



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

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

المستوى المتوسط

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

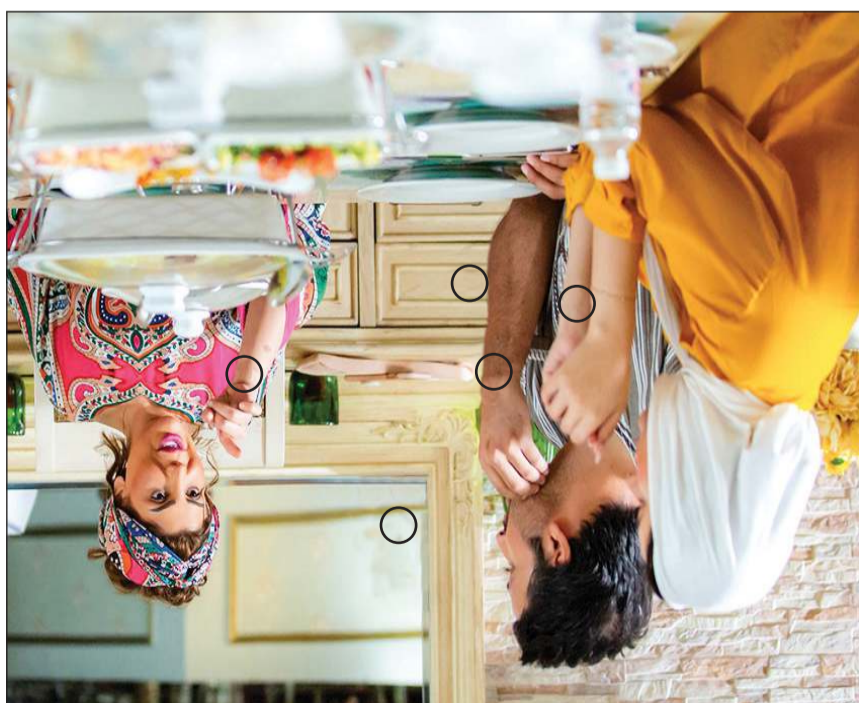
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- عكس عبد - رقد - غل - 2 - فنانة عربية - رحلة، 3 - حيوان ضخم (معكوسة) - قادم - اوانه (معكوسة)، 4 - مل جوارى (معكوسة)، 5 - حسن الخلق - ادرب، 6 - يقعد - متشابهان، 7 - مدرس - المنع، 8 - رجائي (معكوسة) - بشر (معكوسة)، 9 - شتم - يضرب بالوسط، 10 - خالقنا - من أنواع الدجاج.

سؤال وجواب

هل هناك مخاطر من الإفراط في تناول الشاي الأسود؟

من الأفضل عدم الإفراط في تناول الشاي الأسود المركز، ويشير الأطباء إلى أن هذا يشمل بصورة خاصة الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم، والنساء الحوامل. كما يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي عدم تناوله على معدة فارغة. ووفقاً للآراء العلمية، للشاي الأسود تأثير منشط واضح، وخصائص معقمة، وله تأثير مفيد على الجهاز العصبي، ويحسن الحالة المزاجية، ويحسن عملية التمثيل الغذائي. والشاي الأخضر، أقل معالجة ويحتفظ بمزيد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والعناصر الأخرى، يمكن أن يخفف مستوى ضغط الدم، ويحسن المناعة، ويخفض مستوى الجلوكوز في الدم، ويحسن التركيز والانتباه. ولكن لا الشاي ولا المشروبات الأخرى يمكن أن تحل محل الماء، لأن الشاي بالإضافة إلى فوائده المذكورة، له خصائص تساعد على إخراج السوائل من الجسم، فمثلاً الشاي الساخن يزيد من عملية التعرق، كما أن للشاي خصائص مدرة للبول، ويساهم في إخراج الكالسيوم من الجسم، لذلك من أجل تعويض نقص السوائل في الدم والخلايا يجب شرب الماء النقي من دون شوائب كيميائية. ويشير الأطباء إلى أن الشاي الأخضر أيضاً لا يمكن أن يكون بديلاً للطعام، مع أنه غالباً ما يدرج في حميات غذائية مختلفة لفقدان الوزن، ويغذي الشاي الجسم وينشطه كونه مصدراً للفيتامينات والمعادن والإنزيمات والأحماض الأمينية، ما يسمح بالحفاظ على الشعور بالشبع لفترة أطول، ويساعد على تطبيع عملية التمثيل الغذائي وتقليل التورم.

المصدر: 'نوفست'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

عناصر غذائية لإبطاء شيخوخة الدماغ

يشير علماء جامعة نبراسكا في لينكولن إلى أن بعض أنواع الأطعمة تساعد على إبطاء شيخوخة الدماغ. وتشير مجلة Nature Aging، إلى أنه وفقاً للباحثين، حددت الدراسة الحالية قائمة للعناصر الغذائية التي قد تسهم في شيخوخة صحية للدماغ، ما يحفز المزيد من البحث لإثبات هذه النتائج وتأكيداتها.

ويشير الباحثون إلى أن هذه المواد تشمل حمض إيكوسابينتاينويك وحمض ليبويك، التي توجد مثلاً في الأسماك والمحار وحبوب الكتان وحبوب الشيا وحبوب اليقطين وعباد الشمس والجزر.

ويقول الباحثون: «ثلاثة كاروتينات مختلفة، هي صبغات نباتية تعطي العديد من الفواكه والخضراوات ألوانها المميزة، تحتل مكانة بارزة في قائمة المواد الغذائية التي تؤخر شيخوخة الدماغ. تشمل الأطعمة الغنية بالكاروتينات السبانخ واللفت والذرة والفلفل الحلو بألوانه الأحمر والأصفر والأخضر والطماطم والبطيخ والغريب فروت والبطيخ الأصفر والبروكلي والجزر». وبالإضافة إلى ذلك، تشمل القائمة فيتامين E والكولين. هذا الفيتامين موجود بنسبة عالية في المكسرات والبذور والزيوت النباتية والخضراوات الورقية والحبوب المشبعة. أما الكولين فموجود في المنتجات الحيوانية - اللحوم والدواجن والأسماك والبيض، وكذلك خضراوات الفصيلة الصليبية وبعض البقوليات.

المصدر: RT

حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩

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 - عكس عبد - رقد - غل - 2 - فنانة عربية - رحلة، 3 - حيوان ضخم (معكوسة) - قادم - اوانه (معكوسة)، 4 - مل جوارى (معكوسة)، 5 - حسن الخلق - ادرب، 6 - يقعد - متشابهان، 7 - مدرس - المنع، 8 - رجائي (معكوسة) - بشر (معكوسة)، 9 - شتم - يضرب بالوسط، 10 - خالقنا - من أنواع الدجاج.

كلمة السر

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

من الفصول من 6 أحرف

شاعر	الواثقة	القابون	الطعم	سيف	مي
مديبي	العمر	ناحية	كويتية	القاهر	التعبير
الموسيقا	الموس	مسافات	محمد	الشرقي	
ورقي	رحب	السلف	النعمة	الكمين	