

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١٠ - ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣
١١ - ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤
١٢ - ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥
١٣ - ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦
١٤ - ٢٠٢٦ - ٢٠٢٧
١٥ - ٢٠٢٧ - ٢٠٢٨
١٦ - ٢٠٢٨ - ٢٠٢٩
١٧ - ٢٠٢٩ - ٢٠٣٠
١٨ - ٢٠٣٠ - ٢٠٣١
١٩ - ٢٠٣١ - ٢٠٣٢
٢٠ - ٢٠٣٢ - ٢٠٣٣
٢١ - ٢٠٣٣ - ٢٠٣٤
٢٢ - ٢٠٣٤ - ٢٠٣٥
٢٣ - ٢٠٣٥ - ٢٠٣٦
٢٤ - ٢٠٣٦ - ٢٠٣٧
٢٥ - ٢٠٣٧ - ٢٠٣٨
٢٦ - ٢٠٣٨ - ٢٠٣٩
٢٧ - ٢٠٣٩ - ٢٠٤٠
٢٨ - ٢٠٤٠ - ٢٠٤١
٢٩ - ٢٠٤١ - ٢٠٤٢
٣٠ - ٢٠٤٢ - ٢٠٤٣

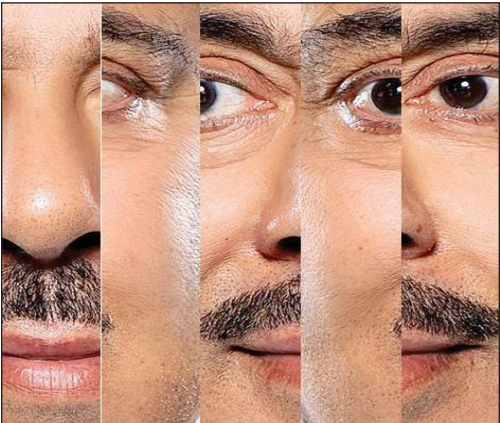
سؤال وجواب

ما الحد المسموح به صحياً لتناول الطماطم وفوائدها القلبية؟

الإفراط في تناول الطماطم قد يؤدي إلى عواقب غير متوقعة لدى بعض الأشخاص. ووفقاً للأطباء، قد يسبب تناول كمية كبيرة جداً من الطماطم داء الليكوبينوديرما (lycopenoderma)، وهو عبارة عن تغير لون الجلد إلى لون برتقالي غير ضار، يزول من تلقاء نفسه بعد تقليل الكمية. ويشير الأطباء إلى أن بعض الأشخاص يجب عليهم الحد من تناول الطماطم أو استبعادها تماماً من نظامهم الغذائي. وهذا يشمل الأشخاص الذين يعانون من التهاب المعدة، وقرحة المعدة، وحصى المرارة، وأمراض الكلى، والنقرس، والحساسية، لأن الأحماض الموجودة في الطماطم قد تهيج بطانة المعدة وتحفز إفراز الصفراء. كما أن الأشخاص الذين يتناولون مضادات التخثر، ومميعات الدم، وأدوية ضغط الدم، يجب عليهم توخي الحذر الشديد. ويوصى بتناول بين 200 و500 غرام من الطماطم الطازجة في اليوم - أي ما يعادل حبة إلى ثلاث حبات متوسطة الحجم تقريباً - وهو ما يعتبر آمناً لمعظم الأشخاص الأصحاء، ما يوفر فوائد صحية دون أي مخاطر أو آثار جانبية. يشار إلى أن الطماطم تحتوي على العديد من المواد المفيدة والضرورية في جميع الأعمار، حيث تحتوي على نسبة عالية جداً من الليكوبين - مضاد أكسدة قوي يساعد على خفض مستوى الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى حماية خلايا الجسم من الشيخوخة.

المصدر: صحيفة 'إزفستيا'

اعرف شخصيتك



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

عموديًا:

- 1 - اللقي - معدن ثمين، 2 - جنوب صغيرة - حطمتها (معكوسة)، 3 - يجنّبي - علامة موسيقية (معكوسة)، 4 - لقياس السوائل (معكوسة) - يتابعه بالنظر (معكوسة)، 5 - مع القهوة - اليوم الآتي، 6 - حب - ضمير متصل - للتعريف، 7 - طرق - يتنج، 8 - للجر - طموحاتي (معكوسة)، 9 - أداة نصب (معكوسة) - نيا (معكوسة)، 10 - مطرب مصري شهير.

أفقياً:

- 1 - كتاب لابن المقفع، 2 - يتم (معكوسة) - الزهر (معكوسة)، 3 - أحوزه، 4 - يتابعني بالنظر (معكوسة)، 5 - السعادة (معكوسة) - صار يافعا (معكوسة)، 6 - السنة النار - من أقاربي (معكوسة)، 7 - اكتمل (معكوسة) - أحد ابني آدم، 8 - للمساحة - للتعريف - غادر البلد، 9 - فنان كوميدي مصري راحل، 10 - فنان سوري.

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw - فاكس 22272830

حل كلمة السر

السر

حل اعرف الشخصية

السر



شركة الملك أوتوموبيلز



عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الحل

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

المصدر: 'gazeta.ru'