



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- العبد - لا يسمعون - متشابهان، 2 - متشابهان (معكوسة)
 - أحد الفنون الصحافية - أترك، 3 - أطياب - ساند،
 4 - أشيل، 5 - رثان - دعم، 6 - نوى - المشتاق،
 7 - فنان كوميدى مصري، 8 - مذبة لبنانية،
 9 - جميل - آلة إيقاع، 10 - أحل وأسمح - سهر.

سؤال وجواب

ما المواد الغذائية المسببة للنعاس؟

حددت د. ناتاليا تاناناكيننا اختصاصية الغدد الصماء المواد الغذائية التي تجعل الإنسان يشعر بالنعاس. وتشير الطبيبة إلى أن تناول الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات، وخاصة البسيطة، والبروتينات والماغنيسيوم يمكن أن يسبب الشعور بالنعاس. وتقول: «تشمل هذه الأطعمة الحلويات والخبز الأبيض والمعكرونة والأرز الأبيض والبطاطس. ويجب أن نعلم أن تناول الكربوهيدرات باعتدال يكون مفيداً للحفاظ على مستوى الطاقة المطلوب. ولكن الإفراط في تناولها يمكن أن يؤدي إلى النعاس بعد تناول الطعام مباشرة». وتشير إلى أن الأطعمة الغنية بالبروتينات هي جبن القريش ولحم الديك الرومي والحليب والمكسرات والبنور. وتضيف: «الترينوفان حمض أميني يعتبر بمنزلة مقدمة لهرمون السيروتونين الذي يلعب دوراً مهماً في المزاج وتنظيم النوم. لذلك عند تناول أطعمة محتوية على التريبتوفان يمكن يؤدي إلى ارتفاع مستوى السيروتونين في الدم، ما قد يجعل الشخص يشعر بالنعاس». ووفقاً لها الماغنيسيوم معدن مهم يساهم في تنظيم النوم والراحة. وتقول: «يؤدي انخفاض مستوى الماغنيسيوم إلى الأرق والشعور بالتعب». وتضيف: إن تناول أطعمة غنية بالماغنيسيوم مثل المكسرات والبنور والسبانخ والأفوكادو والموز والشوكولاتة الداكنة يمكن أن يحسن نوعية النوم. وتشير الطبيبة إلى أن رد فعل كل شخص تجاه الأطعمة مختلف وهو مسألة شخصية تماماً، حيث يمكن أن يسبب طعام معين لدى الشخص الشعور بالنعاس، قد لا يكون لنفس الطعام تأثير مماثل في شخص آخر.

المصدر: 'Gazeta.Ru'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

تناول العنب يُحسن الرؤية لدى كبار السن

أوضح لفريق من علماء جامعة سنغافورة الوطنية أن الاستهلاك اليومي للعنب يمكن أن يُحسن الرؤية لدى كبار السن. وتشير مجلة Food & Function إلى أن هذه التجربة العشوائية التي أجراها الفريق العلمي شملت 34 متطوعاً طلب منهم تناول 1,5 كوب من العنب يوميا لمدة 16 أسبوعاً، وكان أفراد المجموعة الضابطة يتناولون دواء وهمياً.

وقد اكتشف الباحثون بعد انتهاء التجربة أن الكثافة البصرية للصبغ البقي (MPOD) لدى المشاركين الذين تناولوا العنب قد تحسنت بشكل ملحوظ. وبالإضافة إلى ذلك، ارتفع مستوى مضادات الأكسدة والفيبتولات في البلازما. وتتوافق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن تناول العنب يحمي بنية شبكية العين ووظيفتها.

وتجدر الإشارة، إلى أن العنب يحتوي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة الطبيعية والبوليفينول، التي يمكنها أن تقلل من الإجهاد التأكسدي الناجم عن الشيخوخة.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

مستحيل

حل اعرف الشخصية

مستحيل

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- الغير متزوج - عدد - غزال، 2 - أثر باند (معكوسة)
 - عكس أهتم، 3 - نظراً بطرف العين، 4 - جرم سماوي
 - مقسم إلى أبواب، 5 - متشابهان - يأرق (معكوسة)،
 6 - عكس خاصمن - أوانه (معكوسة)، 7 - ضجر - أرقد،
 8 - الخلي من العيوب، 9 - جوابي - نواجه - في العروق،
 10 - قبل المطر - أمارة خليجية - هرب.

أفقياً:

1 - العبد - لا يسمعون - متشابهان، 2 - متشابهان
 - أحد الفنون الصحافية - أترك، 3 - أطياب - ساند،
 4 - أشيل، 5 - رثان - دعم، 6 - نوى - المشتاق،
 7 - فنان كوميدى مصري، 8 - مذبة لبنانية،
 9 - جميل - آلة إيقاع، 10 - أحل وأسمح - سهر.

كلمة السر

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

أحد ستادات كأس العالم قطر 2022 من 9 أحرف

الغامض	يرضى	توصيل	حريق	النادر	خليجية	مستحيل
روى	ضلع	ارتفاع	ملققات	رموز	السود	شمل
سدة	جمل	ضربير	الانشاءات	معتز	مسارات	
رائب	مر	خلاف	محروس	شمال	ركض	