

كيف تلعب؟ Sudoku

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

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

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- من الحشرات - قرع اليباب، 2 - والنتي - القوام، 3 - متشابهان - للنصب - علقم، 4 - من أطوار القمر - من الشجر (معكوسة)، 5 - نذنه، 6 - في وجهها - أرض منبسطة (معكوسة)، 7 - دخلي - عملة آسيوية (معكوسة)، 8 - صحاري - شرس ومشاكس، 9 - أساس (معكوسة) - عاصمة أوروبية (معكوسة)، 10 - منظمة عالمية سرية هدفها السيطرة على العالم.

١ - يسكن بجواره - إحدى الجوائز العالمية، 2 - أتربة - ترك وصية، 3 - للتفسير - الشجر الكثيف، 4 - الفواصل، 5 - سهل - أضيئها (معكوسة)، 6 - منخفضات - علامة موسيقية (معكوسة)، 7 - نائم (معكوسة) - يسمو، 8 - قوام - جرى الماء - ندق الجرس، 9 - ضجر - يظهره (معكوسة)، 10 - من معالم الكويت.

سؤال وجواب

هل يضر شرب الماء أثناء الطعام بعملية الهضم؟

لطالما ترددت نصائح تحذر من شرب الماء أثناء تناول الطعام، بدعوى أنه يمدد العصارة المعوية ويعطل عملية الهضم، غير أن التفسيرات الطبية الحديثة المتخصصة في الجهاز الهضمي تؤكد أن هذا الاعتقاد ليس سوى خرافة شائعة لا أساس لها من الصحة، إذ يغادر الماء المعدة بسرعة كبيرة ولا يستقر فيها كالأطعمة الصلبة، مما يمنعه من إحداث أي تأثير سلبي على كفاءة الهضم. وتتميز المعدة بقدرة تفاعلية عالية، فهي تنظم إنتاج الأحماض والإنزيمات باستمرار لتعديل تركيب محتوياتها وفقاً لنوعية الطعام. وفي هذا السياق يمثل تناول الماء خطوة إيجابية تساعد على ترطيب الطعام الجاف وتسهيل عملية بلعه ومروره عبر المريء، دون أن يتسبب التغير المؤقت والطفيف في مستويات حموضة المعدة بأي خلل وظيفي. ولا ينطبق هذا الأمان المطلق للماء على بقية السوائل، فالمشروبات المحلاة والعصائر ترفع من كمية السعرات الحرارية المستهلكة بشكل غير صحي، أما المشروبات الغازية فتتطوّل على غازات تفاقم أعراضاً هضمية مزعجة لدى بعض الأشخاص، مثل الانتفاخ والتجشؤ المستمر والارتجاع المريئي. كما تبرز تحذيرات طبية موازية تخص بعض المشروبات التقليدية كالشاي والقهوة والحليب، نظراً لاحتوائها على مركبات قد تقلل من قدرة الجسم على امتصاص عنصر الحديد الموجود في الأطعمة، فضلاً عن تأثيرها السلبي المحتمل على فاعلية بعض العقاقير، وبناءً على ذلك تظل التوصية الطبية الثابتة هي الاعتماد على الماء العادي كخيار أول وأكثر أماناً لتناول الوجبات والأدوية على حد سواء.

المصدر: RT

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

مخاطر فقدان الكتلة العضلية أثناء التخسيس بعد الخمسين

يقع الكثيرون عند محاولة إنقاص الوزن في فخ التركيز على مؤشر الميزان وحده، ليلاحظوا لاحقاً تراجعاً مفاجئاً في قدراتهم البدنية البسيطة، مثل صعود الدرج أو حمل مشتريات المنزل اليومية، وهو مؤشر على فقدان الجسم لكتلته العضلية الحيوية بدلاً من الدهون الزائدة. وتكتسب مسألة الحفاظ على القوة العضلية أهمية مضاعفة مع بلوغ سن الخمسين، حيث تتباطأ احتياجات الجسم من السعرات الحرارية نتيجة التغيرات الطبيعية المرتبطة بالسن وتراجع مستويات النشاط، مما يفرض إعادة النظر في كميات الطعام ونوعيتها لضمان خفض الوزن بنجاح دون التسبب في ضعف الحركة البدنية أو إضعاف بنية العظام والمفاصل.

إن النجاح في إدارة الوزن لا يقاس بالكيلوغرامات المفقودة، بل في قدرة الخطة الغذائية على تحسين المؤشرات الحيوية كالضغط والسكر دون المساس بصحة الجسم العامة، وهو ما يتطلب دمج مصادر البروتين المتنوعة مثل الأسماك، البيض، البقوليات، ومنتجات الألبان بشكل متوازن في الوجبات لتأمين صيانة مستمرة للأنسجة العضلية. وتكتمل فاعلية هذا النظام الغذائي بممارسة التمارين الرياضية التي تجمع بين الأنشطة الهوائية كالشي السريع أو السباحة لحماية القلب، وتمرين المقاومة التي تستهدف بناء القوة العضلية يوميًا على الأقل أسبوعياً، مع ضرورة استشارة المختصين لتعديل الحصص وضبط الطاقة لضمان الوصول إلى جسم أخف يتمتع بلياقة حركية كاملة.

المصدر: SkyNews

حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

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 - من الحشرات - قرع اليباب، 2 - والنتي - القوام، 3 - متشابهان - للنصب - علقم، 4 - من أطوار القمر - من الشجر (معكوسة)، 5 - نذنه، 6 - في وجهها - أرض منبسطة (معكوسة)، 7 - دخلي - عملة آسيوية (معكوسة)، 8 - صحاري - شرس ومشاكس، 9 - أساس (معكوسة) - عاصمة أوروبية (معكوسة)، 10 - منظمة عالمية سرية هدفها السيطرة على العالم.

كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

حيوان بري من 7 أحرف

الخالية	المحل	الشرقة	الحوض	رالي
المكتائب	السماء	السياحية	كبيرة	القليلة
التحام	طائر	الامتار	ترسم	سمائي
حابس	ملاك	الوطني	المراوح	الشطر