

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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								
			6		4	3		7
8				7		2		
		7		8		9	4	
2	4			3	1			
7						6		
6	3	5			9			8
		8			3			
9	7			6		1	8	
				2	9	8	7	4

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

الاجابة: 1- الحزين اليائس - عدد، 2- في الصحراء (معكوسة) - من الزهور (معكوسة)، 3- أثربة - السهر، 4- اقترّب - شاهدا رؤيا في منام (معكوسة)، 5- والدي - الضجر (معكوسة)، 6- متشابهان - مع القهوة، 7- خصومة (معكوسة) - هضبة، 8- روض (معكوسة) - عكس نجاسة - للمساحة، 9- من الرياضات القديمة - مادة قاتلة، 10- مطرب عربي راحل.

سؤال وجواب

هل هناك عادات يومية نقوم بها تسهم في جعلنا نشعر بالمرض؟

الحفاظ على صحة الأمعاء الجيدة، وممارسة الرياضة بانتظام، وإدارة الإجهاد، والحصول على قسط كاف من النوم، أمور مفيدة لتعزيز قدرة الجسم على مقاومة الأمراض وتقليل خطر الإصابة بالمرض. ومع ذلك، وفقا للكتورة ديكسا بهافاسار سافاليا، خبيرة النمط الطبي البديل هناك أيضا عادات شائعة يمكن أن تضر بصحتك. وحددت الكتورة خمس عادات يومية قد تسهم في اعتلال الصحة والمرض: - الإفراط في الأكل - الأكل في وقت متأخر جدا في المساء - الذهاب إلى النوم في وقت متأخر جدا من الليل - تعدد المهام - الإفراط في ممارسة الرياضة. وسلطت د.سافاليا الضوء على كيف يمكن لخيارات نمط حياتنا أن تسهم في المرض، من عاداتنا الغذائية إلى أنماط نومنا. وشرحت أن الشعور بالجوع هو مؤشر إلى أن الوجبة السابقة قد تم هضمها بشكل صحيح. لذلك، فإن تناول الطعام دون شهية يمكن أن يضعط على الكبد، ما يسبب إرهاقا زائدا. وتوصي الخبيرة الصحية بتناول الطعام فقط عندما تشعر بالجوع، حيث يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى اضطرابات في القناة الهضمية وتقليل التمثيل الغذائي. وبالإضافة إلى ذلك، تقترح د.سافاليا أنه يجب التوقف عن تناول أي طعام عند الساعة 7:30 مساء. ومن خلال التوقف عن تناول الطعام مبكرا والنوم مبكرا، سيكون لجهازك الهضمي متسع من الوقت لهضم كل ما تم تناوله على مدار اليوم، ويمكن أن يسهل هذا النهج التخلص الأمثل من سموم الكبد من خلال عدم تناول وجبات في وقت متأخر من الليل. وأوضحت د.سافاليا أنه من المهم إعطاء الأولوية لوقت النوم في الساعة 10 مساء لتحقيق الأداء أفضل وقت للنوم لأنه يتزامن مع ذروة نشاط التمثيل الغذائي في الجسم، وفي حين أن تعدد المهام قد يبدو وكأنه عادة غير ضارة، تنصح د.سافاليا بشدة بعدم القيام بذلك. وتحذر من أن تعدد المهام يمكن أن يؤدي إلى زيادة هرمون الكورتيزول، وهو هرمون التوتر في الجسم، ما قد يزيد من خطر الإصابة باضطرابات المناعة الذاتية واضطرابات نمط الحياة.

المصدر: 'إكسپريس'

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

3 مشروبات تخفّض سكر الدم

توجد أنواع عدة لمرض السكري اعتمادا على كمية الانسولين التي يتم إنتاجها، ويعد السكري من النوعين الأول والثاني الأكثر شهرة، ويصنف السكري من النوع الثاني بأنه حالة صحية مزمنة تؤثر على كيفية تحويل الجسم للطعام إلى طاقة. وهنا بعض المشروبات يمكن أن تكون بالقوة نفسها في مكافحة ارتفاع نسبة السكري: - الشاي الأسود: وجدت العديد من الدراسات أن الشاي الأسود يمكنه المساعدة على إدارة مرض السكري من النوع الثاني، وكجزء من الدراسة، أعطى الشاي الأسود والشاي الأخضر للفئران المصابة بداء السكري لمدة ثلاثة أشهر. وإلى جانب تثبيط إعتام عدسة العين السكري، وجد أن الشاي له تأثير في خفض نسبة السكر في الدم. وكتب الباحثون: «الشاي الأسود والأخضر يمثلان عاملا محتملا غير مكلف وغير سام، لخفض نسبة السكر في الدم. وقد يكون الشاي وسيلة بسيطة وغير مكلفة للوقاية من مرض السكري أو تأخير الإصابة به وضمان عدم حدوث مضاعفات».

- الشاي الأخضر: ووفقا للدراسات، يرتبط استهلاك الشاي الأخضر بانخفاض مستويات الجلوكوز أثناء الصيام ومستويات اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (A1C)، بالإضافة إلى انخفاض مستويات الانسولين أثناء الصيام، والتي تعد مقياسا على صحة مرض السكري. ويقترح الباحثون أن النشاط المضاد للأكسدة للبولىفينول والسكريات، هي الفوائد التي تساعد على إدارة نسبة الجلوكوز في الدم. - خل حمض التفاح: وفحصت دراسة خل التفاح للمساعدة على تحسين حساسية الانسولين بعد تناول وجبة عالية الكربوهيدرات. ووجدت الدراسة مقارنة بالدواء الوهمي، أن تناول الخل زاد من حساسية الانسولين لكامل الجسم خلال فترة ما بعد الوجبة في الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الانسولين، وحسنها في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني. واستنتج الباحثون أن تناول 20 ملغ من خل التفاح المخفف في 40 ملغ من الماء، يمكن أن يخفف نسبة السكر في الدم بعد الوجبات، وهناك عوامل أخرى تسهم في نمط حياة صحي يمكن أن تقلل من فرصة إصابة الشخص بهذه الحالة.

حل عينك .. عينك

الاجابة: 1- الحزين اليائس - عدد، 2- في الصحراء (معكوسة) - من الزهور (معكوسة)، 3- أثربة - السهر، 4- اقترّب - شاهدا رؤيا في منام (معكوسة)، 5- والدي - الضجر (معكوسة)، 6- متشابهان - مع القهوة، 7- خصومة (معكوسة) - هضبة، 8- روض (معكوسة) - عكس نجاسة - للمساحة، 9- من الرياضات القديمة - مادة قاتلة، 10- مطرب عربي راحل.

حل كلمة السر

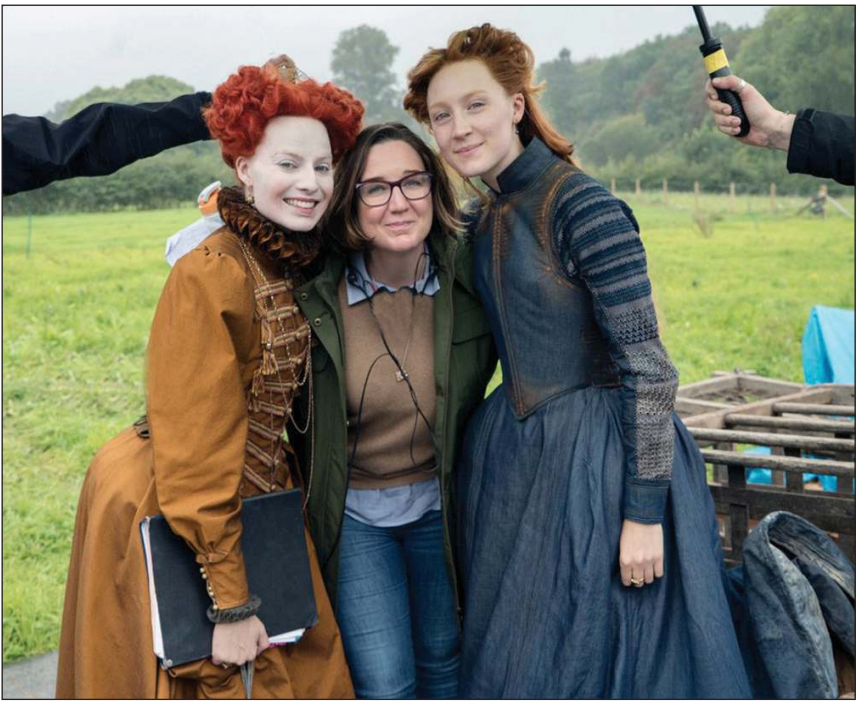
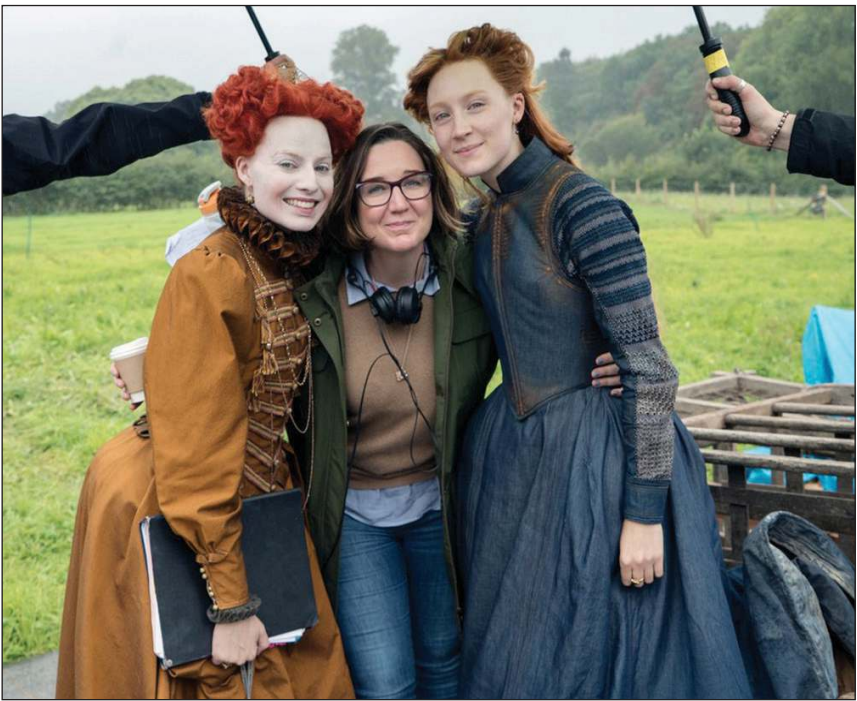
حل اعرف الشخصية

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

أفقيا:

1- الحزين اليائس - عدد، 2- في الصحراء (معكوسة) - من الزهور (معكوسة)، 3- أثربة - السهر، 4- اقترّب - شاهدا رؤيا في منام (معكوسة)، 5- والدي - الضجر (معكوسة)، 6- متشابهان - مع القهوة، 7- خصومة (معكوسة) - هضبة، 8- روض (معكوسة) - عكس نجاسة - للمساحة، 9- من الرياضات القديمة - مادة قاتلة، 10- مطرب عربي راحل.

كلمة السر

ا	ا	ل	س	ا	د	س	ة	ل	ا
ا	ا	ل	س	م	ر	ا	ء	ا	ل
ل	ا	ل	ط	ر	ي	ف	ع	ل	س
و	ا	د	م	ع	ة	ا	ا	ت	م
ر	ل	و	ن	ز	ق	ل	ل	ي	ا
ق	ب	ر	ه	ي	م	ت	م	ن	ت
ا	ر	د	م	ت	ر	ر	ع	ا	م
ل	ا	ع	ا	ب	ر	ا	ي	ل	ف
ع	ء	ر	ا	ز	ن	ب	ن	ز	ت
م	ا	ل	م	ر	ق	د	ن	ي	م
ر	ا	ل	م	خ	ب	ر	ي	ت	ت
ب	ا	ل	ب	ا	ر	د	ة	ي	ر

من العطور من 5 أحرف

السادسة	عابر	السمراء	مهن	التين	السمات
الباردة	العمر	المخبري	زيت	المعين	مؤتمت
الورق	الزيتي	البراء	نمعة	ورد	
قمر	المردق	نزار	الطريف	التراب	