



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

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

المستوى المتوسط

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

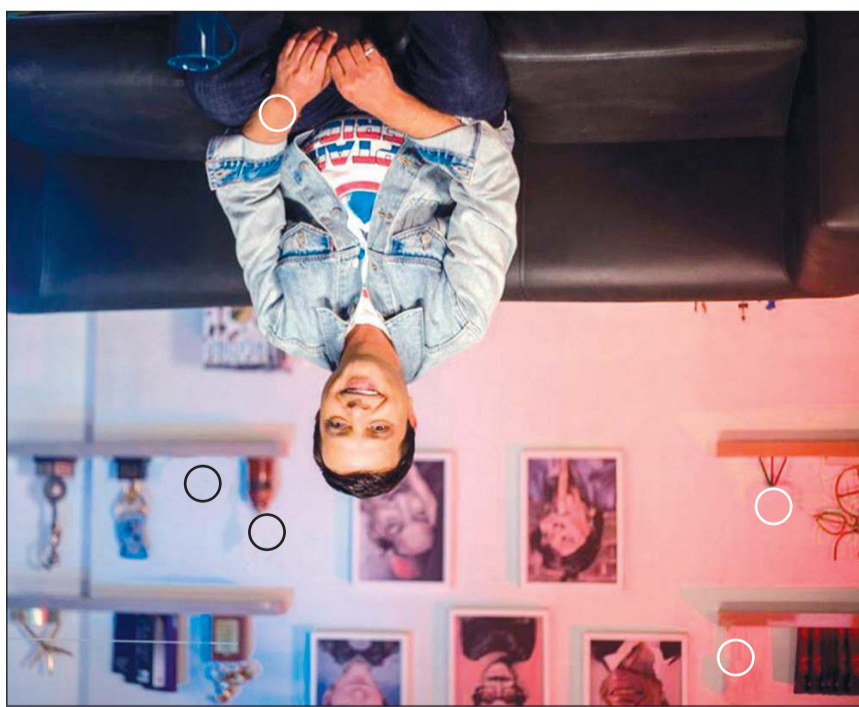
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- حفرة لتجميع المياه - متشابهان - للجر (معكوسة)، 2- تلال - الشرف والرفعة، 3- في فمك - حب، 4- أسالي (معكوسة) - من المقاييس (معكوسة)، 5- أبنائي - في الثوب، 6- أماكن عمل الشرطة، 7- للنصب - ضجر (معكوسة)، 8- مطرب مصري، 9- وصل - متشابهان (معكوسة)، 10- علم مؤنث - حزازير.

عالم الصحة

ما افضل 6 اطعمة لحماية عينيك وتقوية بصرك؟

يمكن أن يساعد نظامك الغذائي في الحفاظ على قوة رؤيتك وتقليل خطر الإصابة بحالات خطيرة تهدد قدرتك على الرؤية وذلك من خلال دمج الأطعمة الستة التالية في نظامك الغذائي:

- 1- الأسماك: نظرا لأن الأسماك غنية بأحماض أوميغا3 الدهنية، فيمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة شبكية العين وتحسين بصرك. كما رجحت بعض الدراسات أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على حصص منتظمة من الأسماك يمكن أن تمنع حالات مثل الضمور البقعي أو الغلوكوما. ويمكن بالطبع لمن لا يفضلون تناول السمك أو يتبعون نظاما غذائيا لا يشتمل على الأسماك، أن يتناولوا كمكاملات أوميغا3 النباتية لجني فوائد الأحماض الدهنية.
- 2- البيض: ويحتوي صفار البيض النموذجي على العناصر الغذائية والفيتامينات التالية المفيدة لصحة العين حيث يحتوي فيتامين A القرنية بينما يمكن أن يقلل اللوتين والزيكسانثين من خطر الإصابة بالضمور البقعي أو الغلوكوما. كما أن الزنك هو مفتاح تحسين الرؤية ليلا، أو عندما الإضاءة خافتة.
- 3- الجزر: ويشتهر الجزر بتحسين البصر، وهو اختيار رائع لتناوله إذا كان الشخص يرغب في تعزيز قدرته على الإبصار، لأنه يحتوي على مستويات عالية من فيتامين A وبيتا كاروتين، وكلاهما سيساعد في الحفاظ على صحة عينيك.
- 4- اللوز: يحتوي اللوز على مستويات عالية من فيتامين E، الذي غالبا ما ينسب إليه الفضل في جعل البشرة ناعمة وسلسة، ولكنه يمكن أيضا أن يحسن بصرك ويقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين.
- 5- الكرنب (الكالي Kale): يتميز الكالي باحتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، من بينها ذلك اللوتين والزيكسانثين، والتي يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض العين الخطيرة مثل إعتام عدسة العين والضمور البقعي.
- 6- البرتقال: يشتهر البرتقال بأنه غني بفيتامين C الذي يقوم بالعديد من الوظائف المهمة في الجسم، ومن بينها الحفاظ على صحة الأوعية الدموية، وهو أمر ضروري لصحة العين.

عن اكسبرس البريطانية

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

جينات تمنع الأمراض حتى عن المصابين بالسمنة

وجدت دراسة بريطانية حديثة، دورا كبيرا لبعض الجينات، في منع الأشخاص المصابين بالسمنة، من التعرض لمشكلات صحية مختلفة. ورغم أن الأشخاص البدينين أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري، لكن دراسة بريطانية أيدت تفافولا بأن بعض هؤلاء يملكون جينات تحمي هؤلاء من بعض الأمراض الخطيرة ومضاعفاتها.

فبحسب الباحثين في جامعة برونل في لندن، فقد يملك بعض المصابين بالسمنة جينات دهنية لها قدرة قوية على مقاومة الأمراض، مثل السكري من النوع الثاني. ويرى الباحثون أن الدهون تحت الجلد، تعد بمنزلة طبقة جلدية ثانية، وهي غير ضارة، مقارنة بالدهون التي تتجمع حول أجهزة الجسم الداخلية كالكلبد. ويقول العلماء: إن نتائج هذه الدراسة، يمكن أن تفسر سبب بقاء بعض الأشخاص الذين يعانون من السمنة، في صحة جيدة نسبيا، مقارنة مع نظرائهم الذين يعانون أمراضا خطيرة كالقلب والسكري.

عن 'سكاي نيوز'

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

المصطفى

حل اعرف الشخصية

الملك فيصل

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة ينظرك ويأسرع 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 - الاسم الثاني لمطلة عالمية - بناء الفراغة، 2 - الهين (معكوسة) - نداوي، 3- قانطون - متشابها، 4 - جسم - أم، 5 - حديث - مرض، 6 - والد (معكوسة) - في وجهي (معكوسة) - مدينة سورية (معكوسة)، 7- للإضراب - الشجر الكثيف (معكوسة)، 8- عكس الخلف (معكوسة)، 9- مطربة لبنانية - حرف شرط، 10- رقم - يقرع (معكوسة).

أفقياً:

1 - حفرة لتجميع المياه - متشابهان - للجر (معكوسة)، 2- تلال - الشرف والرفعة، 3- في فمك - حب، 4- أسالي (معكوسة) - من المقاييس (معكوسة)، 5- أبنائي - في الثوب، 6- أماكن عمل الشرطة، 7- للنصب - ضجر (معكوسة)، 8- مطرب مصري، 9- وصل - متشابهان (معكوسة)، 10- علم مؤنث - حزازير.

كلمة السر

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

مسلسل كويتي 2021 من 9 أحرف

بيتي	الخلفاء	غار	كريم
القمره	حليفي	ثور	الصفحة
العتيقة	مبيت	السفر	كلمة
يتقرب	سلام	الصديق	الراشد
مكة	العرب	سكينة	العارف