

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

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

المستوى المتوسط

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

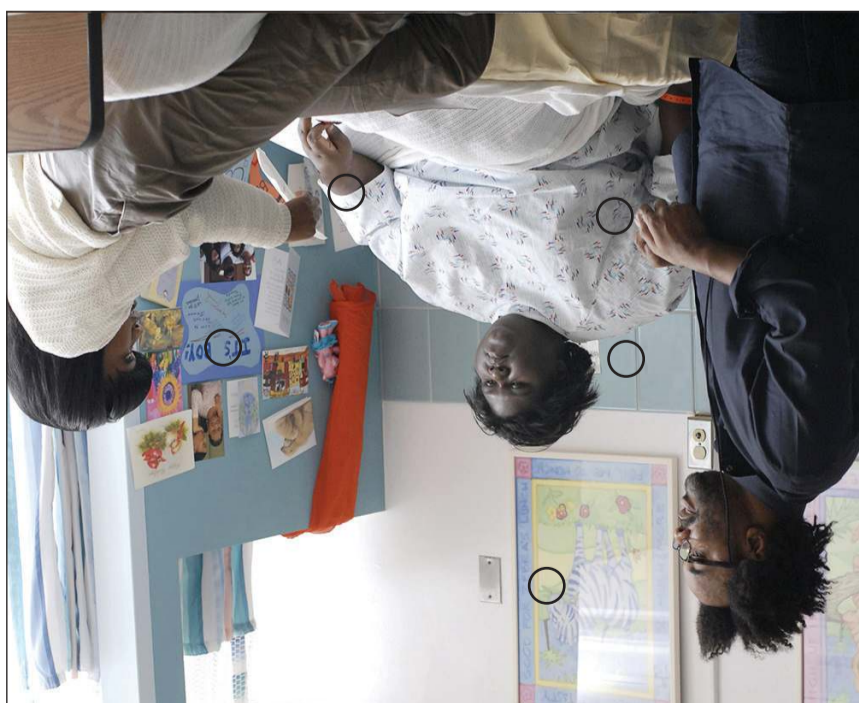
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- لفا - للنوم، 2- مكتوب - خالي من العيوب، 3- فسيحتان - مثيل، 4- من الطيور - بين ضفنتي النهر - ألقى، 5- قصد وتوجه، 6- مشكوك فيه - الحب، 7- كيار (معكوسة)، 8- شرطي - أضاء، 9- من الأسماء الحسنى - متشابهان، 10- تأخذ العزة والإباء - نار.

١- طرق - يديرين العمل، 2- خرافات وأوهام - للاستفهام، 3- هامة - عكس يميني، 4- المدمش بعيد، 5- لمسته (معكوسة) - شريف (معكوسة)، 6- عكس نهيا (معكوسة) - انهض، 7- لجام - جمعا، 8- خاصتي (معكوسة) - علم مذكر، 9 - مضيء (معكوسة) - مؤامرات، 10 - أفقه - من الحشرات.

سؤال وجواب

كيف تتلاني الآثار الصحية السلبية للقهوة عند شربها؟

حذر أحد الأطباء من «خطأ قارح»، قد نرتكبه عند شرب القهوة الصباحية يمكن أن يضر بصحتنا. فقد قال سوراب سبتي، طبيب الجهاز الهضمي من جامعة هارفارد: «القهوة جيدة للغاية للدماغ والأمعاء والكبد»، حيث تعزز مادة البوليفينول الموجودة في القهوة البكتيريا الجيدة، وكذلك التركيز والذاكرة، ما قد يساعد في تأخير ظهور أعراض مرض ألزهايمر. ولكنه يحذر قائلا: «إن إضافة السكر إلى القهوة يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، ما يزيد من الالتهاب، وهو أمر غير جيد». كما يشير سبتي إلى مخاطر عدم استخدام القهوة العضوية، ويقول: «القهوة هي واحدة من أكثر الحاصيل التي تحتوي على المبيدات الحشرية، وأنت حقا لا تريد استهلاك المبيدات الحشرية». وفيما يخص الارتجاع الحمضي، يقترح سبتي استهلاك القهوة التي تخضع لعمليات تحميص طويلة الأمد، لأنها تحتوي على كمية أقل من الكافيين وبالتالي تكون أخف على المعدة. وينصح سبتي بإضافة حليب الشوفان حصرا إلى القهوة، خاصة بالنسبة لمحبي القهوة مع الحليب.

المصدر: «ميرور»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

علاقة الغذاء بالسرطان

توصل فريق من العلماء، يدرس انتشار سرطانات القولون لدى الشباب والشابات، إلى «اكتشافات مهمة» حول الدور الذي تلعبه الاختلافات في النظام الغذائي. ووجدت المراجعة الشاملة أن النظام الغذائي الغربي، الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون المشبعة والأطعمة المصنعة، ينطوي على أكبر المخاطر، كما وجد فريق البحث أن النظام الغذائي الغني بالألياف «المستخدم للتحكم في نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري» له تأثير وقائي ضد التغيرات المرتبطة بالسرطان.

وأوضح العلماء أن النظام الغذائي الغربي يجعل من الصعب على الجهاز الهضمي تفكيك أي ألياف صحية بعد تناولها. كما يؤدي إلى الحد من تنوع البكتيريا التي تنتج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، الضرورية لتقليل الالتهاب في الأمعاء. ويعد الالتهاب المزمن أو طويل الأمد في الأمعاء مثيرا للقلق، لأنه يمكن أن يؤدي إلى طفرات ضارة في الخلايا، ما يزيد من احتمال تحولها إلى خلايا سرطانية.

من ناحية أخرى، حقق الأشخاص الذين اتبعوا حمية البحر الأبيض المتوسط الخضراء «الغنية بالفواكه والخضراوات وزيت الزيتون»، أفضل النتائج الصحية بشكل عام. وقال العلماء إن ذلك أدى إلى زيادة البكتيريا المعززة للصحة في الأمعاء، وقلل من وفرة تلك المرتبطة بتلف الخلايا. ويحظى النظام الغذائي الغني بالألياف، أو النظام الذي يتضمن الكثير من الحبوب الكاملة، بشعبية كبيرة بين أولئك الذين يعانون من الإمساك المزمن أو الذين يهدفون إلى فقدان الوزن. وأشارت المراجعة إلى أن له تأثيرا وقائيا ضد سرطان القولون والسكري من النوع الثاني والالتهابات، على وجه التحديد، لأنه غير مزيج البكتيريا داخل ميكروبيوم الأمعاء. كما وجد أن النظام الغذائي النباتي يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، لأن مادة البوليفينول الموجودة في النباتات تحفز نمو البكتيريا المفيدة.

وقالت د. كاترين ستانتون، المعدة الرئيسية للمراجعة: «تسلط مراجعتنا الضوء على التأثير العميق للأنظمة الغذائية المختلفة على ميكروبيوم الأمعاء. من الرائع أن نرى كيف يمكن أن تؤثر الخيارات الغذائية على توازن الكائنات الحية الدقيقة في أمعائنا، ووظائفها الأيضية».

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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- لفا - للنوم، 2- مكتوب - خالي من العيوب، 3- فسيحتان - مثيل، 4- من الطيور - بين ضفنتي النهر - ألقى، 5- قصد وتوجه، 6- مشكوك فيه - الحب، 7- كيار (معكوسة)، 8- شرطي - أضاء، 9- من الأسماء الحسنى - متشابهان، 10- تأخذ العزة والإباء - نار.

أفقياً:

1- طرق - يديرين العمل، 2- خرافات وأوهام - للاستفهام، 3- هامة - عكس يميني، 4- المدمش بعيد، 5- لمسته (معكوسة) - شريف (معكوسة)، 6- عكس نهيا (معكوسة) - انهض، 7- لجام - جمعا، 8- خاصتي (معكوسة) - علم مذكر، 9 - مضيء (معكوسة) - مؤامرات، 10 - أفقه - من الحشرات.

كلمة السر

د	م	م	ح	ع	ح	ر	م	ي	ح
ا	و	س	م	ن	ص	ش	و	ر	ا
ل	س	ا	و	ي	ا	ي	ا	ع	ل
ك	ي	ء	د	د	ن	ق	س	ش	ش
و	ق	ر	ة	ة	ق	ي	م	ل	م
ي	ي	و	ا	ب	ا	ر	ا	ا	س
ت	ا	ن	ب	و	ل	ا	ل	ت	ي
م	م	ل	د	ر	ر	و	س	ا	و
ر	ا	م	ا	د	ي	ن	ق	ر	ه
ن	غ	ع	ع	ر	م	ا	ا	ا	ل
ة	ن	ل	م	م	ش	ل	ي	ط	ة
د	ا	ا	ر	س	ي	ا	ة	م	ه

اسم منتره كويتي من 11 حرفاً

الكويت	العم	مرنة	نور	رشيق	دروب
أنغام	وهلة	جمود	سمر	الأنوار	مساء
الشمسي	موسيقى	مواسم	مر	حصان	عنيدة
مطارات	الشعري	إبداع	السقاية	الريم	