



## كيف تلعب؟ Sudoku

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

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

### المستوى المتوسط

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

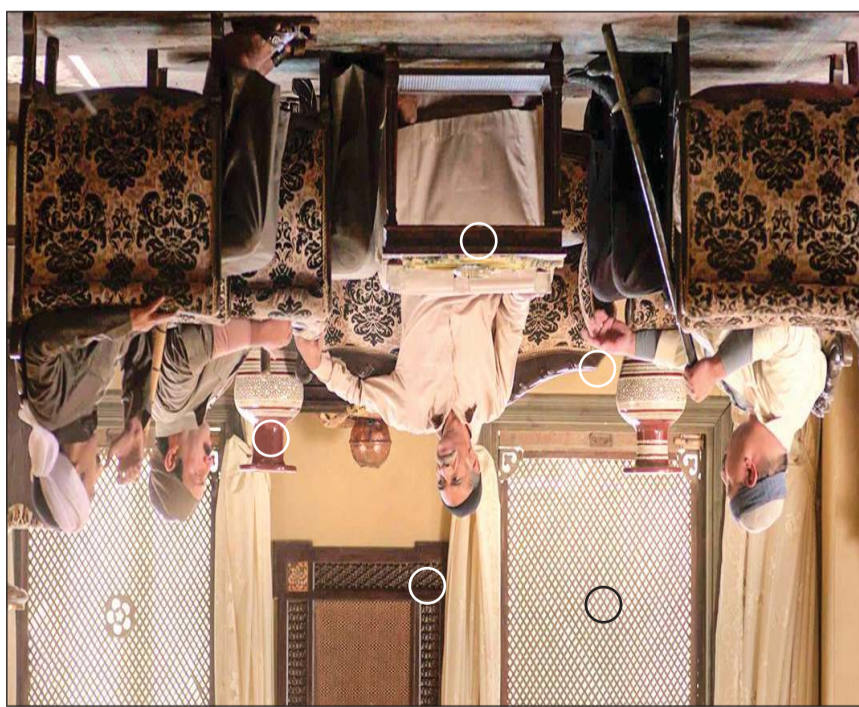
### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

القلب - خليبي - سلام - ملاحم - السابع - الجدل  
 الابتسامات - ورود - المطر - مريح - رداء - عطر  
 الوديع - مراكب - مكان - سدو - عاطفة - سريع  
 الجابرية - قرط - سلاحف - مرير - السفر

## سؤال وجواب

### ما أبرز العلامات التي تُوثر لنقص الفيتامينات في الجسم؟

تعد الفيتامينات والمعادن مركبات عضوية حيوية ضرورية لضمان عمل أجسامنا بأفضل صورة ممكنة. ويمكن الحصول على جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها من خلال الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن. ومع ذلك هناك عدة أسباب للمعاناة من نقص فيتامين أو معدن معين، بما في ذلك عدم تناول الأطعمة الصحية أو ضعف قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات. وبهذا الصدد، شاركت خبيرة الصحة سامانثا غرينر 5 علامات حيوية لنقص الفيتامينات في الجسم، وهي:

- ضبابية الرؤية: قد تكون ناجمة عن نقص فيتامين A، الموجود في الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ والبروكلي، والخضراوات الصفراء مثل الجزر والبطاطا الحلوة. ويعد فيتامين A ضروريا لصحة العين بشكل عام، لذا فإن صعوبة الرؤية في ظروف الإضاءة المنخفضة يمكن أن يكون علامة على نقص الفيتامين في الجسم.
- آلام العظام والعضلات: يساعد فيتامين D على امتصاص الكالسيوم، ما يعني أن الشعور بالضعف والألم في العظام يمكن أن يكون مؤشرا على انخفاض مستوياته.
- جفاف الشعر: يؤدي نقص الزنك في الجسم إلى ضعف بصيالات الشعر وجفافه. ويوجد هذا الفيتامين في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، ويمكن تناوله كمكمل غذائي.

● ضعف الأسنان والتهابات اللثة: يلعب فيتامين C دورا مهما في صحة الفم، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمساعدة في الوقاية من أمراض اللثة. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين C، الموجود في الحمضيات والفلفل والقرنبيط وعدة أطعمة أخرى، إلى زيادة خطر الإصابة بالتهابات اللثة وضعف الأسنان.

المصدر: إكسبريس

## اعرف شخصيتك



## عالم التغذية

### خرافات شائعة عن الخبز

الاعتقاد السائد أن التخلي عن الخبز سيساعد على إنقاص الوزن هو خرافة، فلإنقاص الوزن من الأفضل والأهم التخلي عن المنتجات السكرية والمعجنات، التي، بالإضافة إلى الدقيق، تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

بالإضافة إلى ذلك، لا يمكن أن يضر الخبز الطازج بمعدة الشخص السليم، كما يعتقد الكثيرون، لذلك يجب أن يقتصر استخدامه فقط على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي في مرحلة تفاقم المرض، وأن فكرة الخبز المقرمش أكثر صحة من الخبز العادي هي أيضا مثيرة للجدل. وغالبا ما يكون محتوى السعرات الحرارية في الخبز المقرمش أعلى مما في الخبز، فإذا كان الشخص يأمل بمساعدته في تقليل عدد السعرات الحرارية التي يتناولها وفقدان الوزن فقد لا يحسب بشكل صحيح الكمية ويرتكب خطأ، لأن الخبز المقرمش يحتوي على العديد من المكونات الإضافية، مثل نكهات مختلفة، والسكر، ومثل هذا التركيب متعدد المكونات ليس مفيدا للرشاقة دائما.

المصدر: gazeta.ru

## حل كلمة السر

السر

## حل اعرف الشخصية

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 - أفقد عقلي - انهضي، 2 - جادله - جليدي، 3 - أسلوب وطريقة - اتعلم، 4 - صوت توجهها وتألها، 5 - قبلة المسلمين - عكس أمر، 6 - ثمن محسن، 7 - ثمن - رتبة عسكرية، 8 - جواب - عكس قسيا - قاتل، 9 - جاف - أجيب، 10 - حبي - النقي.

### أفقياً:

- 1 - علم مذكر - من أسماء جهنم، 2 - من المخلوقات - معين، 3 - مطرية لبنانية - متشابهان، 4 - نله - علم مؤنث، 5 - خاصتي - رفض، 6 - قطع - الأبناء والأحفاد، 7 - حماه - قص الحكاية، 8 - ساحة - متشابهان، 9 - أكل الدواب العشب (معكوسة) - بذر، 10 - صحيح البنية - ابسطي.

## كلمة السر

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

## من الأحجار الكريمة من 6 أحرف

القلب	خليبي	سلام	ملاحم	السابع	الجدال
الابتسامات	ورود	المطر	مريح	رداء	عطر
الوديع	مراكب	مكان	سدو	عاطفة	سريع
الجابرية	قرط	سلاحف	مرير	السفر	