



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- ما تربط به الدواب - عدد، 2- في الصحراء (معكوسة) - من الزهور (معكوسة)، 3- بقايا الحريق - السهر، 4- أبسط (معكوسة) - شاهدا رؤيا في منام (معكوسة)، 5- والدي - الضجر (معكوسة)، 6- قهوة - من الحشرات، 7- عداوة (معكوسة) - مرتفع أرضي، 8- روض (معكوسة) - عكس نجاسة - للمساحة، 9- من الرياضات القديمة - مادة قاتلة، 10- اهربي - الأصم.

السؤال الأول

ما أبرز فوائد شرب الشاي الأخضر على معدة فارغة؟

يرتبط الشاي الأخضر عادة بفوائد صحية كبيرة وقدرته على تحفيز الجهاز الهضمي، وترتفع فائدته بشكل أكبر إذا تم تناوله صباحا قبل أي شيء آخر. وهناك العديد من فوائد الشاي الأخضر في بداية اليوم، وذلك بسبب محتواه الغني بالمعادن، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة وغيرها، والتي من أبرزها الآتي:

1- نزول الوزن: من أهم فوائد الشاي الأخضر صباحا، أنه يساعد في عملية فقدان الوزن، وذلك من خلال تحفيز الجهاز الهضمي، فعندما تكون المعدة فارغة تكون العمليات هناك بطيئة، وبالتالي تناول الشاي الأخضر يساهم في زيادة هذه النشاطات وتحفيزها. كما يساعد الشاي الأخضر على نزول الوزن بسبب احتوائه على مركب البوليفينول الذي يعمل على زيادة مستوى أكسدة الدهون في الجسم وبالتالي فقدان الوزن.

2- خفض مستوى الكوليسترول: إذا كنت تعاني من ارتفاع مستويات الكوليسترول لديك، فقد يكون تناول الشاي الأخضر على معدة فارغة من أهم الطرق التي تساعد في خفض مستوياته، بسبب القيم الغذائية التي يتضمنها.

3- التخلص من التعب: من فوائد الشاي الأخضر على معدة فارغة، أنه يساعد في التخلص من التعب وزيادة الطاقة بشكل عام، فتناوله يساعد في زيادة تدفق الدورة الدموية بالجسم، الأمر الذي من شأنه أن يزيد من شعورك بالطاقة. كما أن احتواء الشاي الأخضر على نسبة قليلة من الكافيين يساعد في تقليل التعب وزيادة مستوى النشاط في الجسم.

4- تقوية الجهاز المناعي: يمتاز الشاي الأخضر بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، أي أن تناوله يساعد في تقوية الجهاز المناعي وتعزيز وظائفه، وهذا يعني أن الشاي الأخضر يلعب دورا في محاربة الفيروسات والبكتيريا المسببة للمرض والتي تدخل الجسم، مما يقلل من فرص إصابتك بالأمراض المختلفة.

عن 'سكاي نيوز'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الإجهاد يسرع الشيخوخة المناعية

وجدت دراسة أن الإجهاد اليومي وأحداث الحياة المؤلمة يؤديان إلى إضعاف مزيج الخلايا المناعية في الجسم قبل الأوان. ووفقا للدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة جنوب كاليفورنيا، فإن الإجهاد، في شكل أحداث مؤلمة، وضغط وظيفي، وضغوط يومية وتميز، يسرع شيخوخة الجهاز المناعي، ما قد يزيد من خطر إصابة الشخص بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض الناجمة عن عدوى مثل «كوفيد-19».

ويمكن أن تساعد النتائج في تفسير التفاوتات بالصحة المرتبطة بالعمر وتحديد النقاط المحتملة للتدخل. من جهته، قال كبير مؤلفي الدراسة إريك كلويك: «تساعد هذه الدراسة في توضيح الآليات المشاركة في تسريع الشيخوخة المناعية».

ومع تقدم الناس في السن يبدأ الجهاز المناعي بشكل طبيعي في انخفاض كبير، وهي حالة تسمى التقلص المناعي. ويضعف الجهاز المناعي للشخص مع تقدم العمر، ويتضمن عددا كبيرا جدا من خلايا الدم البيضاء البالبة المنتشرة وعددا قليلا جدا من خلايا الدم البيضاء الجديدة «الساكنة» (غير البالغة) الجاهزة لمواجهة غزاة جدد.

ولا ترتبط الشيخوخة المناعية بالسرطان فحسب، بل أيضا بأمراض القلب والأوعية الدموية، وزيادة خطر الإصابة بالتهاب الرئوي وانخفاض فعالية اللقاحات وشيخوخة جهاز الأعضاء.

المصدر: ميديكال إكسبريس

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

الاسم

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- اللعاب، 2- مضجر (معكوسة) - إصبع، 3- مطلي - أركض، 4- في العروق - مثل، 5- قهوة - الكريم، 6- متشابهان - مع القهوة، 7- تحية - أفر (معكوسة)، 8- يمس (معكوسة)، 9- النفاق (معكوسة) - تقيد، 10- مبهج - فوق الجفن.

أفقياً:

1- ما تربط به الدواب - عدد، 2- في الصحراء (معكوسة) - من الزهور (معكوسة)، 3- بقايا الحريق - السهر، 4- أبسط (معكوسة) - شاهدا رؤيا في منام (معكوسة)، 5- والدي - الضجر (معكوسة)، 6- قهوة - من الحشرات، 7- عداوة (معكوسة) - مرتفع أرضي، 8- روض (معكوسة) - عكس نجاسة - للمساحة، 9- من الرياضات القديمة - مادة قاتلة، 10- اهربي - الأصم.

كلمة السر

ح	س	ا	ا	ا	ت	ا	ص	ك	ا	ا
ا	ن	ل	ل	و	ل	ا	ا	ت	م	ل
ر	ت	ا	ا	ث	ذ	ن	ا	ا	خ	خ
د	د	ق	ي	ي	ا	ة	ب	س	ل	ل
ن	ه	د	ا	ق	ق	ي	ة	ي	ي	ي
ي	ر	ا	م	ط	ب	خ	ا	ر	ج	ج
ح	ر	ر	ا	ز	ة	ي	ل	ة	ي	ي
ا	و	ح	ل	ر	ا	ر	ا	ع	ا	ا
س	ش	ق	ق	ع	ا	ل	ا	ح	ا	ت
م	ق	ق	ي	ت	ب	و	ت	م	س	و
ة	ل	ق	ق	ي	ل	ه	ل	ا	ل	ا
د	ا	ة	د	ا	م	ا	ل	ا	ة	ة

من الأساطير من 10 أحرف

الأحمال	كتابة	التاريخية	تنفس	حاسمة
أردني	الأقدار	توثيق	حقيقة	أماسي
القشور	الوهم	الأيام	العديد	الساعة
الذائبة	الخليجيات	دهر	البارز	