



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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- حازم - ٢- المنطق - ٣- الكويت - ٤- الجزيرة - ٥- مالي
٦- الجوزاء - ٧- صبرة - ٨- كورية - ٩- القمّة - ١٠- القادر
١١- الجنب - ١٢- صبرة - ١٣- كورية - ١٤- القمّة - ١٥- القادر
١٦- الجنب - ١٧- صبرة - ١٨- كورية - ١٩- القمّة - ٢٠- القادر
٢١- الجنب - ٢٢- صبرة - ٢٣- كورية - ٢٤- القمّة - ٢٥- القادر
٢٦- الجنب - ٢٧- صبرة - ٢٨- كورية - ٢٩- القمّة - ٣٠- القادر

سؤال وجواب

هل يمكن أن تكون المانغو سلاحاً فعالاً ضد الإصابة بالسكري؟

أفاد بحث جديد بأن تناول المانغو يوميا قد يحسن مؤشرات السكر في الدم ويقلل دهون الجسم لدى المصابين بمقدمات السكري، رغم احتوائها على كمية سكر أعلى من العديد من البدائل الصحية الأخرى.

وأظهرت الدراسة التي أجرتها الباحثة رائدة بصيري من جامعة جورج ميسون، أن مجموعة المشاركين الذين تناولوا فاكهة مانغو طازجة يوميا (تحتوي على 32 غراما من السكر) أظهروا تحسنا ملحوظا في التحكم بمستوى الجلوكوز وزيادة حساسية الإنسولين وانخفاض في دهون الجسم، مقارنة بمجموعة ثانية تناولت ألواح غرانولا منخفضة السكر (11 غراما فقط). ونشرت نتائج الدراسة التي استمرت 6 أشهر في مجلة Foods العلمية، وشملت متابعة دقيقة لمستويات السكر في الدم واستجابات الجسم للإنسولين وتركيب الجسم لدى المشاركين.

أكدت الباحثة الرئيسية في الدراسة أن «الهدف ليس مجرد تقليل السكر، بل تشجيع تناول الفواكه الكاملة كجزء من استراتيجيات غذائية عملية للوقاية من السكري». وأوضحت أن «السكريات الطبيعية في المانغو تكون مصحوبة بالألياف والفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى التي تقدم فوائد صحية إضافية».

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها أول تجربة سريرية طويلة الأجل تثبت فوائد المانغو الأيضية للمصابين بمقدمات السكري، حيث إن معظم النصائح الغذائية السابقة كانت تركز فقط على محتوى السكر في الأطعمة دون النظر إلى قيمتها الغذائية الشاملة.

وتشير النتائج إلى ضرورة إعادة النظر في المفاهيم الغذائية التقليدية التي تعتمد فقط على حساب غرامات السكر، حيث أن الأطعمة منخفضة السكر المضاف قد تفقد إلى القيمة الغذائية الكاملة، بينما قد تقدم الأطعمة الطبيعية عالية السكر، مثل المانغو، فوائد صحية تتجاوز محتواها من السكر. وتنصح الدراسة المصابين بمقدمات السكري بالتركيز على جودة الطعام الكامل بدلا من مجرد محتواه من السكر، مع التأكيد على أن طريقة تقديم السكريات (طبيعية كانت أو مضافة) تؤثر بشكل كبير على فوائدها الصحية. وتفتح هذه النتائج الباب أمام إمكانية استخدام الفواكه الاستوائية كجزء من النظام الغذائي الوقائي لمرض السكري، مع ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لفهم الآليات الدقيقة وراء هذه التأثيرات الإيجابية.

المصدر: 'ميدكال إكسبريس'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

التوتر ونقص السوائل في الجسم

أظهرت دراسة طبية حديثة أن نقص السوائل في الجسم قد يسبب مشكلة صحية خطيرة. وذكرت مجلة American Journal of Physiology and Endocrinology and Metabolism التي نشرت نتائج الدراسة أن العلماء اكتشفوا أن عدم الحصول على كميات كافية من السوائل يؤثر على استجابة الجسم الهرمونية للتوتر. وراقب الباحثون النظام الغذائي وكمية الماء التي يستهلكها 32 متطوعا، حيث قسم المشاركون إلى مجموعتين: الأولى كان استهلاك أفرادها للماء يبلغ نحو 1,3 لتر يوميا، بينما تجاوزت كمية الماء اليومية في المجموعة الثانية 4 لترات.

وأظهرت الفحوصات أن مستويات هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) كانت أعلى بشكل ملحوظ لدى أفراد المجموعة الأولى مقارنة بأفراد المجموعة الثانية، ما يشير إلى تأثير شرب كميات أكبر من الماء في خفض مستويات التوتر. ويعتقد العلماء أن قلة السوائل تؤثر على الغدد الصماء وتزيد المخاطر الصحية على المدى الطويل. وأكد الباحثون أن شرب الماء بانتظام يمكن أن يخفف من استجابة الجسم للتوتر، داعين إلى مراعاة هذه النقطة في الدراسات المستقبلية المتعلقة بعلم النفس الفسيولوجي.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

١٢٠٣١٥

حل اعرف الشخصية

١٢٠٣١٥

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 - ناطل - تكلمي، 2 - يحيي - الرفعة، 3 - شهر عربي - معيد البناء (معكوسة)، 4 - متشابهان - ذنوب صغيرة، 5 - للنصب - مرض، 6 - صديق، 7 - هذ - نهضة وبناء، 8 - جاف - عبده اليهود، 9 - وجهة نظر - السرور، 10 - مسلمو ما بعد الفتح - فك.

أفقياً:

1 - إمبراطور حرق روما - أرغب (معكوسة)، 2 - يملو ويرتفع - أشجار كثيفة، 3 - توه (معكوسة) - أحد الفصول، 4 - علم منكر، 5 - السلامة (معكوسة)، 6 - للجر - متشابهان، 7 - للكتابة - الحياة (معكوسة)، 8 - ترك علامة - حان الوقت، 9 - في الصحراء (معكوسة) - من المنسوجات (معكوسة)، 10 - من تقسيمات الزمن - مقبل - هاجر.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 7 أحرف

حازم	منطق	الرقعة	الكويت	جزيرة	مالي
المؤفر	كورية	الاحتمال	القمّة	القادر	
الجوزاء	صبرة	استبسبال	قبلة	الجنب	
حلم	الاختبار	لمح	الاحداث	الكرم	