

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

9 ٤ ٢ ٤ ٦ 8 ٦ ١ ٩ ٧	٢ ١ ٢ 9 ٧ ٤ ٤ 8 ٩ 6	٩ ١ ٢ ٦ 8 8 ٧ ٢ 9 ٤
6 ٧ ١ ٩ ٤ 9 ٢ ٤ 8	8 9 6 ١ ٢ ٩ ٢ ٧ ٤	٧ 9 ٢ ٤ ٩ ١ ٢ ٦ 8
8 ٤ ٩ ٢ ٧ ١ ٤ 9 6	٤ ٩ ٧ 8 6 ٢ 9 ١ ٤	8 ٤ 6 ٢ 9 ٤ ٩ ١ ٧
١ 8 6 ٧ ٤ ٩ ٩ ٤ ٢	9 ٤ ٢ ٩ ١ 6 ٤ 8 ٧	9 ٢ 8 ٩ 6 ٤ ١ ٧ ٢
٤ 9 ٤ 8 ٢ 6 ٧ ١ ٩	6 ٧ ٩ ٤ 9 8 ٤ ٢ ١	6 ٧ ٤ ١ ٤ 8 9 ٩ ٢
٢ ٩ ٧ 9 ١ ٤ 6 8 ٤	٤ 8 ١ ٢ ٤ ٧ 6 9 ٩	١ ٤ ٩ ٧ ٢ 9 8 ٤ 6
٩ ١ 8 6 9 ٢ ٤ ٧ ٤	١ ٢ 8 ٤ ٩ ٤ ٧ 6 9	٤ ٩ ٧ 8 ١ ٢ 6 ٤ 9
٤ ٢ ٤ ١ ٩ ٧ 8 6 9	٧ ٤ 9 6 8 ١ ٩ ٤ ٢	٢ 6 9 ٤ ٧ ٩ ٤ 8 ١
٧ 6 9 ٤ 8 ٤ ٩ ٢ ١	٩ 6 ٤ ٧ ٢ 9 ١ ٤ 8	٤ 8 ١ 9 ٤ 6 ٧ ٢ ٩

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١ - بيارق - مدينة، 2 - اللحم - والد، 3 - نجس - عالج، 4 - علامة موسيقية - نفك - أضغ خلسة، 5 - رفضت - رمى، 6 - قوام (معكوسة) - جرى الماء (معكوسة)، 7 - نام - وجع (معكوسة)، - عسر كلام (معكوسة)، 8 - أحسن إليهم (معكوسة) - للنصب (معكوسة)، 9 - كثير وغزير هجاء، 10 - علم مذكر - سقيم.

١١ - لكتابة - للنصب، 2 - في الفم - متشابهان، 3 - جرى الماء (معكوسة) - في العروق، 4 - للتعرّيف - نزل المطر، 5 - مطرب مصري، 6 - تعب - اجاب، 7 - عكس حر - عقوده، 8 - متشابهة - للإضراب، 9 - أحد الانبياء - حرف هاء، 10 - علم مذكر - سقيم.

سؤال وجواب

ما الفئات التي يجب عليها تجنب تناول البصل؟

قد يكون خطيرا تناول البصل للمصابين ببعض الأمراض والمشكلات الصحية، إذ ينبغي على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، والربو، والتهاب الكبد، وتليف الكبد، واضطراب نظم القلب تجنب تناول البصل، لأنه قد يرفع ضغط الدم. فالأشخاص المصابون بالتهاب المعدة، وارتجاع المريء، ومتلازمة القولون العصبي، وأمراض الكلى والقلب، ينبغي عليهم الحد من استهلاك البصل أيضا، لاحتوائه على مواد تزيد من حساسية المعدة التي تؤثر على الأمعاء، ما يشكل ضغطا على الحجاب الحاجز والقلب والرئتين.

ورغم هذه التحذيرات للفئات المذكورة، يعتبر البصل من أكثر الخضراوات فائدة للصحة، إذ تشير العديد من الدراسات إلى أن الفلافونويدات الموجودة فيه تحسن حساسية الخلايا للإنسولين، مما يساعد الجسم على استخدام الغلوكوز بكفاءة أكبر ويقلل خطر الإصابة بداء السكري. كما يؤكد خبراء الصحة أن البصل ضروري لتقوية جهاز المناعة وتحسين امتصاص الحديد، ويسهم في إنتاج الكولاجين المسؤول عن جمال الشعر ومرونة الأوعية الدموية والغضاريف والأوتار. كما أنه غني بالكيرسيتين، مضاد الأكسدة الذي يقوي الشعيرات الدموية، وقد لوحظ أن تناوله يسهم في منع تكون جلطات الدم لدى المتعافين من كوفيد-19.

المصدر: 'لينتارو'

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

لا يصح تخزين جميع أنواع الفواكه بعضها مع بعض

تنصح د.يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية بعدم تخزين بعض أنواع الفاكهة بعضها بجانب بعض. وتشير الخبيرة إلى أنه مثلا لا ينصح بوضع التفاح بجانب الموز، لأن الموز في هذه الحالة سينضج بسرعة ثم يتعفن. والشئ نفسه يحصل مع البرتقال.

وتقول: «لا ينبغي تخزين الموز والتفاح ليس فقط بعضهما مع بعض، بل وبجانب الفواكه والخضراوات الأخرى، لأنهما يحتويان على مادة الإيثيلين، التي تسرع نضوج المنتجات الأخرى». وتوصي بعدم وضعها في كيس واحد أو تخزينها في سلة واحدة. وإذا تطلب الإسراع في نضوجها فيمكن وضع الأفوكادو بجانبها. وتضيف: الموز والمانجو والكيوي فواكه تنتج الإثيلين أيضا، لذلك يمكن أن تسرع في تلف الفواكه الأخرى.

المصدر: صحيفة 'إزفيسيتا'

حل كلمة السر

سرا

حل اعرف الشخصية

أحمد محمد

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 - بيارق - مدينة، 2 - اللحم - والد، 3 - نجس - عالج، 4 - علامة موسيقية - نفك - أضغ خلسة، 5 - رفضت - رمى، 6 - قوام (معكوسة) - جرى الماء (معكوسة)، 7 - نام - وجع (معكوسة)، - عسر كلام (معكوسة)، 8 - أحسن إليهم (معكوسة) - للنصب (معكوسة)، 9 - كثير وغزير هجاء، 10 - علم مذكر - سقيم.

أفقياً:

1 - للكتابة - للنصب، 2 - في الفم - متشابهان، 3 - جرى الماء (معكوسة) - في العروق، 4 - للتعرّيف - نزل المطر، 5 - مطرب مصري، 6 - تعب - اجاب، 7 - عكس حر - عقوده، 8 - متشابهة - للإضراب، 9 - أحد الانبياء - حرف هاء، 10 - علم مذكر - سقيم.

كلمة السر

ك	ا	ل	ب	ع	د	غ	ا	م	ا
ا	ة	ا	ب	ش	ع	ذ	ل	ل	ل
ل	ث	ص	ي	م	و	ا	ع	ا	ع
ش	ا	ي	ا	و	م	ء	ص	س	ل
م	د	ل	ت	ع	د	ي	ب	ا	م
س	ح	ة	ا	ة	ه	ة	ظ	ة	ا
ج	ت	ء	ل	ر	ز	ا	ة	ر	ل
ا	ا	ا	ا	ص	ت	ل	ي	ا	ح
ب	ح	ن	ل	ا	ن	ب	ع	ب	ا
ر	ش	غ	ز	ع	م	د	ا	ع	ن
ي	و	ل	ا	م	ل	ي	ب	ل	ي
ة	م	ا	م	م	ا	ع	ر	ا	ة

نادي رياضي كويتي من 5 أحرف

البعد	العصب	حادثة	جابرية	سالم	الحاني
غذائية	الشمس	أصيلة	شموع	المنتزه	
موشحات	العبرة	معاصرة	البديع	الإلزام	
رباعية	نموذج	بيات	الفناء	العلم	