



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 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

4								

المستوى المتوسط

9								

المستوى المتقدم

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- فسحة - ممر (معكوسة)، 2- بيت الأسد - أفك، 3- الوطن (معكوسة) - حجر ثمين، 4- للتفسير - يحترم ويكبر، 5- يناقشهما، 6- للنفي - هجرها ونسبها، 7- أديب عربي - ضمير منفصل (معكوسة)، 8- نقود (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 9- رواية - لطف حسين - مرض، 10- مضجر - ثوبي.

عالم التغذية

الثوم.. صيدلية فوائد صحية ووصفة علاج لأمراض مزمنة
استخدم الثوم في العديد من العلاجات منذ آلاف السنين، ولا تزال الدراسات الطبية تكشف المزيد من فوائد هذا النوع من الأطعمة الصحية. وأشارت دراسة أجرتها جامعة نوتنغهام البريطانية إلى أن الثوم يعمل على تحسين ضغط الدم ومستويات الكوليسترول والمناعة. ووفق الدراسة، فإن فوائد الثوم تعود لاحتوائه على العديد من المركبات الطبيعية المفيدة وخصوصاً «الأليسين»، بالإضافة إلى مركبات الكبريت التي يمتصها النبات من التربة، والتي تتحلل إلى نحو 50 مركباً مختلفاً، نشطة بيولوجياً في الخلايا البشرية تدعم التواصل الخلوي. كذلك ترتبط المستويات المنخفضة من هذه الجزيئات بحالات خطيرة بما في ذلك أمراض القلب.
وفي ذات السياق، وجدت مراجعة لعدد من الدراسات والتجارب، نشرت في مجلة «الطب التجريبي والعلاجي»، أن المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وتناولوا ما بين 600-900 ميليغرام من مكملات الثوم لمدة 3 أشهر، شهدوا انخفاضاً في ضغط الدم مماثل لتأثير أدوية عديدة معروفة. وبحسب المراجعة فإن «الأليسين» يحفز إنتاج «أكسيد النيتريك» الذي يوسع الأوعية الدموية، ويثبط نشاط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين المضيق للأوعية، وهو ما يقلل من ضغط الدم.
وتشير الدراسات العملية أيضاً إلى أن «الأليسين» والمركبات الأخرى الموجودة في الثوم لها خصائص مضادة للفيروسات، وتحسن وظائف الخلايا المناعية، وتقلل فرص الإصابة بنزلات البرد. وأوضحت المتحدثة باسم جمعية الحماية البريطانية كليز ثورنتون وود أن «الأليسين» يتشكل عند تقطيع الثوم أو سحقه، ويتوقف عن التشكل بمجرد تعرضه للحرارة، لذا ينصح بتركه لعشر دقائق بعد التقطيع لضمان إنتاج الحد الأقصى من هذا المركب.

عن 'سكاي نيوز'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

علامات غير واضحة لمشكلات في القلب

أعلن البروفيسور فيليب بالبيف، أخصائي أمراض القلب، أن التعب أثناء النشاط البدني المعتاد، وظهور الوذمة في القدمين، قد تشير إلى مشكلات في القلب. ووفقاً له، يمكن أن يشير ضعف تحمل التمارين الرياضية، إلى مشكلات في القلب، خاصة إذا شعر الشخص بالتعب سريعاً من أداء نفس التمارين الرياضية، التي لم تسبب له أي إزعاج في السابق.
ويقول: «المشي السريع أو صعود الدرج مثلاً، فإذا كان الشخص يصعد إلى الطابق الخامس بهدوء ودون أن يشعر بالتعب، والآن لا يمكنه الصعود إلا بعد أن يأخذ قسطاً من الراحة على الطابق الثالث، فإن هذا أمر مقلق ويجب استشارة الطبيب». ويضيف: والعلامة الثانية، هي ظهور الوذمة على الساقين.
ويقول: «إذا لاحظ الشخص أنه أصبح من الصعب ارتداء نفس الحذاء المعتاد، لأنه أصبح ضيقاً، فإن هذه علامة ليست محددة، ولكن تورم الساقين غالباً ما يكون مرتبطاً بعمل القلب». ويضيف البروفيسور: يمكن أن تشير ما يسمى بـ «مرض واجهة المتاجر» إلى مشكلات في القلب. ويقول: «عندما يبدأ الشخص بالتوقف أمام واجهات المتاجر باستمرار، يطلق على هذه الحالة «مرض واجهات المتاجر»، وهذا في الواقع قد يشير إلى تصلب شرايين الأطراف السفلى، الذي يسبب الألم في القدمين، ما يضطر الشخص إلى التوقف للراحة، متظاهراً بأنه يتفرج على المعروضات، لكي لا يثير اهتمام الآخرين».

المصدر: 'gazeta.ru'

حل كلمة السر

١٩٥٩٩٩

حل اعرف الشخصية

١٩٩٩٩٩٩٩

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

عمودياً:

1- طريق صعب - الأوجاع، 2- عكس ضراء - الوجع، 3- متشابهة - من ألوان الطرب، 4- مشاكسة - سيفي، 5- الضيف، 6- أصباغ ورسومات - بسط، 7- للمساحة (معكوسة) - حبس، 8- احرسها - اعتذر وندم (معكوسة)، 9- مقاعد (معكوسة) - يروي، 10- عتاده.

أفقياً:

1- فسحة - ممر (معكوسة)، 2- بيت الأسد - أفك، 3- الوطن (معكوسة) - حجر ثمين، 4- للتفسير - يحترم ويكبر، 5- يناقشهما، 6- للنفي - هجرها ونسبها، 7- أديب عربي - ضمير منفصل (معكوسة)، 8- نقود (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 9- رواية - لطف حسين - مرض، 10- مضجر - ثوبي.

كلمة السر

ل	ا	ا	م	ق	د	م	ل	ا	ا
ا	ل	ل	ت	ح	ا	ا	ا	ا	ا
ل	ل	ل	ا	س	ل	ل	ل	ل	ل
ا	ح	ا	م	و	ن	ك	ا	ر	ص
ح	و	ا	ر	ا	و	ل	ح	ا	ن
ر	ر	ة	ر	ط	م	س	ب	و	ك
ف	ا	ر	ض	و	ا	ا	ب	ب	ب
ا	ل	ق	خ	س	ت	ء	ر	ر	و
ل	ع	ب	ل	ح	ب	ب	ل	ل	ت
ز	م	ل	ا	ر	و	ر	س	ل	ا
ي	ق	ا	ة	م	ر	ل	ا	و	ذ
ت	ن	ا	م	ر	ط	م	ل	ح	ا

طائر ليلى ليون من 7 أحرف

الاحرف	العمق	الصنوبر	الكلمات	الزيت	الرمة
العنكبوت	سحر	الرابية	حلم	الخضراوات	
رمان	الاحساء	البقرة	السرو	حسن	
ذو الرمة	المرقم	العمر	البحور	لبيب	