حيث أوضحت ناتاشا بهويان، الطبيبة في عيادة الرعاية الأولية «وان ميدكال»: «إذا كان شخص ما قلقاً بشأن اللقاح، فقد يتسبب ذلك في جفاف الفم، لأن القلق مرتبط بجفاف الفم». ثم قالت بهويان إن هناك احتمالاً بأن الأشخاص الذين يعانون من الجفاف بشكل عام قبل الجرعة، قد يلاحظون هذه الصفة بشكل أكبر بعد الجرعة، لأنهم يكونون متيقظين للأعراض التي تصيبهم. ومن الاحتمالات الأخرى، أن تساهم الحمى التي تصيب من يحصل على اللقاح، في الجفاف، وذلك لأن جسمك يفقد الملح والسوائل. ووفقاً للموقع، قد تشعر أيضاً بالعطش لمجرد أن جهازك المناعي يعمل بشكل مكثف خلال تعاطي اللقاح. وينصح الخبراء بأن يتناول الشخص وجبة غذائية جيدة قبل جرعة اللقاح الداعمة، كما تنصح بالابتعاد عن تناول الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية، لأنها من الممكن أن تؤثر على فاعلية اللقاح.

عن «سكاي نيوز»

## عالم التغذية

## وصفة علمية لوجبة فطور.. تقيك نحيفاً

يحمل الجسم نوعين مختلفين من الدهون، هما الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية، ولا تعد الدهون تحت الجلد ضارة بالقدر نفسه، حيث إنها عادة ما تلعب دوراً في تنظيم الشهية وحتى حماية الأجسام من الأمراض. ولحسن الحظ، فإن تقليل الدهون الحشوية أسهل من تقليل الدهون تحت الجلد بفضل التمارين والحصول على عدد مناسب من النوم الجيد وبالطبع اتباع نظام غذائي صحي، بالإضافة إلى طريقة سهلة أخرى هي التركيز على تناول وجبات فطور غنية بالألياف الغذائية. الألياف في الفطور: خلصت دراسة نشرت في دورية Annals of Internal Medicine إلى أن استهلاك الألياف الغذائية يمكن اعتباره أيضاً حل بديل معقول لفقدان الوزن للبالغين الذين يجدون صعوبة في الالتزام بنظام غذائي معقد بعد تقييم 240 بالغاً. كما أثبتت نتائج دراسة أخرى من مركز ويك فورست بابتيسيت الطبي أن زيادة 10 غرامات من الألياف القابلة للذوبان يومياً يمكن أن تؤدي إلى تقليل الدهون الحشوية بنسبة 3.7% على مدار 5 سنوات، في حين أن القيام بنشاط بدني معتدل إلى جانب هذه النسبة من الألياف يرفع معدلات فقد الدهون الحشوية إلى 17.4%. الألياف القابلة للذوبان: إن البحث عن وجبة فطور غنية بالألياف وملينة بالألياف القابلة للذوبان أسهل بكثير مما قد يعتقد البعض، ويتلخص ببساطة في اختيار تناول دقيق الشوفان، على سبيل المثال. وعاء شوفان لذيق: إن دقيق الشوفان مليء بالألياف القابلة للذوبان (حوالي 3 غرامات لكل 4/3 كوب). تعرف الألياف القابلة للذوبان أيضاً باسم بيتا غلوكان، وهي مادة شبيهة بالهلام يمكن أن تذب في الماء وهي رائعة للهضم، وتسهم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك مستويات السكر في الدم، بالإضافة إلى المساعدة في تقليل وتجنب نمو الدهون الحشوية في البطن. ويمكن أن يتم إضافة كوب واحد من التوت الطازج (سواء كان توتاً أو فراولة) للحصول على ما يقرب من غرام إضافي من الألياف القابلة للذوبان، إلى جانب رش بذور الشيا أو بذور الكتان.

نخالة الشوفان والزيادي: إذا لم يكن الشخص من محبي دقيق الشوفان، فيمكنه الاعتماد على تناول حبوب نخالة الشوفان، كبدل يمنح قدر مناسب من الألياف القابلة للذوبان التي يحتاجها الجسم. ويراعي في الوقت نفسه إضافة بعض الفاكهة والبذور إلى المزيج إلى جانب الزيادي اليوناني للحصول على وجبة فطور مشبعة وشهية وتحافظ على صحة ورشاقة الجسم في آن واحد.

عن «Eat This Not That»

## اعرف شخصيتك



## حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

## حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

## 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 - صحیح - معدن ثمن، 2 - فسح - برهان، 3 - تتدرب - متشابهان، 4 - ليس من البلد - حمى (معكوسة)، 5 - ضجر - آلة موسيقية، 6 - ارقد - يفني نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 - كثير - عاصفة بحرية، 8 - علم مؤنث - للنفي، 9 - تمزا - متشابهان، 10 - رق - فضة.

## أفقياً:

1 - يقودون السيارات، 2 - للنفي - للجر - قطع (معكوسة)، 3 - يقتنص الفرصة - محضر، 4 - ميدان القتال - مرض جلدي، 5 - علامة موسيقية - شيخ القبيلة، 6 - قائد السفينة - جنح، 7 - علم مؤنث (معكوسة) - عكس قسا، 8 - مرض صدري - أصغف - عكس ميت، 9 - حجر كريم - نغم، 10 - ملحمة لهوميروس.

## كلمة السر

ع	و	ع	ي	د	ق	ر	ب	س	ص
ب	ب	ص	ج	ر	و	د	ب	ح	ف
د	ج	ب	هـ	ل	ي	م	ج	ا	ا
ا	ا	ح	د	م	ي	ل	ح	ب	ء
ل	ر	ز	ب	ة	ز	ق	ء	ي	و
ع	ا	ل	ك	ا	هـ	ا	ي	ا	ع
ق	ر	ي	ر	ي	و	ح	ن	ا	د
ل	ي	ص	م	ح	ر	ر	س	ل	د
ب	ج	ا	ع	ا	ر	ش	ص	ن	ج
ي	ر	ا	ء	ا	م	س	ل	ا	و

## كلمة السر: ممثل كويتي شاب من 15 حرفاً

قلبي	شراع	سناه	حليم	حياة
بدور	زهور	السماء	مركب	برق
صفاء	أريج	جهد	أصيل	
وجد	وعد	وعيد	أجميل	
رحيق	سحاب	بحار	صبح	