



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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- رهين - 2- مطرب - 3- والد - 4- وضعا خلسة - 5- رواية لنجيب محفوظ، - 6- طلبه - فاصل، 7- فنانة خليجية، 8- حاجز مائي - متشابها، 9- حبي، 10- أزياف وأزور - النوم.

سؤال وجواب

ما أبرز الأطعمة الغنية بالألياف التي تعزز فقدان الوزن؟

يوصي خبراء الصحة بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، التي يهضمها الجسم بشكل أبطأ، ما يساعد على البقاء ممتلئاً لفترة أطول من الوقت. وفيما يلي مجموعة من الأطعمة الغنية بالألياف التي تعزز فقدان الوزن:

- الخبز الأسمر (خبز الحبوب الكاملة): تشير دراسات، امتدت لعدة عقود، إلى أن استهلاك الحبوب الكاملة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة. ووفقاً لمراجعة 15 دراسة، شملت 120 ألف فرد، فإن تناول 3 حصص من الحبوب الكاملة يوميًا كان مرتبطاً بانخفاض مؤشر كتلة الجسم والدهون في البطن.

- الشعير: يمكن أن يساعد تناول الشعير على الشعور بالشبع والرضا، ما قد يعزز بدوره فقدان الوزن على المدى الطويل. ويعد المحتوى العالي من الألياف في الشعير عاملاً رئيسياً في تقليل الجوع، حيث يعتبر «بيتا غلوكان» (يشكل خاص من الألياف المفيدة القابلة للذوبان في الماء، ليشكل مادة تشبه الهلام، ووجد الخبراء أن «بيتا غلوكان» هو نوع فعال من الألياف للحد من الشهية وتقليل استهلاك الطعام. كما ثبت أن الألياف القابلة للذوبان تقلل من دهون البطن المرتبطة بمشاكل التمثيل الغذائي.

- البقوليات: تعد البقوليات، مثل الحمص والفاصوليا والعدس والباريلاء، غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية والبروتين النباتي. ويقول الخبراء إن تناول المزيد منها قد يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول، وخفض مستويات السكر في الدم، وزيادة بكتيريا الأمعاء الصحية.

- الشوفان والذرة: يمكن أن يساعد الشوفان والذرة في إنقاص الوزن أيضاً.

- الخضراوات: توفر الخضراوات، مثل الجزر والقرنبيط والشمندر والكرنب والبطاطا، الكثير من الألياف القابلة للذوبان. جدير بالذكر أنه عند دمج الأطعمة الغنية بالألياف في نظامك الغذائي تأكد من القيام بذلك ببطء على مدار بضعة أيام، وتذكر شرب الكثير من الماء.

المصدر: 'ميرور'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

القرفة وعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي

حصل العلماء الروس على شكل جديد من السينامالدهيد «الدهيد القرفة»، «سينمالمالدهيد» (Cinnamaldehyde)، الذي يمكن أن يشكل أساساً لدواء لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي. والتهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض شديد الإعاقة يخفّض من جودة حياة المرضى ومتوسط العمر المتوقع لهم، ويعالج المرض باستخدام العقاقير المضادة للالتهابات.

والالتهاب هو استجابة منظومة المناعة للإصابة العدوى، ويشكل الالتهاب المفرط خطراً على الحياة والصحة، ويمكن وراء التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض التهاب الأمعاء، يرتبط حدوث الالتهاب واستمراره بالسيتوكينات، وقد سبق أن أثبت أن السينامالدهيد يمكن أن يقلل من إنتاج السيتوكين.

وأجرى الباحثون في الدراسة الجديدة تغييرات في بنية السينامالدهيد، ما سمح بزيادة نسبة ذوبان واستقرار الدواء، واستخدمت الجسيمات النانوية لحقن الدواء، وأظهرت تراكم الجسيمات النانوية في مناطق الالتهاب، دون أن تؤثر على الأنسجة السليمة. ويحاول الباحثون حالياً إيجاد الجرعة المناسبة من السينامالدهيد التي تكون فعالة جداً لعلاج الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الالتهابية.

المصدر: gazeta.ru

حل كلمة السر

مجموع

حل اعرف الشخصية

أولئك

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- عكس أوائل - أخطاء، 2- ناعم (معكوسة) - قط (معكوسة) لبناني، 3- والد - وضعا خلسة - للكاتب، 4- رواية لنجيب محفوظ، - عكس حن، 6- طلبه - فاصل، 7- فنانة خليجية، 8- حاجز مائي - متشابها، 9- حبي، 10- أزياف وأزور - النوم.

كلمة السر

ل	ر	ا	ي	ت	خ	ا	ل	ا	ا
م	خ	ر	ا	ك	ت	ب	ا	ل	ا
غ	ر	ل	ا	م	ت	ح	ا	ل	ا
د	ل	ي	ح	ي	ح	ف	ل	ا	س
ب	س	و	م	ا	ق	ا	ل	ا	و
ي	س	ا	ه	ح	ا	ب	ص	ز	ا
ا	ر	ل	ة	م	ق	ق	ا	ل	ر
ل	ا	ج	ا	م	ا	ز	ح	د	ا
د	ي	ن	ز	ر	ك	ل	ا	ل	ة
ر	د	ح	ت	و	ي	ك	ل	ا	د
ة	ي	د	ا	م	ث	ت	س	ا	ق
ر	ا	ص	ت	خ	ا	ل	ا	ل	م

فيلم عربي من 7 أحرف

مغربي	سوار	الرقم	الكويت	حازم
الدرجة	الاختيار	الاحتمال	رائد	الكرز
الابتكار	القمة	القلموس	الفحجيل	صباحه
استثماري	الاختصار	الجنح	جزيرة	