



## 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

١- مربى الصقور - من الأقاليم - للتعريف، 2 - القمر (معكوسة)، 3 - وعاء (معكوسة) - عكس أموت، 4 - عظام بالية - الأفة (معكوسة)، 5 - ضمير منفصل (معكوسة) - بركة - للاستفهام، 6 - مرض - ضمير منفصل (معكوسة)، 7 - في العروق، 8 - فك - جراح، 9 - من الألوان - ظلام (معكوسة)، 10 - قصاب - ملجأ.

### سؤال وجواب

#### ماذا يحصل للجسم عندما تعيد تناول الطعام نفسه؟

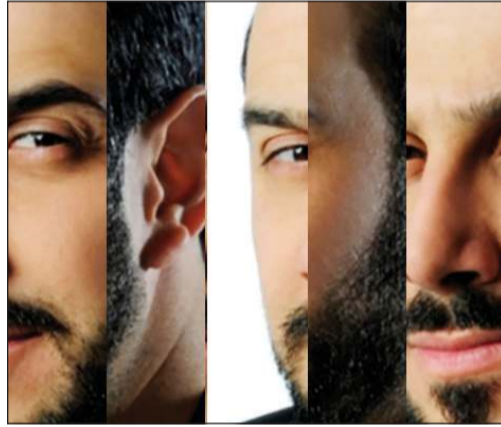
إن الأطعمة التي يتناولها الإنسان، هي متممة لبعضها بعضاً من ناحية الفوائد والفيتامينات، حيث لا يوجد نوع طعام واحد يمتلك جميع حاجات الجسم، وبالتالي فإن تكرار تناول الأطعمة بشكل محدد، يعني أن أجسامنا ستعاني من نقص في احتياجاتها اليومية، ما ينعكس ضعفاً في الأداء وتعباً. فالغذاء ليس مجرد مصدر للطاقة، فالإنسان يحتاج للحفاظ على صحة جيدة إلى عشرات العناصر الغذائية التي تكون لكل واحدة منها وظيفة مختلفة عن الأخرى، ولذلك فإنه كلما قام الإنسان بتنوع طعامه بكميات صحية، حصل جسمه على حاجته المتنوعة من الفيتامينات، مثل فيتامين «أ» و«هـ» و«ب» و«ب12»، وفيتامين «ج»، حيث إن أفضل طريقة للحصول عليها جميعها، يكون بتناول طعام متوازن ينعكس أداء فاعلاً على جميع خلايا الجسم.

فهناك بعض الأشخاص يلجأون إلى تكرار تناول الأطعمة ذاتها، كنوع من الحماية التي تساعدهم في فقدان وزنهم ولكن هذه الحماية هي بمنزلة «مضيق للوقت» ينتهي مفعولها بمجرد التوقف عن اتباعها، هذا بالإضافة إلى الأضرار التي يتسبب بها فقدان الجسم لبعض أنواع الفيتامينات، ما يؤثر سلباً على صحتهم العامة وحتى صحتهم النفسية، لأن تكرار الطعام وحرمان الفرد نفسه من أطعمة يحبها على المدى الطويل يولد إحباطاً لديه، فتكرار الطعام هو أمر غير صحي بالمجمل، ولكن انعكاساته تعتمد على نوعية الطعام الذي يتم تكراره، فإذا كانت الأطعمة صحية فهذا لا يعتبر مضراً بذاته، ولكنه يحد من تنوع الفيتامينات، أما في حال كانت الأطعمة التي يتم تكرارها غير صحية، فهذا يهدد صحة الإنسان بعدة نتائج سلبية، أبرزها الأمراض التي ترتبط بالسمنة.

وتنوع الطعام أمر ضروري للبكتيريا النافعة الموجودة في أمعاء الإنسان، فتنوع الطعام يعني تنوع البكتيريا التي تساعد في عملية هضم الدهون والألياف، وتكوين فيتامين «ب» و«ك» وإزالة السموم من الكبد.

عن «سكاي نيوز»

### اعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### نشاط يجعل طفلك أقل عرضة للإصابة بالزكام

قد يكون الأطفال الذين يركضون أكثر من غيرهم أقل عرضة للإصابة بالسعال ونزلات البرد. وتشير دراسة أجريت على 104 أطفال تتراوح أعمارهم بين 4 و7 سنوات إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام قد تقلل من حدوث الزكام.

وخلصت الدراسة، التي قادتها جامعة وارسو الطبية ونشرت في مجلة Pediatric Research، إلى «من خلال الاتصال بالبيئة الطبيعية وفرص التنشئة الاجتماعية، يستفيد الأطفال من التعرض لأشعة الشمس والعناصر الطبيعية والهواء الطلق، وكل ذلك يساهم في تقوية جهاز المناعة». ومن الطبيعي أن يصاب الأطفال دون سن الخامسة بما يصل إلى 12 عدوى في الجهاز التنفسي العلوي، مثل نزلات البرد، في عام واحد.

وهذا بسبب وجود مئات الفيروسات المختلفة والأطفال الصغار لم يصابوا بأي منها من قبل، لذلك ليس لديهم مناعة، وتتحسن معظم نزلات البرد في غضون خمسة إلى سبعة أيام، ولكن قد يستغرق الأمر ما يصل إلى أسبوعين عند الأطفال الصغار. ويبينون المناعة تدريجياً، مع انخفاض المعدل عند بدء الدراسة الإبتدائية.

وتشير الدراسة الجديدة إلى أن أطفال ما قبل المدرسة الذين لديهم مستويات عالية من التمارين اليومية قد يكونون أقل عرضة للإصابة بعدوى الجهاز التنفسي العلوي.

المصدر: 'ديلي ميل'

### حل كلمة السر

لصق

### حل اعرف الشخصية

المهمب اصعب

### للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة

أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw

فاكس 22272830

### عينك .. عينك

الفرق بين صورتين 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 - مربى الصقور - من الأقاليم - للتعريف، 2 - القمر (معكوسة)، 3 - وعاء (معكوسة) - عكس أموت، 4 - عظام بالية - الأفة (معكوسة)، 5 - ضمير منفصل (معكوسة) - بركة - للاستفهام، 6 - مرض - ضمير منفصل (معكوسة)، 7 - في العروق، 8 - فك - جراح، 9 - من الألوان - ظلام (معكوسة)، 10 - قصاب - ملجأ.

### أفقياً:

1 - مربى الصقور - من الأقاليم - للتعريف، 2 - القمر (معكوسة)، 3 - وعاء (معكوسة) - عكس أموت، 4 - عظام بالية - الأفة (معكوسة)، 5 - ضمير منفصل (معكوسة) - بركة - للاستفهام، 6 - مرض - ضمير منفصل (معكوسة)، 7 - في العروق، 8 - فك - جراح، 9 - من الألوان - ظلام (معكوسة)، 10 - قصاب - ملجأ.

### كلمة السر

س	غ	ر	ب	ش	ا	ع	م	ا	ا

### من النباتات العشبية من 6 أحرف

اليقة	الحان	مكتبة	سواح	الأصيل	رسم
الجمر	عذبة	الموسيقا	مميزة	شبر	ود
مرعى	النعمة	العربية	عصور	عبرة	الكمان
غناء	الرحياني	ثراء	الطرب	مرح	قابس