

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- عكس نندقم - محافظة كويتية، 2 - يحيى - الرفعة، 3 - شهر الصيام - معيد البناء (معكوسة)، 4 - متشابهان - دنوب صغيرة - خاصتي، 5 - للنصب - علة، 6 - صديق، 7 - فاض الماء - نهضة وبناء، 8 - يرفض - قوي وشديد، 9 - وجهة نظر - بعد الضيق، 10 - أحد المستحيلات - فك.

١- إمبراطور - حرق روما - بدلا، 2 - يعلو ويرتفع - أشجار كثيفة 3 - تاهما (معكوسة) - أحد الفصول، 4 - بلادة، 5 - السلامة (معكوسة)، 6 - للجر - متشابهان، 7 - منام - الجوف (معكوسة) 8 - ترك علامة - حان الوقت، 9 - في الصحراء (معكوسة) - من المنسوجات (معكوسة)، 10 - الأحداث اليومية - شعر شعبي.

سؤال وجواب

هل تعادل الفواكه والخضراوات المعلبة أو المجمدة نظيرتها الطازجة في قيمتها الغذائية؟

اكتشف باحثون أن الفواكه والخضراوات المعلبة أو المجمدة يمكن أن تشكل بديلا صحيا واقتصاديا للمنتجات الطازجة، ويأتي ذلك في وقت تدفع فيه أزمة غلاء المعيشة كثيرين إلى البحث عن خيارات غذائية أقل تكلفة وأكثر قدرة على البقاء لفترات طويلة. ورغم الاعتقاد الشائع بأن المنتجات الطازجة هي الخيار الأفضل دائما، تشير الأبحاث إلى أن الفواكه والخضراوات المجمدة والمعلبة تحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية، وقد تضاهي في بعض الحالات نظيراتها الطازجة أو تتفوق عليها. وتوصي الإرشادات الغذائية للبالغين بتناول حصتين على الأقل من الفاكهة وخمس حصص من الخضراوات يوميا، سواء كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة.

فعلى سبيل المثال، يعادل نصف كوب من البروكلي المجمد أو الفاصوليا المعلبة حصة واحدة من الخضراوات، بينما يعادل كوب من الخوخ المعلب أو المانغو المجمدة حصة واحدة من الفاكهة.

وتتميز المنتجات المجمدة والمعلبة بانخفاض تكلفتها مقارنة بالمنتجات الطازجة، فضلا عن جاهزيتها للاستخدام وسهولة تخزينها لفترات طويلة، ما يقلل من هدر الطعام ويضمن توافره على مدار العام. أما من الناحية الغذائية، فتحتفظ معظم الفواكه والخضراوات المجمدة والمعلبة بمحتواها من العناصر الغذائية الأساسية. وتشير الدراسات إلى أن قيمتها الغذائية قد تعادل قيمة المنتجات الطازجة التي تحفظ في الثلاجة لمدة أسبوع. وفي بعض الحالات، قد تساهم عمليات الحفظ في زيادة مستويات بعض العناصر الغذائية، كما هو الحال في المشمش المجمد الذي يحتوي على نسبة أعلى من فيتامين «سي» مقارنة بالمشمش الطازج. ويعتمد التجميد على درجات حرارة منخفضة تبطي تلف الغذاء وتحافظ على لونه وقوامه وقيمته الغذائية. غير أن تكرار إذابة المنتجات المجمدة وإعادة تجميدها قد يؤثر في جودتها وقيمتها الغذائية. كما ينبغي الانتباه إلى أن الفواكه والخضراوات المجمدة قد تكون عرضة للتلوث ببكتيريا الليستيريا المستوحدة، إلا أن طهيها جيدا قبل تناولها يقلل من هذا الخطر.

المصدر: ميديكال إكسبريس

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

كمية الماء اليومية الموصى بها لمرضى القلب

أفاد د. أندريه كوندراخين، أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية بأن على مرضى القلب والأوعية الدموية مراقبة كمية الماء التي يشربونها خلال فصل الصيف، لأن زيادة السوائل ترهق القلب. وأوضح الطبيب أن زيادة كميات السوائل قد تؤدي إلى إبطاء تدفق الدم وتراكمه، ما يسبب حدوث تورمات ويزيد العبء على عضلة القلب، الأمر الذي يصعب عليها ضخ الدم بكفاءة. لذلك، يوصى بتقليل كمية السوائل المتناولة عند الحاجة، ولكن تحت إشراف طبي وفترات محددة. وأشار كوندراخين إلى أن أطباء القلب يصفون في بعض الحالات مدرات للبول للتخلص من السوائل الزائدة المتركمة بين الخلايا، مع الحفاظ على حجم السوائل الضروري داخل مجرى الدم. وأضاف أن المعدل اليومي المعتاد لاستهلاك الماء يبلغ نحو 30 مليلترا لكل كيلوغرام من وزن الجسم، مع إمكانية خفض هذه الكمية مؤقتا وفقا للحالة الصحية وتوصيات الطبيب.

المصدر: 'gazeta.ru'

حل كلمة السر

أهتتت

حل اعرف الشخصية

أهتتتتتتتتتت

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 - إمبراطور - حرق روما - بدلا، 2 - يعلو ويرتفع - أشجار كثيفة 3 - تاهما (معكوسة) - أحد الفصول، 4 - بلادة، 5 - السلامة (معكوسة)، 6 - للجر - متشابهان، 7 - منام - الجوف (معكوسة) 8 - ترك علامة - حان الوقت، 9 - في الصحراء (معكوسة) - من المنسوجات (معكوسة)، 10 - الأحداث اليومية - شعر شعبي.

أفقياً:

1 - عكس نندقم - محافظة كويتية، 2 - يحيى - الرفعة، 3 - شهر الصيام - معيد البناء (معكوسة)، 4 - متشابهان - دنوب صغيرة - خاصتي، 5 - للنصب - علة، 6 - صديق، 7 - فاض الماء - نهضة وبناء، 8 - يرفض - قوي وشديد، 9 - وجهة نظر - بعد الضيق، 10 - أحد المستحيلات - فك.

كلمة السر

ل	م	ا	ل	ي	ل	ج	ل	ا	ا
ا	ي	ل	د	ر	ر	ص	ا	ا	ا
ل	ع	ع	و	ي	ا	ن	ل	ل	ل
ق	ن	م	هـ	ا	ب	ا	خ	ب	م
ل	ل	ر	ج	ح	ح	ع	ب	ي	س
م	ا	ا	ل	ا	م	ج	ر	ع	ك
ا	ع	ا	ل	ا	و	ا	ة	ج	ع
ل	ا	م	ة	ح	ا	ل	ا	ا	ا
و	م	ج	ر	ن	ل	ل	ل	ح	م
ر	ش	د	ر	هـ	د	س	د	م	ي
د	ل	م	ج	ا	ا	ة	ف	ل	ة
ز	ا	ي	ا	ت	ء	ر	ا	ا	ب

لعبة رياضية من 7 أحرف

التعميم	القلم	الخبرة	صناع	والدة	المسك
الشماع	عامية	رابع	السفن	الجهود	
البيع	العمر	النهار	الورد	رياح	
المتحج	الحمراء	المجدي	تجارة	الجليل	