

Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 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						9
	1			7				6
7		9			3	8		2
				2	5			9
	3			8	4			7
9	2	5	7					8
5				6				7
2	4	1	3			9		
8		7	5	9				2

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

٧	٢	٤	٦	١	٥	٧	٩	٨
٩	٩	٦	٧	٤	٤	١	٧	٢
٨	٧	١	٢	٩	٣	٤	٦	٥
١	٨	٧	٩	٤	٧	٤	٥	٦
٧	٩	٢	٧	٦	٨	٩	٤	١
٦	٤	٩	٥	٢	١	٨	٧	٣
٢	١	٤	٣	٧	٩	٦	٥	٨
٩	٧	٥	٨	٦	٢	١	٤	٣
٤	٦	٧	١	٥	٢	٩	٨	٣

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- رجاء - ملكة سبأ، 2- مقبل - شرب، 3- الاستفسار - عدل، 4- مصائب - بيعت (معكوسة)، 5- عادل، 6- أبسط (معكوسة) - غطاؤه، 7- ذرية - من الفولكه، 8- قذف - من الحبوب - سكوت، 9- عكس سائل - في الفم، 10- للجر - نيازك.

سؤال وجواب

ما أبرز فوائد التفاح ومضاره وكيف تختلف قيمته الغذائية باختلاف ألوانه؟

تشير د. فيرونكا نيوداخينا أخصائية الغدد الصماء، إلى أن التفاح مصدر مهم للقيتاينات والعناصر المعدنية المختلفة. ووفقا لها يحتوي التفاح على فيتامينات A و C و B1 و B2 و PP و E وعلى الماغنيسيوم والفوسفور واليود والحديد والسيلينيوم والبيوتاسيوم والكالسيوم والزنك، التي جميعها مفيدة للجسم، حيث تساعد على التعامل مع الإجهاد وتعطي قوة وتحسن عمل الدماغ وتعزز عمل القلب والأوعية الدموية. كما أن التفاح يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من أمراض عديدة. وبالإضافة إلى ذلك يحتوي التفاح على مادة البكتين التي هي مادة ماصة طبيعية يمكنها امتصاص السموم من الأمعاء وإخراجها من الجسم، أي قد يكون مفيدا في حالات التسمم. وتقول: «يحتوي التفاح على أحماض الفاكهة التي تساعد على تدفق الصفراء وتحسن عملية الهضم. ولكن لا ينصح بتناول كمية كبيرة من التفاح لأن هذه الأحماض تهيج الغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء. وهذا يخص بالدرجة الأولى الأشخاص الذين يعانون من التهاب المعدة والقرحة». ويمكن تناول التفاح طازجا أو مجففا أو مشويا أو على شكل عصير، ولكن يجب أن نعلم أن التفاح الطازج والمشوي يحتوي على نسبة سكر وسعرات حرارية قليلة، أي هي أكثر فائدة لمرضى السكري ومن يعاني من السمنة. وتضيف: «ولكن للتفاح مضار أيضا، فمثلا لا ينصح من يعاني من الحساسية وأمراض الجهاز الهضمي بتناول التفاح. كما أن بذور التفاح تحتوي على السيانييد، لذلك لا ينصح أبدا بتناولها. ولا ينصح مرضى السكري بتناول التفاح الأحمر لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكر، ولكنه مفيد لمرضى القلب والأوعية الدموية والكلى والكبد».

أما بالنسبة للألوان، فيحتوي التفاح الأخضر على نسبة سكر منخفضة، ولكنه يحتوي على نسبة عالية من المواد المفيدة والأحماض مقارنة بالأنواع الأخرى. أما التفاح الأصفر فيحتوي على نسبة أعلى من البكتين.

المصدر: صحيفة 'إزفيسيا'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

طريقة للتخفيف من الصداع النصفي

يمكن أن يصاب الأشخاص بنوبة الصداع النصفي في أكثر الأوقات غير المناسبة، وغالبا ما تكون مصحوبة بالغثان والحساسية للضوء. ويمكن أن تحدث بسبب تغيرات في الدماغ أو عوامل خارجية مثل الإجهاد، أو بعض الأطعمة، أو الظروف الجوية.

وفي هذا الصدد، قال أخصائي الوخز بالإبر، أنيس خلف، إنه يمكن للناس الحصول على راحة فورية من الصداع النصفي بقوة اللمس. وفي فيديو توضيحي، قال: «أبحث عن نقطة اتصال شحمة الأذن بالوجه واضغط عليها لفترة وجيزة»، ولأقت هذه الطريقة استحضانا كبيرا.

جدير بالذكر أن الصداع النصفي يؤثر عادة على جانب واحد من السراس، ولكن يمكن أن يحدث على كلا الجانبين، ويستمر من بضع ساعات إلى عدة أيام. أعراض شائعة للصداع النصفي:

- الشعور بالتعب الشديد والتأؤب كثيرا.
 - الرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة أو الشعور بالعطش.
 - تغيرات في المزاج.
 - تيبس الرقبة.
 - مشاكل في الرؤية، مثل رؤية خطوط متعرجة أو أضواء وامضة.
 - الشعور بالدوار.
 - صعوبة في الكلام.
- وينصح باستشارة الطبيب العام إذا كنت تعاني من صداع نصفي شديد أو مستمر، أو إذا استمر لفترة أطول مما اعتدت عليه.

المصدر: 'إكسبريس'

حل كلمة السر

١٣٣٣٣

حل اعرف الشخصية

٢٥/١٣١٢٤٥

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 - استقرار - نقذف بالحجارة، 2 - عكس عذب - قصر كويتي، 3 - نخري الستار (معكوسة) - عليه اللوم، 4 - والدة (معكوسة) - للنفى (معكوسة)، 5 - متشابهة - سحب، 6 - عكس نهار - من الطيور، 7 - شاهداً - شتم، 8 - يقعد - عكس ظلما (معكوسة)، 9 - سعادة - استوعب الأمر، 10 - بعيدة - اكتمل.

أفقياً:

- 1 - رجاء - ملكة سبأ، 2 - مقبل - شرب، 3 - الاستفسار - عدل، 4 - مصائب - بيعت (معكوسة)، 5 - عادل، 6 - أبسط (معكوسة) - غطاؤه، 7 - ذرية - من الفولكه، 8 - قذف - من الحبوب - سكوت، 9 - عكس سائل - في الفم، 10 - للجر - نيازك.

كلمة السر

ا	ة	ا	ل	م	ر	ا	د	ف	ة
ا	ل	ا	ل	ر	ا	ح	ل	ة	ة
ل	ح	ه	م	ل	ي	ك	س	ب	ق
و	ن	ة	م	ر	ل	ب	ك	ر	ر
ر	ة	ج	ا	ل	ق	ص	ا	ر	ا
ق	ل	ر	س	ش	م	ا	ئ	ل	ب
ا	ا	ا	ا	ا	ل	ع	و	ا	م
ل	ص	خ	ا	ل	ف	ق	ر	ة	ن
م	ا	ل	ا	ل	ج	س	و	ر	ة
ق	ل	ا	ة	ل	م	ا	ك	ل	ا
و	ا	ن	غ	م	ة	و	ط	ن	ي
ي	ق	ر	ي	ب	ب	ع	ي	د	ة

أحد منتوجات الحليب من 5 أحرف

قريب	المقوى	نغمة	يلمه	الجسورة	مر
الورق	شمائل	الاصالة	القصار	العوام	وطني
الخارجة	كسب	الفقرة	ركب	المراذفة	
بارقة	بعيدة	نحلة	الكاملة	الراحلة	