



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- أشجار كثيفة، 2- قصاب - عيون، 3 - نظر - سرق - سحب (معكوسة)، 4 - متشابهة - غبار، 5 - أحد الكتب التراثية، 6 - عكس - يهدم - ضجر، 7 - ضمير متصل - أنثى الجمل (معكوسة)، 8 - تحطم - دس السم، 9 - يرشد (معكوسة) - أرمي، 10 - جواهر - ديدان سوداء.

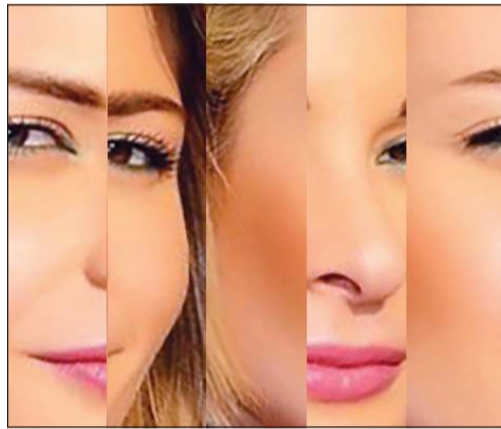
سؤال وجواب

ما هي فوائد ومضار عصير الرمان للصحة؟

يحتوي عصير الرمان على العديد من الفيتامينات والعناصر المعدنية، وهو يعزز عمل عضلة القلب، ويحسن تركيب الدم، ويساعد على زيادة الهيموغلوبين. ومن المفيد للصحة تناول عصير الرمان عند وجود التهابات في الجسم، لأنه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي خلايا الجسم من الجذور الحرة، مثل مركبات الفلافونويد وفيتامينات C و K و E، كما أنه يساعد على مكافحة العدوى ويكبح نمو الميكروبات التي تسهم في تطور التهابات المثانة. وبالإضافة إلى هذا تدعم الألياف الغذائية الموجودة في عصير الرمان توازن ميكروبيوم الأمعاء، أما فيتامين C فيساعد على إنتاج الكولاجين الضروري للجلد والعظام وجدران الأوعية الدموية. وبالنسبة للنساء فيساعد على تحسين عمل المبايض. ولكن مع كل هذا من الأفضل عدم الإفراط في تناول عصير الرمان إذا كان الشخص يعاني من الإمساك المتكرر، والتهاب البنكرياس، والتهاب المعدة وقرحة الغشاء المخاطي في المعدة، أو إذا كانت لديه ردود فعل تحسسية. ووفقاً لخبراء التغذية، عصير الرمان مفيد جداً لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة والأنتوسيانين، ويساعد على استعادة القوة ويعزز المناعة.

المصدر: gazeta.ru

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أفضل نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات لفقدان الوزن

وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات ليست جميعها متساوية عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على الوزن، بل إن بعضها قد يجعلك تكتسب وزناً زائداً. ويتمتع الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات والذي يركز على البروتينات النباتية والدهون الصحية بفرصة أفضل لمنع زيادة الوزن الزائد مقارنةً بأولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات يتكون في الغالب من اللحوم والدهون غير الصحية. وتمثل الكربوهيدرات 38٪ إلى 40٪ من السرعات الحرارية اليومية في كل من الأنظمة الغذائية الخمسة التي تمت دراستها. نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يؤكد على تناول كميات أقل من الكربوهيدرات بشكل عام - نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يعتمد على الحيوانات، ويحتوي على البروتينات والدهون الحيوانية - نظام غذائي نباتي منخفض الكربوهيدرات بالكامل، مع التركيز على البروتينات والدهون النباتية - نظام غذائي صحي منخفض الكربوهيدرات، يتكون من البروتينات النباتية والدهون الصحية وتقليل الكربوهيدرات المكررة - نظام غذائي غير صحي منخفض الكربوهيدرات من البروتينات الحيوانية والدهون غير الصحية والكربوهيدرات من مصادر مثل الخبز والحبوب المصنعة. والمشاركون الذين تفرغوا أكثر بالأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات أو القائمة على الحيوانات أو الدهون غير الصحية اكتسبوا في المتوسط وزناً أكبر مقارنةً بأولئك الذين شاركوا في نظام غذائي صحي منخفض الكربوهيدرات. وأوضح كبير الباحثين تشي صن، الأستاذ المساعد في قسم التغذية، في بيان: «النتيجة الرئيسية هنا هي أنه ليست كل الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات متساوية عندما يتعلق الأمر بإدارة الوزن على المدى الطويل».

وتابع: «يمكن للنتائج التي توصلنا إليها أن تغير الطريقة التي نفكر بها في الأنظمة الغذائية الشائعة منخفضة الكربوهيدرات، وتشير إلى أن مبادرات الصحة العامة يجب أن تستمر في تعزيز الأنماط الغذائية التي تركز على الأطعمة الصحية مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان قليلة الدسم».

المصدر: نيويورك بوست

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

الاعرف الشخصية

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 - الأشجار الكثيفة، 2 - قصاب - عيون، 3 - نظر - سرق - سحب (معكوسة)، 4 - متشابهة - غبار، 5 - أحد الكتب التراثية، 6 - عكس - يهدم - ضجر، 7 - ضمير متصل - أنثى الجمل (معكوسة)، 8 - تحطم - دس السم، 9 - يرشد (معكوسة) - أرمي، 10 - جواهر - ديدان سوداء.

كلمة السر

ت	ا	ل	م	ن	ا	ق	ش	ة	و
ط	ا	ق	ا	ر	ب	م	س	ر	ي
ا	ل	ا	ة	ا	ج	ن	ل	ا	ر
ب	ا	ل	ا	م	د	ق	ل	ا	ل
ع	ل	م	ل	م	ك	ح	ل	ا	ا
ة	ف	ع	ب	ن	س	ل	ة	هـ	ز
خ	ي	ر	ر	س	ر	ا	ف	ر	و
ل	ب	و	و	ب	ي	ج	ع	ب	ر
ي	و	ف	د	و	ا	س	ع	ح	د
ل	ر	و	ة	و	د	ي	ع	ا	ي
ي	د	د	ن	ر	و	ا	ب	ي	ا
د	ا	ل	ش	ر	ق	ي	ة	س	و

من أنواع الطائرات الحربية من 7 أحرف

براق	الالف	البرودة	وديع	الحكم	واسع
المنافشة	عجيب	النجاة	فارس	سلة	خليلي
الشرقية	هرب	دروبي	طابعة	روابي	
سياح	لازوردي	المعروفون	يرسم	القدم	