

کیف تلعب؟

لهواة هذه التسليية الغفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. صنع بكل بساطة الأزقام 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								
1				3	8			4
	5	4		2	1	6		3
		7		4	5	8		
	2			6			8	
		1	5		2			9
7	8	5	4		3	1		6
3		6						
	1	8	3	5				
		9		1			6	

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

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

[illegible]

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

3- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس
4- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس
5- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس
6- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس
7- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس
8- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس
9- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس
10- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس
11- ابن عباس (مؤلفه) - جز 2- ریت، ابن عباس

॥ ॐ ॥

အာရုံစိုက်:

تسالي

سؤال وجواب

ماذا تختار لجسمك صباحاً.. طاقة القهوة

أم فيتامينات عصير البرتقال؟

تعتمد المفاضلة الصباحية بين الفهوة وعصير البرتقال على الاحتياج الشخصي والهدف من المشروب، حيث يؤدي كل منهما وظيفة صحية وغذائية مختلفة تماما تعتمد على الكمية المستهلكة ونوعية الوجبة المصاحبة. فمن جهة، تمتاز القهوة بغيرتها الفورية على رفع مستويات الانتباه واليقظة بفضل الكافيين، كما ترتبط بتقليل مخاطر الإصابة ببعض الأمراض كالسكري من النوع الثاني دون أن يعني ذلك الإفراط فيها. وينصح الخبراء بـ 400 ملليغرام من الكافيين عموما بعدم تجاوز 400 ملليغرام من الكافيين يوميا لتجنب أعراض الأرق والخفقان، مع مراعاة تجنب شربها في وقت متأخر من اليوم لضمان جودة النوم.

ومن جهة أخرى، يمنح عصير البرتقال الجسم مغذيات أساسية كفيتامين «سي» الداعم لللمناعة، إلى جانب البوتاسيوم والفولات، ولولكن لكونه يحتوي على سكريات طبيعية وألياف أقل من الفمّرة الكاملة، فإنه قد يرفع سكر الدم بسرعة، لذا يفضل تناوله ضمن وجبة متكاملة تحتوي على بروتين أو دهون أو ألياف لنبطي، امتصاص السكر، أو استبداله بالبرتقالة الكاملة.

ويعد التحكم في الإضافات عاملاً حاسماً في الحفاظ على فوائد المشروبين، إذ إن إضافة السكريات والنكهات المعبأة أو الكريما تغيّر قيمتهما الغذائية وتزيد السرعات. وفي النهاية، لا داعي لاستبعاد أي منهما، بل يمكن اختيار القهوة للمقظة والعصير للقيّامات، بشرط تحقيق التوازن والاعتدال في الكميات.

المصدر: «سکای نیوز»

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

الساعة البيولوجية.. القوة الخفية لتثبيت

مواعيد الاستيقاظ والنوم

تنظم الساعة البيولوجية دورتي النوم والاستيقاظ بناءً على إشارات الضوء والظلام، مما يؤثر عميقاً على الصحة العامة، غير أن التبدل المستمر في المواعيد - كما يحدث للعاملين بنظام الورديات - يصعب التوفيق بين ساعة الجسم الداخلية والجدول الفعلي. لذلك، يستند الخبراء على الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ طوال أيام الأسبوع، مع السماح بتغيير طفيف لا يتعدى الساعة الواحدة في العطلات للحفاظ على مرونة إيقاع الجسم.

وعند انتظام هذا الجدول والحصول على نوم كاف، يجني الجسم فوائد صحية ونفسية متعددة تتفاوت من شخص لآخر، ومنها سهولة الاستيقاظ صباحاً دون غناء، وتقليل الخمول، وتسهيل الدخول في النوم ليلاً، بالإضافة إلى تراجع الحاجة للقليل من النوم النهارية أو الإفراط في الكافيين. كما يساهم هذا النظام في تقليل نقص النوم الإجمالي، وتعزيز البقطة، والتركيز، والذاكرة، فضلاً عن تحسين المزاج، وتقليل التوتر، وخفض مخاطر الحوادث المرتبطة بقلة الانتباه كحوادث السير.

ولتحقيق هذا الالتزام دون التضحية
بمساعات الراحة، يمكن اتباع خطوات عملية
محددة، تبدأ باختيار موعد استيقاظ ثابت
يناسب الالتزام اليومي، وتحديد موعد
النوم المقابل الذي يضمن قسطا وافرا من
الراحة. وبلي ذلك الحرص على التعرض
لضوء الصباح الباكر فور الاستيقاظ لإعادة
ضبط الساعة البيولوجية، مع تدريب
النائم على النهوض المباشر من الفراش
عند سماع المنبه لتحجيم النوم المتقطع.

المصدر: «الأكاديمية الأميركية لطب النوم»

حل كلمة السر

انجیل

حل اعرف الشخصية

ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਸੰਨ

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
22272830 فاكس

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

أفقياً:

1- الكذب والإفراء - قطع، 2- عكس (معكوسة)
3- جمع ابن، 4- محسنون - قسبان، 5- في
العروق للنداء (معكوسة) - فضاء، 6- واجه
7- حرف ج، 8- مطرب إماراتي، 9- عكس
يسرا - غيث، 10- متشابهان - حامان، 11- ألقى
12- متشابهان، 13- للنصب، 14- ظلم وقهر - إجابته.

كلمة السر

ا	ا	ل	ع	ن	ا	ب	ر	ل	س
ا	ا	ا	ا	ا	ح	ا	ا	ب	ر
ل	ل	ل	ل	ل	ا	ل	ل	ا	ا
م	ز	ب	ش	ز	ل	ك	ر	ر	ب
س	م	ت	ا	ن	م	م	ا	ع	ج
ت	ن	ل	م	ب	و	ا	ع	ا	و
ق	ب	ة	ل	ق	ن	ن	ي	ل	ا
ل	ح	ا	ء	ر	ة	ر	ة	ب	ر
ا	ل	ر	م	ا	ن	ر	ا	ا	ب
ت	ا	ل	س	ا	ق	ا	ل	س	ا
ا	ل	ج	م	ع	غ	ح	م	م	ر
ا	ل	م	ا	س	ا	ة	ر	ة	ل

دولة أوروبية من 8 أحرف

الساق	أُفاس	البِتلة	الرّاعية	جوار
العنابر	الزمن	الزنيق	راحة	
الجمع	حالمون	الكمان	حائرة	
الممر	المستقل	الرمان	بارع	الشامل