



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- شهر ميلادي - تدفع المال، 2- قماش ناعم - متشابهاً، 3- قذف بالحجارة - للجزم - متشابهاً، 4- للنداء، 5- قذف بالحجارة - للثناء (معكوسة)، 6- مريض (معكوسة)، 7- تخطي - من الأتارب (معكوسة)، 8- أغنية لام كلثوم - حرف هاء، 9- علامات مكانية - حب (معكوسة)، 10- عاكس الهازل - سقاية، 11- زيف - في الجسم، 12- من الظواهر الطبيعية.

المصدر: صحيفة 'إزفيسيا'

المصدر: 'ميرور'

سؤال وجواب

لماذا يفضل تناول مكملات فيتامين 'د' يومياً؟

قدم د.سوراب سيثي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي تجربته مع مكملات فيتامين «د»، موضحاً أربع فوائد أساسية يمكن أن تستفيد بها أجسامنا من هذه الجرعات اليومية. ويقول الطبيب إنه يتناول فيتامين «د» كل يوم لعدد من الأسباب، بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بمشاكل المناعة الذاتية. ويقول د.سيثي: «أربعة أسباب تجعلني أتناول فيتامين «د» يومياً كأخصائي أمراض الجهاز الهضمي، أولاً: يساعد فيتامين «د» جسمك على امتصاص الكالسيوم، وتقوية عظامك والحفاظ عليها بصحة جيدة، ثانياً: ينشط الخلايا المناعية لمحاربة العدوى ويقلل من خطر الإصابة بمشاكل المناعة الذاتية، ثالثاً: تعرف فيتامين «د» باسم فيتامين أشعة الشمس، ولذلك يساعد على تحسين مزاجك ومحاربة الاكتئاب، ورابعاً: يدعم قلبك عن طريق خفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب».

ويحسب الخبراء الصحيين، فإن فيتامين «د» يساعد على تنظيم كمية الكالسيوم والفوسفات في الجسم. وهذه العناصر الغذائية ضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين «د» إلى تشوهات العظام مثل الكساح عند الأطفال، وآلام العظام الناجمة عن حالة تسمى لين العظام عند البالغين.

والأشخاص المعرضون لخطر كبير بعدم الحصول على ما يكفي من فيتامين «د»، وجميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و4 سنوات، يجب أن يتناولوا مكملًا يوميًا طوال العام.

ويحتاج الأطفال من سن عام واحد والبالغون 10 ميكروغرامات (mcg) من فيتامين «د» يوميًا. ويشمل ذلك النساء الحوامل والأشخاص المعرضين لخطر نقص فيتامين «د». في حين يحتاج الأطفال دون سن العام إلى 8,5 إلى 10 ميكروغرامات من فيتامين «د» يوميًا. وفي بعض الأحيان يتم التعبير عن كمية فيتامين «د» بالوحدة الدولية (IU)، بحيث 1 ميكروغرام من فيتامين «د» يساوي 40 وحدة دولية. لذا فإن 10 ميكروغرامات من فيتامين «د» تساوي 400 وحدة دولية.

المصدر: 'ميرور'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

معيار شرب القهوة يومياً

كشفت د.لينا تيخوميروفا، أخصائية أمراض الباطنية، عن كيفية الحفاظ على الصحة عند شرب القهوة بصورة منتظمة يومياً. وتشير الخبيرة إلى أن مشروب القهوة لن يضر بالجسم إذا عرفنا معايير تناوله، أي يجب ألا تزيد كمية الكافيين التي يتناولها الشخص في اليوم عن 400 ملغم، وهذا يعادل أربعة فناجين من القهوة. وتضيف موضحة: هذه القاعدة لا تشمل الأشخاص الذين يعانون من فرط الحساسية للكافيين، لأنه عند تناول هؤلاء الأشخاص القهوة أو المواد المحتوية على الكافيين، يحصل عندهم اضطراب في ضربات القلب ويعانون من الأرق. وكقاعدة هم يعملون بحالتهم، لذلك نادراً ما يشربون القهوة أو لا يشربونها على الإطلاق.

المصدر: صحيفة 'إزفيسيا'

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

كلمة السر

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

أفقياً:

1- شهر ميلادي - تدفع المال، 2- قماش ناعم - متشابهاً، 3- قذف بالحجارة - للجزم - متشابهاً، 4- للثناء (معكوسة)، 5- مريض (معكوسة)، 6- تخطي - من الأتارب (معكوسة)، 7- أغنية لام كلثوم - حرف هاء، 8- علامات مكانية - حب (معكوسة)، 9- عاكس الهازل - سقاية، 10- زيف - في الجسم، 11- من الظواهر الطبيعية.

عمودياً:

1- مطرب إماراتي، 2- أقذف بالحجارة - يسمو ويرتفع، 3- من معالم الكويت السياحية (معكوسة)، 4- مجهول (معكوسة)، 5- عاكس الجذ (معكوسة)، 6- الثناء والشكر، 7- نضج - للاستفهام (معكوسة)، 8- متشابهة - بنام (معكوسة)، 9- يجري - للنصب، 10- عاكس الكثير (معكوسة) - متشابهاً، 11- منطقة كويتية.

كلمة السر

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

ممثل كويتي مخضرم من 8 أحرف

تسليته	دينا	منتجع	كرم	الكوت	استلام
أسيل	بورصة	خالد	صالحية	اسطنبول	الساحات
الاسوار	سعد	سراثر	الكلمات	خاتمي	
ربا	عربية	علا	المسائل	مستمر	