



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1 - أبيض - أصل - قاتل، 2 - مسافر (معكوسة) - الخدر، 3 - من المكاييل - يجبلانه (معكوسة)، 4 - من الأقمشة - كني، 5 - خاصته، 6 - رجعا، 7 - نصرح والبغدي (معكوسة) - خيال (معكوسة)، 8 - شرط (معكوسة) - للكتابة (معكوسة)، 9 - حديثي - عزة وأنفة (معكوسة)، 10 - ملبي - أسد (معكوسة).

عالم الصحة

خبرة تغذية: 3 أسباب تدفعك لتناول هذا الفيتامين بعد سن الخمسين

ربما يتناول الكثيرون مكملات فيتامين C فقط عند الشعور ببداة المعاناة من نزلة برد أو إنفلونزا. ومع اقتراب موسم الإنفلونزا، ربما يحرص البعض على تخزين الإمدادات الخاصة بهم لفصل الشتاء. فربما لا يدرك البعض أنه مع التقدم في العمر، تصبح مكملات فيتامين C أكثر أهمية وتؤدي وظيفة أكبر من مجرد المساعدة في مكافحة نزلات البرد. تقول اختصاصية التغذية الشهيرة آمي غودسون، مؤلفة كتاب The Sports Nutrition Playbook، يجب تناول فيتامين C بشكل منتظم بعد سن الخمسين، للأسباب التالية:

- 1 - مضاد للأكسدة: وفقا للأكاديمية غودسون، يمكن للأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50 عاما الاستفادة حقا من تناول مكملات فيتامين C بسبب آثارها المضادة للأكسدة، بما يساعد على حماية الخلايا من الجذور الحرة، وهي جزيئات ضارة يمكن أن تسبب ضررا للجسم مع مرور الوقت. وتضيف دكتور غودسون أن الجذور الحرة تسبب ضررا لخلايا الجسم، علاوة على أن الجسم يصبح في الواقع أقل فاعلية في محاربة الجذور الحرة مع التقدم في العمر.
- 2 - تقليل التعايد: توضح د.غودسون أن تناول فيتامين C يساهم بشكل فعال في تحسين تكوين الجسم للكولاجين مع التقدم في العمر، شارحة أنه «مع التقدم في العمر، ينخفض إنتاج الكولاجين الطبيعي في الجسم، لذا يمكن أن يساعد كمية كافية من فيتامين C، بحسب ما توصلت إليه بعض الأبحاث، بمنح احتمالية أقل لظهور التعايد وجفاف الجلد ومظهر أفضل لشيخوخة الجلد».
- 3 - حماية العينين: وتقول د.غودسون إنه على الرغم من أنه لا يزال يتعين إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع، إلا أن هناك أبحاثا متزايدة حول العلاقة بين فيتامين C والحماية من أمراض العيون المرتبطة بالعمر مثل إعتام عدسة العين والضمور البقعي. الجرعات المناسبة: إن الكمية الغذائية الموصى بها من فيتامين C هي نحو 90 ملليغراما للرجال و75 ملليغراما للنساء. وينصح الخبراء بأنه من المستحسن أيضا ألا تتجاوز الجرعة اليومية 2000 ملليغرام من فيتامين C، خاصة إذا كان الشخص يرغب في تجنب المعاناة من اضطراب في المعدة أو مشاكل عسر الهضم. وتختتم د.غودسون نصائحها قائلة إنه لا ينبغي أن تمثل الجرعة اليومية مشكلة، حيث إن معظم مكملات فيتامين C تتراوح بين 500 إلى 1000 ملليغرام لكل كبسولة، وفي حال رغب الشخص في زيادة الجرعة اليومية عن 2000 ملليغرام فيجب أن يستشير الطبيب أولا.

عن موقع 'Eat This Not That'

سؤال وجواب

ما الأعراض التي يمكن أن يسببها سرطان البنكرياس في الساقين؟

مع أن سرطان البنكرياس، كما يوحي اسمه، يؤثر على البنكرياس، إلا أن الطريقة التي يتطور بها السرطان تعني أنه يمكن أن يغير بعض العلامات التي تؤثر على أرجل المرضى. وذلك لأن سرطان البنكرياس يمكن أن يؤدي إلى تجلط الدم في الوريد العميق للساق، وكذلك في أجزاء أخرى من الجسم. ويمكن أن يؤدي السرطان نفسه إلى تجلط الدم، وهو أمر تكشف الباحثون أن سببه ميل الدم غير الطبيعي إلى «التخثر». وتعرف الجلطات الدموية من هذا النوع في الوريد العميق للساق بالخثار الوريدي العميق (DVT)، وتحدث أيضا عند الأشخاص غير المصابين بالسرطان. ومع ذلك، فبالنسبة لبعض الأشخاص، تكون الجلطة في بعض الأحيان أول علامة على الإصابة بسرطان البنكرياس.

عن 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

2021/12/23

حل اعرف الشخصية

2021/12/23

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 - أبيض - أصل - قاتل، 2 - مسافر (معكوسة) - الخدر، 3 - من المكاييل - يجبلانه (معكوسة)، 4 - من الأقمشة - كني، 5 - خاصته، 6 - رجعا، 7 - نصرح والبغدي (معكوسة) - خيال (معكوسة)، 8 - شرط (معكوسة) - للكتابة (معكوسة)، 9 - حديثي - عزة وأنفة (معكوسة)، 10 - ملبي - أسد (معكوسة).

أفقياً:

- 1 - عكس الخطأ - للتفسير - للاستفهام، 2 - نحتار - علم مؤنث (معكوسة)، 3 - منتهبه - رجعنا، 4 - عكس برد - شرطهم، 5 - عكس عطشي، 6 - الوعاء (معكوسة)، 7 - نسل - أرق، 8 - أحد الأصغرين (معكوسة) - أعناق، 9 - جبل بسوريا - كشفا الأعماق (معكوسة)، 10 - ملبي - أسد (معكوسة).

كلمة السر

| | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|
| ب | ر | و | ج | ا | ش | ر | ي | ف | ن |
| س | ا | ل | س | ي | ن | م | ا | ص | ا |
| ن | ش | هـ | ا | ب | ط | ط | ع | ن | ع |
| ي | ش | ر | ط | ف | و | ا | ن | د | م |
| ن | د | ب | ل | ي | ق | ب | ي | و | ة |
| ت | ي | ا | ل | ر | ص | ع | ف | ق | ش |
| ا | د | ص | ر | ط | ص | ع | و | د | و |
| ق | ل | م | ا | ا | ل | س | ط | ر | ق |
| س | م | ر | ر | ا | ك | ب | ة | ل | ش |
| ر | ص | د | ا | ب | ل | ا | ب | ل | ح |

كلمة السر: ممثلة كويتية راحلة من 12 حرفاً

- | | | | | |
|-------|-------|-------|------|--------|
| بروج | سني | شديد | طلل | شريف |
| صند | سمر | صابر | طابع | السيدي |
| بلايل | السهر | طريف | طوق | |
| راكبة | شوق | صندوق | عنيف | |
| قلم | شهاب | ناعمة | صعود | |