



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- الغيث - وضع خلسة، 2- فعل ناسخ - الإبلا من المرض، 3- لا يسمعون - قمع - للنفي، 4- مدينة المانية - مراكب، 5- تيقظ - وطن، 6- البحر (معكوسة) - عكس باره، 7- من الأطراف - أقتل، 8- للتوجع (معكوسة) - للنصب (معكوسة) - معتمد وقوي، 9- للنفي - عكس يوافق، 10- طيور جارحة - أماكن قروية (معكوسة).

سؤال وجواب

ما أبرز الأطعمة التي تساعد على تحسين الرؤية؟

وفقا لطبيبة العيون الأميركية ربيكا تايلور، لتحسين الرؤية يجب تناول الفواكه والخضراوات ذات اللون البرتقالي. وتقول: «يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الفواكه والخضراوات ذات اللون البرتقالي: الجزر والبطاطا الحلوة والمشمش والبطيخ. وفيتامين A يعطي شبكية العين كل ما تحتاج اليه لتحويل الأشعة الضوئية إلى صور، ويساعد على بقاء العينين رطبة». وتنصح الطبيبة بتناول المنتجات الغنية بفيتامين C - البرتقال واليوسفي والليمون والخوخ والطماطم والفراولة والفلفل الحلو، لأن هذا الفيتامين يعمل على إصلاح الخلايا المتضررة من الجذور الحرة ويمنع أو يؤخر تطور الضمور البقعي وإعتام عدسة العين المرتبط بالعمى. وبالإضافة إلى ذلك، توصي الطبيبة للحفاظ على صحة العينين بتناول أسماك المياه الباردة (سمك السلمون والتونة والسريدن والهلبوت والسلمون المرقط) التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية. وكذلك الخضراوات الورقية والبيض الغني باللوتين والزيكسانثين. تقلل هذه المواد من احتمال الإصابة بأمراض العين في سن الشيخوخة، وتعيد وظيفة الدموع إلى طبيعتها وتحمي البقعة - جزء العين المسؤول عن الرؤية المركزية. وتنصح بتنوع النظام الغذائي وتناول الأفوكادو واللوز وبذور عباد الشمس لأن هذه المنتجات تحتوي على فيتامين E الذي يدعم صحة خلايا العين. وتقول: «يجب تناول المنتجات المحتوية على الزنك الذي يحمي العين من التأثيرات الضارة للضوء، والنحاس لتكوين خلايا الدم الحمراء. ويمكن العثور على كليهما في البقوليات والمحار واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدواجن».

المصدر: ridlife.ru

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

نوع خضار يساعد على تجديد الجسم

وفقاً للدكتورة مارغريتا كورولوفا خبيرة التغذية، تناول جميع أنواع الملفوف يساعد على إزالة السموم وتجديد الجسم. وتشير الخبيرة إلى أن الملفوف غني بعنصر الكبريت الذي يساعد في الحفاظ على مستوى معين من الجلوتاثيون المضاد للأكسدة في الخلايا، وهو ضروري لتطهير الجسم بفعالية من السموم. وتقول: «يجب استخدام جميع أنواع الملفوف في النظام الغذائي، لأنها مصدر للكبريت، الذي بدوره سيحافظ على مستوى الجلوتاثيون في الجسم. وتسهم هذه المادة في عملية إزالة السموم وتجديد الجسم». ووفقاً لها، تؤثر أطباق الملفوف بصورة إيجابية في الكبد، وفي عمليات التمثيل الغذائي.

وتضيف: «إذا كان الملفوف موجودا في النظام الغذائي، فسوف يقوم الكبد بوظائفه بشكل جيد، وبالإضافة إلى ذلك يتم تطهير الجسم من المستقلبات (نواتج عملية الأيض) التي أدت وظيفتها في الوقت المناسب». وتشير الخبيرة إلى أن إضافة الملفوف إلى النظام الغذائي لسكان المدن الصناعية سيساعد على تجنب التسمم المزمن. وتتابع: «الكبريت الموجود في الملفوف سيساعد على تجنب التسمم المزمن، حتى إذا كانت هناك عوامل مساعدة لذلك، مثل العمل أو العيش في مناطق تكثر فيها مصادر الأملاح المعدنية الثقيلة».

المصدر: نونوستي

حل كلمة السر

٩٣١٢٦٩

حل اعرف الشخصية

٩٣١٢٦٩

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 ويسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

عمودياً:

1- الشباب - ضمير منفصل (معكوسة)، 2- من الحمضيات - مظل، 3- للمساحة - تكمل - للعطف، 4- منطقة كويتية، 5- ممثل كويتي كوميدي، 6- للتعريف - وديان - تجنب السوء، 7- عكس الخير (معكوسة) - صوت القط، 8- عكس خسر - غني، 9- المدن (معكوسة) - عكس ينفع، 10- مل وضجر - من الفاكة.

أفقياً:

1- الغيث - وضع خلسة، 2- فعل ناسخ - الإبلا من المرض، 3- لا يسمعون - قمع - للنفي، 4- مدينة المانية - مراكب، 5- تيقظ - وطن، 6- البحر (معكوسة) - عكس باره، 7- من الأطراف - أقتل، 8- للتوجع (معكوسة) - للنصب (معكوسة) - معتمد وقوي، 9- للنفي - عكس يوافق، 10- طيور جارحة - أماكن قروية (معكوسة).

كلمة السر

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

من أبواب الجنة من 9 أحرف

عذبة	وتر	الالتزام	نار	الصبر	عيق	سهر
الاعداد	شقيق	إفطار	كفارة	بدء	ذكر	
الجور	قدرات	سحور	رفيقي	جهود	الروح	
الفريضة	الفجر	دليل	الركن	عيد	شفع	