

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- حشرة سامة - حياة، 2- حقود - حسن الخلق، 3- شاكرا، 4- سقاية - عكس، 5- من الحواس - ضمير منفصل، 6- العسل - عزة، 7- يعفو، 8- يستوعب - بعد الغروب، 9- كثير - خاصته، 10- واشي - الميثاق.

سؤال وجواب

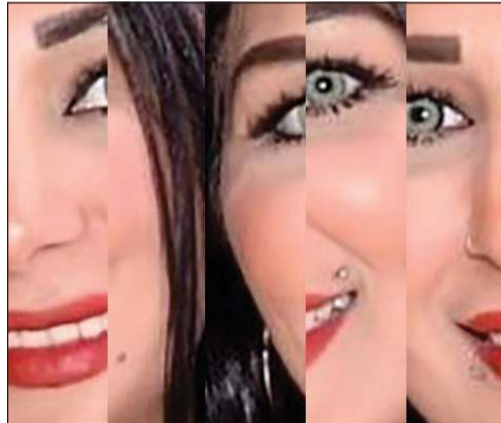
ما افضل وجبة عشاء للتخلص من الوزن الزائد؟

على الأشخاص الذين يرغبون بالتخلص من الوزن الزائد الاهتمام بنوعية التغذية. وضمن هذا الإطار تشير د.يلينا تيخوميروفا خبيرة التغذية أن إلى أنه يجب على من يرغب أو يخطط للتخلص من الوزن الزائد الاهتمام بالتغذية وبصورة خاصة بوجبة العشاء، التي يجب أن تكون مكوناتها الأساسية بروتينا سهل الهضم والامتصاص واليافا غذائية. وتقول: «يمكن الحصول على البروتين السهل الهضم والأكثر فائدة للجسم من الأسماك والمكولات البحرية. وهذه المنتجات مغالية لعشاء صحي، خاصة عندما تكون مشوية. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر البيض والدجاج مصادر ممتازة للبروتين في العشاء، كما أن لحم البقر قليل الدسم مناسب أيضا، خاصة مع الخضراوات». وتشير الخبيرة، إلى أن وجبة العشاء المتكونة من الأسماك أو المكولات البحرية مع الخضار المشوية أو الدجاج مع الخضار أو الخضار الطازجة المقطعة إلى شرائح، مثالية لتناول العشاء.

وتقول: «إذا أراد الشخص التخلص من الوزن الزائد فعليه التقليل من تناول الكربوهيدرات في المساء وخاصة في وقت متأخر. لذلك يجب أن تتضمن وجبة العشاء أقل كمية ممكنة من الكربوهيدرات، وأكثر من البروتين والخضار. واستنادا إلى ذلك يمكن تناول البيض المقلي مع الخضراوات أو جبن القريش مع الفواكه في وجبة العشاء. ولكن يجب ألا تزيد كمية الفواكه في هذه الحالة عن 300 غرام». وتوصي بتجنب تناول الأطعمة المالحه والدهنية في وجبة العشاء لأنها قد تسبب زيادة الوزن بسبب سوء الهضم. وتقول: «المهم أن تكون وجبة العشاء خفيفة ومغذية. ويجب أن نتذكر دائما أن وجبة العشاء يجب أن تكون قبل موعد النوم بـ 3-4 ساعات على الأقل».

المصدر: صحيفة 'إفيسيا'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

تحذير من 'اللسان السجائر الإلكترونية'

تستمر قائمة الآثار الجانبية الغريبة للتدخين الإلكتروني في الازدياد، حيث يحذر الأطباء الآن من «لسان السجائر الإلكترونية». ومع وصول استخدام السجائر الإلكترونية إلى معدلات وبائية، خاصة بين الشباب، لجأ الخبراء إلى وسائل التواصل الاجتماعي لنشر الوعي حول الآثار الصحية.

وشارك د.ستيوارت بيغر، طبيب الأسنان التجميلي في المملكة المتحدة، على «تيك توك»، «لسان السجائر الإلكترونية هو عندما تبدأ في فقدان ذوقك لأنك كنت تستخدم السجائر الإلكترونية كثيرا. هذا حقا أخذ في الارتفاع بسبب شعبية هذه السجائر الإلكترونية التي يمكن التخلص منها، والتي تحتوي على كل هذه النكهات». وقد أصبحت السجائر الإلكترونية المنكهة شائعة بشكل مذهل. واقترح استطلاع عام 2022 من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن 85٪ من الشباب يستخدمون السجائر الإلكترونية المنكهة، وغالبا ما تكون نكهات الفواكه والنعناع. ووجدت دراسة من جامعة ولاية أوهايو أيضا أن 40٪ من الشباب سيتوقفون عن التدخين الإلكتروني إذا تم حظر السجائر الإلكترونية المنكهة. وغالبا ما تحصل هذه السجائر الإلكترونية على مذاقها الحلو من السكر المضاف الذي ثبت منذ فترة طويلة أنه يسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة. ووجدت دراسة أجريت عام 2021 في مجلة Frontiers in Oral Health، على سبيل المثال، أن أولئك الذين يدخنون أو يستخدمون السجائر الإلكترونية كانوا أكثر عرضة من غير المدخنين للإصابة بأمراض اللثة. وقال د.بيغر إن «لسان السجائر الإلكترونية» يأتي مع العديد من الآثار الجانبية غير السارة، بما في ذلك جفاف الفم وحتى فقدان الكامل للتذوق. وأثناء محاولتك التخلص من هذه العادة، ركز على علاج الأعراض. وهذا يشمل شرب المزيد من الماء لمنع الجفاف وإعطاء الأولوية لنظافة الفم. وقال د.بيغر إن تنظيف الأسنان بانتظام بالفرشاة وتنظيف لسانك باستخدام مشطه اللسان يمكن أن يساعد. ويجدر أن تعالج الأعراض، في النهاية، فإن أفضل شيء لمنع «لسان السجائر الإلكترونية» في المستقبل هو الإقلاع عن التدخين أو تقليله.

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

كلمة السر

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

عمودياً:

1- حشرة سامة - حياة، 2- حقود - حسن الخلق، 3- شاكرا، 4- سقاية - عكس، 5- من الحواس - ضمير منفصل، 6- العسل - عزة، 7- يعفو، 8- يستوعب - بعد الغروب، 9- كثير - خاصته، 10- واشي - الميثاق.

كلمة السر

م	ا	ل	أ	م	ي	ن	ك	ع	ف
س	ك	م	ا	ل	خ	ع	و	ب	ا
ل	ح	ي	م	د	ا	ن	ي	ر	ل
س	و	س	ت	ب	ط	ا	ت	ا	ص
ل	ب	ل	ح	ه	ف	ء	ي	ت	ا
ا	ب	ا	ا	ذ	ة	ك	م	س	ب
ت	ط	ح	ت	ق	ع	م	ل	ي	د
د	ر	ل	ر	ح	ل	ل	ا	ل	ة
ر	ل	ا	م	ب	س	م	ا	ء	ي
ا	ا	ر	ه	س	ط	ء	ا	ر	خ
م	ع	ر	و	ن	و	ع	ر	ا	ب
ا	ل	س	ل	ا	ح	ص	ر	ي	ح

من المكسرات من 8 أحرف

صريح	بارعون	حلا	عناء	سمك	مرتاح	عبرات
مارد	خرائط	يلمع	خاطفة	الرطب	سماة	
مسلسلات	ورع	ذهب	رمي	الحال	الصابرة	
السلاح	سهر	كويتي	كمال	بوح	الامين	