



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

1- اعتدى - 2- والد (معكوسة) - 3- يسقط (معكوسة) - 4- أوضاع، 3 - كتاب المسبح (معكوسة) - 5- أقتل، 4 - جوارى - من الحشرات الضارة (معكوسة) - 6- قهوة (معكوسة) - 7- عكس لان، 6 - انور (معكوسة) - 7 - في الفم (معكوسة) - 8 - عكس ينكر (معكوسة) - 9 - ترك، 9 - جرى الماء - حصص تعليمية، 10 - بصحبتنا - رجع.

سؤال وجواب

كيف يجب اختيار البطيخ الأحمر بشكل صحيح؟

قالت الخبيرة في المواد الغذائية بوليا ليميشيفا، إنه يفضل شراء البطيخ من الأسواق المعتمدة، حيث يتم اختياره بحثاً عن مبيدات الآفات والخترات والنويدات المشعة، وأشارت إلى أن هذه الظروف والشروط، لا تتوافر في منافذ البيع العشوائية المنتشرة في شوارع المدن. ووفقاً لها، من الأفضل شراء البطيخ التي يتراوح وزنها من 7 إلى 9 كيلوغرامات، مع العديد من الخطوط المتناقضة والبقع الصغيرة البرتقالية الصفراء، وعند الدق باليد على البطيخ الناضجة، سيسمع صدى رنان واضح وستشعر اليد بالارتداد عند ذلك. وقالت الخبيرة: «أصحاب الباع الطويل والمخضرمين في تناول البطيخ الأحمر، يعرفون عادة كيف يجب اختيار البطيخ بشكل صحيح. يضعون عليها بالقبضتين، والثمرة الناضجة تصدر صوتاً واضحاً ورناناً، والبطيخ غير الناضج يستجيب بشكل فاتر وأجوف». ونصحت ليميشيفا، بوضع البطيخ قرب الأذن والضغط عليها قليلاً، الثمرة الناضجة ستخشخش قليلاً. وشددت الخبيرة على أنه يجب تخزين البطيخ في مكان تتراوح درجة حرارته بين 10 و15 درجة وتبلغ حدود رطوبته 80-90٪. بشكل عام، يمكن تخزين البطيخ لعدة أشهر.

المصدر: 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

الزبادي يسهم في التخلص من دهون البطن

يحذر أخصائيو التغذية بشكل دائم من الدهون الحشوية التي تؤثر بشكل كبير على صحة الجسم، وتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكري. تقول أخصائية التغذية والمتحدثة باسم أكاديمية التغذية روكسانا إحصاني إن «الدهون الحشوية، ليست نفس دهون المعدة التي قد تراها». تتمثل إحدى طرق تقليل الدهون الحشوية في إجراء بعض التعديلات الغذائية، ويمكن البدء بإضافة أحد أفضل الأطعمة التي تعمل على التخلص من دهون البطن وهي بحسب إحصاني: الزبادي اليوناني العادي الخالي من الدسم.

قالت إحصاني: «أشارت الأبحاث إلى أن الأطعمة الغنية بالبروتين والكالسيوم وفيتامين «د» قد تكون مرتبطة بدرجة أقل من الدهون الحشوية»، لذلك، فإن «الزبادي اليوناني العادي أو الخالي من الدسم أو قليل الدسم هو الغذاء الأول الذي يجب على الناس إضافته إلى نظامهم الغذائي إذا كانوا يتطلعون إلى تقليل الدهون الحشوية». وأضافت إحصاني: «يحتوي الزبادي اليوناني العادي الخالي من الدسم عادة على 20-23 غراماً من البروتين لكل كوب واحد، يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في تقليل الجوع لأنه يعزز الشعور بالشبع، كما أنه يجعلك أقل عرضة للإفراط في تناول الطعام عندما يكون لديك بروتين موجود في أوقات الوجبات والوجبات الخفيفة».

يستغرق البروتين وقتاً طويلاً للهضم والتغلب الغذائي، ما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، ووجدت الأبحاث أيضاً أن تناول البروتين العالي مرتبط بمؤشر كتلة الجسم المنخفض، ومحيط الخصر الأصغر، ومستويات الكوليسترول الجيد HDL (الجيد)، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الزبادي على مستنبتات حية ونشطة تعرف باسم البروبيوتيك والتي تساعد في دعم ميكروبيوم الأمعاء الصحي.

المصدر: 'eatthis'

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

اعرف الشخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عيناك .. عيناك

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 - بيارق - انهض، 2 - عليل، 3 - على رؤوس الملوك - قيدين (معكوسة)، 4 - في الفم - انثى حمار الوحش، 5 - عكس المسالة والوداعة (معكوسة)، 6 - نصف حاكم - يملك قراره بنفسه (معكوسة)، 7 - الغفران (معكوسة) - اترك، 8 - حمامة - اجيب (معكوسة)، 9 - قايض - ترجع، 10 - القانتل.

أفقياً:

1 - اعتدى - والد (معكوسة)، 2 - يسقط (معكوسة) - أوضاع، 3 - كتاب المسبح (معكوسة) - أقتل، 4 - جوارى - من الحشرات الضارة (معكوسة) - 5- قهوة (معكوسة) - عكس لان، 6 - انور (معكوسة) - 7 - في الفم (معكوسة) - 8 - عكس ينكر (معكوسة) - اترك، 9 - جرى الماء - حصص تعليمية، 10 - بصحبتنا - رجع.

كلمة السر

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

معلم لبناني سياحي شهير من 10 أحرف

السمر	كتابة	الأيام	البارز	الوهم
السبت	تقسيمية	الأحد	الشهرة	الأقدار
الشهور	التاريخي	حقيقة	أمانى	الأحداث
الذاكرة	توثيق	العتيد	شريفة	