

## 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- سلم - في جسم الإنسان، 2- سور - للنفي - للمساحة (معكوسة)، 3- هواء شديد - مرتفع، 4- ضمير منفصل - علم مؤنث - حيوان ضخم (معكوسة)، 5- آلة موسيقية - حكاية مكتوبة، 6- عكس خسارة - مستمر، 7- حظ - توضع على الخيول، 8- حرف جر - من الفنون، 9- للجر - عكس كثيرة، 10- في العروق - ابسطي.

1- كمد - من أسماء الأسد (معكوسة)، 2- متشابهة - ظهر، 3- متشابهة - من الحشرات - بسط، 4- الفريضة الخامسة (معكوسة) - من الماشية، 5- ساحة، 6- يشتغل (معكوسة) - فصلا من العمل (معكوسة)، 7- فقير - استقهم، 8- جرم سماوي - بحر، 9- قمح - مشتاق (معكوسة) - اب، 10- باقية - ضمير منفصل.

### سؤال وجواب

#### ما أبرز الأغذية الغنية بالمغنيسيوم؟

يكشف خبراء التغذية أن الحصول على كميات كافية من المغنيسيوم لا يتطلب اللجوء إلى المكملات الغذائية أو الأطعمة باهظة الثمن، بل يمكن تحقيقه من خلال نظام غذائي متنوع. ويعد المغنيسيوم من المعادن الضرورية لصحة الإنسان، إذ يشارك في أكثر من 300 تفاعل حيوي، ويساعد على تحويل الغذاء إلى طاقة، ودعم وظائف الخلايا والأعضاء والدماغ، والحفاظ على صحة العضلات والعظام، فضلا عن دوره في استقرار الحالة المزاجية وتعزيز الاستفادة من فيتامين (د).

ومن بين الفواكه التي تحتوي على المغنيسيوم، تبرز فاكهة «باشن فروت» والتي لفتت انتباه الباحثين بسبب غناها بالمركبات النباتية المفيدة. وأشارت الدراسة إلى أن هذه الفاكهة قد تساعد في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة، كما يمكن تناول لبها طازجا أو إضافته إلى الزبادي والعصائر والمشروبات المختلفة.

ولا تقتصر مصادر المغنيسيوم على «باشن فروت»، إذ يمكن الحصول عليه من مجموعة واسعة من الأطعمة، أبرزها: الخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ والسلق، المكسرات والبذور، بما في ذلك اللوز والكاجو وبذور الشيا واليقطين، البقوليات مثل الفاصوليا السوداء وفول الصويا، الفواكه مثل الأفوكادو والموز والبابايا والكيوي والتين، الحبوب الكاملة، الشوكولاتة الداكنة.

ويقول البروفيسور تيم سيكتور، من كلية كينغز كوليدج لندن، إن معظم الأشخاص يستطيعون عبر نظام غذائي متوازن، دون الحاجة إلى المكملات الغذائية. كما حذرت أخصائية التغذية آنا تايلور من الإفراط في تناول مكملات المغنيسيوم، موضحة أن الجرعات الزائدة قد تسبب آثارا جانبية مزعجة، مثل التقلصات والإسهال والغثيان.

المصدر: 'ميرور'

### اعرف شخصيتك



### دراسات صحية

#### الأطعمة فائقة المعالجة والإصابة بالحرف

كشفت دراسة أجرتها جامعة هارفارد أن الإفراط في تناول الأطعمة فائقة المعالجة مثل النقانق والبسكويت واللحوم المصنعة، يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالحرف وفقدان القدرات العقلية.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون أكثر من كيلوغرامين من هذه الأطعمة يوميا يكونون عرضة للإصابة بالحرف بنسبة تصل إلى 58٪، بينما تصل نسبة زيادة خطر التدهور المعرفي إلى 46٪ مقارنة بغيرهم.

وخلال العقود الماضية تحول الكثيرون إلى الاعتماد على النظام الغذائي الغربي الذي يعتمد على أطعمة فائقة المعالجة. فقد حرصت الشركات على تعديل نكهات منتجاتها وألوانها وعمرها الافتراضي، وصممتها بمزيج مغر من الأملاح والدهون والسكريات لجعلها «شديدة الاستساغة» أو شبه مسببة للإدمان للمستهلك.

والمقلق أن الخطر لا يقتصر على من يفرطون في تناول هذه الأطعمة فقط، فقد أُنجزت الدراسة أن حتى المستويات المعتدلة من الاستهلاك (نحو نصف كيلوغرام أو أقل) تؤثر سلبا على صحة الدماغ. وعلقت خبيرة التغذية سيندي لونغ قائلة: «لا يمكن لأحد أن يطمئن نفسه بأنه بامان لمجرد أنه لا يحصل على كل سعراته من هذه الأطعمة. هذه الدراسة تظهر حقا أنه قد لا يوجد مستوى آمن على الإطلاق».

المصدر: 'إنديبنت'

### 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

### عمودياً:

1- سلم - في جسم الإنسان، 2- سور - للنفي - للمساحة (معكوسة)، 3- هواء شديد - مرتفع، 4- ضمير منفصل - علم مؤنث - حيوان ضخم (معكوسة)، 5- آلة موسيقية - حكاية مكتوبة، 6- عكس خسارة - مستمر، 7- حظ - توضع على الخيول، 8- حرف جر - من الفنون، 9- للجر - عكس كثيرة، 10- في العروق - ابسطي.

### أفقياً:

1- سلم - في جسم الإنسان، 2- سور - للنفي - للمساحة (معكوسة)، 3- هواء شديد - مرتفع، 4- ضمير منفصل - علم مؤنث - حيوان ضخم (معكوسة)، 5- آلة موسيقية - حكاية مكتوبة، 6- عكس خسارة - مستمر، 7- حظ - توضع على الخيول، 8- حرف جر - من الفنون، 9- للجر - عكس كثيرة، 10- في العروق - ابسطي.

### كلمة السر

ل	ا	ب	ء	ا	ر	ف	ص	ا	ا
س	ل	س	غ	ا	ل	ب	ا	ل	ن
ك	ك	ا	ل	ا	ل	ب	م	ن	ا
ن	و	ت	د	ا	هـ	س	ل	م	د
ي	ا	ي	ب	ك	ا	و	م	ل	د
ة	ك	ن	ا	ل	ص	د	ف	ح	ة
ن	ب	س	ي	د	ن	ل	ا	ة	س
غ	ة	ر	ف	ا	م	ا	ر	ا	ا
م	ث	ا	هـ	ن	ك	س	م	ي	ب
ا	ا	ب	د	د	ا	ر	م	خ	ق
ت	د	ء	و	ض	ق	ي	ح	ر	ة
ت	ح	ف	د	ا	ر	م	ل	ا	و

### من الأبراج الفلكية من 5 أحرف

النمل	المرادف	ضوء	سراب	مسكن	الصدق	نادرة
سكنية	رحيق	نغمات	مراد	صفراء	ركام	
حدائق	بلال	الندى	فهد	أمل	مواكب	
بساتين	سهاد	خيمة	سابقة	الكواكب	بلاغ	