

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

المستوى المتوسط

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

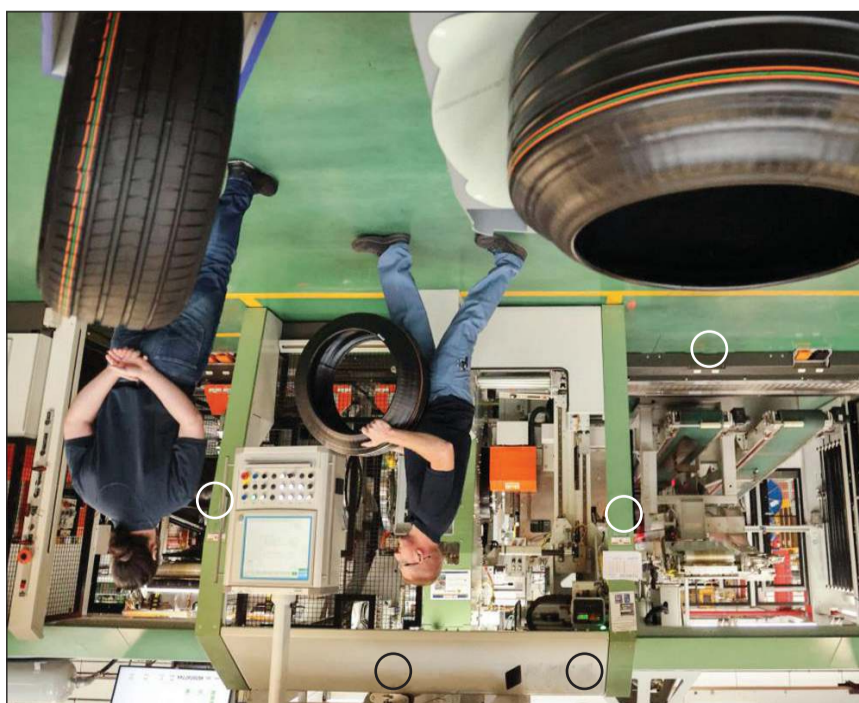
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

1- سوق قديم بدمشق - للتعريف، 2- أكلة شعبية - للنداء، 3- ثواب - انهض - متشابهان، 4- الثناء (معكوسة) - عاقر (معكوسة)، 5- تخطئ - من الأقارب (معكوسة)، 6- مرتفع من الأرض - فاصل - حرف هجاء، 7- مميزات مكانية - علامة موسيقية، 8- عكس الهازل - علامة موسيقية، 9- من الشجر - حقل نبطي، 10- حقول مشجرة.

سؤال وجواب

ما الذي ينصح بتناوله من الأغذية بعد سن الخمسين؟

يوصي الخبراء بالاعتماد على نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة، إلى جانب الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو. كما ينصح بالإكثار من الأسماك الدهنية مثل السلمون، لاحتوائها على أحماض أوميغا 3 وفيتامين «د»، وهما عنصران مهمان لصحة القلب والعظام. ويعد الشاي الأخضر من المشروبات المفيدة لدعم جهاز المناعة، بينما يتميز الكركم بخصائص مضادة للالتهابات والأكسدة قد تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم. ويحذر خبراء الصحة من أن التقدم في العمر يفرض تغييرات على طريقة عمل الجسم، ما يجعل اتباع نظام غذائي متوازن أملاً أساسياً للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض. ويؤكد الخبراء أن بعض الأطعمة التي اعتاد كثيرون تناولها قد تصبح أقل ملاءمة بعد سن الخمسين، بسبب تأثيرها في القلب والدماغ والتمثيل الغذائي. ومع التقدم في العمر، تتباطأ عملية الأيض، وتتغير احتياجات الجسم الغذائية، كما تقل قدرته على هضم بعض الأطعمة بكفاءة، لذلك ينصح بالحد من تناول عدد من الأطعمة واستبدالها بخيارات أكثر فائدة. وقال د. أميت شاه إن أهم ما يحدث مع التقدم في العمر هو تغير وظائف الجسم وتكوينه، إضافة إلى اختلاف طريقة تعامله مع الطعام، موضحاً أن الجسم يصبح أكثر احتواءً على الدهون وأقل احتواءً على الماء. وأضاف أن نمط الحياة اليومي هو العامل الأهم، مشدداً على إمكانية الاستمتاع بوجبات خارج المنزل من حين إلى آخر، مع الحرص على اختيار الطعام الصحي في بقية أيام الأسبوع. أما أبرز الأطعمة التي ينصح الخبراء بالحد منها بعد سن الخمسين: فالأطعمة المقلية، الأطعمة الفائقة المعالجة، السكريات والدقيق المكرر، المخبوزات الصناعية والمشروبات الغازية المحلاة، اللحوم المصنعة، الإفراط في تناول الملح، منتجات الألبان كاملة الدسم.

المصدر: 'ميرور'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

لحوم الأسماك أفضل للحوم لخفض خطر الإصابة بحصوات الكلى

أظهرت دراسة صينية أن استهلاك لحوم الأسماك البحرية يقلل الخطر. وحلل القائمون على الدراسة بيانات 830 شخصاً بالغاً من سكان الصين، بينهم 299 مريضاً مصاباً بمرض حصوات الكلى، و531 شخصاً لا يعانون من هذه المشكلة، وملا المشاركون استبيانات مفصلة حول عاداتهم الغذائية، ثم قام الباحثون بتقييم العلاقة بين استهلاك أنواع مختلفة من اللحوم والأسماك واحتمالية الإصابة بحصوات الكلى. وتبين انخفاض خطر الإصابة بحصوات الكلى لدى المشاركين الذين يتناولون لحوم الأسماك البحرية بشكل متكرر بنسبة 67٪ تقريبا. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة مؤكدة بين استهلاك اللحوم المصنعة ومرض حصوات الكلى، بعد استبعاد تأثير العوامل الأخرى. وأكد الباحثون أن الدراسة ذات طبيعة رصدية، ولا تثبت وجود علاقة سببية حتمية، لكنهم شددوا على أن النتائج تشير إلى أن اختيار مصادر البروتين الحيواني قد يلعب دوراً مهماً في الوقاية من حصوات الكلى، ويستحق المزيد من البحث والدراسة.

وكان البروفيسور فيغين مالخسيان، قد أشار في وقت سابق إلى أنه للوقاية من حصوات الكلى، ينصح بتجنب أو تقليل تناول بعض الأطعمة الغنية بالأوكسالات، مثل: الكاكاو، الشاي الأسود، الشوكولاتة (خصوصاً ذات المحتوى العالي من الكاكاو)، إضافة إلى الخضراوات الورقية مثل السبانخ والحمض واليقدون والكرفس والفلفل الأخضر والبنجر، وكذلك الفواكه مثل التين والراوند، والمكسرات مثل اللوز والجوز والكاجو والبندق، إلى جانب الحنطة السوداء.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

الاعرف الشخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عيناك .. عيناك

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 - أرق - مدمر ومبيد، 2 - أرمي بالحجارة - ترتفع، 3 - من معالم الكويت السياحية (معكوسة)، 4 - ثلثا (وسن) - أخطاء (معكوسة) - للنفي، 5 - مسن الأرض - فاصل - حرف هجاء، 6 - مميزات مكانية - علامة موسيقية، 8 - عكس الهازل - علامة موسيقية، 9 - عكس الكثير (معكوسة) - أصل (معكوسة)، 10 - جميع البشرية.

أفقياً:

1 - سوق قديم بدمشق - للتعريف، 2 - أكلة شعبية - للنداء، 3 - ثواب - انهض - متشابهان، 4 - الثناء (معكوسة) - عاقر (معكوسة)، 5 - تخطئ - من الأقارب (معكوسة)، 6 - مرتفع من الأرض - فاصل - حرف هجاء، 7 - مميزات مكانية - علامة موسيقية، 8 - عكس الهازل - علامة موسيقية، 9 - من الشجر - حقل نبطي، 10 - حقول مشجرة.

كلمة السر

ش	ب	هـ	ا	ع	ش	ا	م	ا
ا	ر	ل	ل	ي	م	ل	ن	ا
ل	غ	ا	خ	ا	و	ن	ا	ع
ا	ل	ل	ا	د	س	م	هـ	م
م	ا	ط	ل	ة	ي	ر	ل	ر
ا	ة	ر	ي	ا	ل	ي	ج	و
ن	م	م	ة	ا	ر	د	هـ	ر
ي	و	ض	م	ل	و	ا	د	د
ح	ص	ا	و	ك	ن	و	ت	ب
ل	خ	ن	س	ر	ل	ب	و	ي
ي	ل	و	م	م	ا	ل	ي	ع
ي	ا	ن	ج	م	خ	ا	ب	ش

أحد شواطئ الكويت من 10 أحرف

الأمني	الخالية	شعيب	النمر	الغرب	رمضان
الخصومة	عبادة	بيوت	جهد	موسم	مناهل
شموس	حلي	هلال	العمر	الكرم	نجم
الفكري	المطر	ورد	البوادى	النور	سمرة