

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- الحزن والأسف، 2- عكس قبلي - مآذب (معكوسة)، 3- قطع (معكوسة) - أفك - من الحشرات، 4- من الحيوانات - يحل ضيفاً (معكوسة)، 5- أسحب - موطني (معكوسة)، 6- ساهي (معكوسة) - دق الجرس، 7- عكس الحر، 8- خاصتي (معكوسة) - أكلة شعبية (معكوسة)، 9- بحار (معكوسة) - يتقيد (معكوسة)، 10- منطقة جنوب سورية - عملة آسيوية.

سؤال وجواب

كيف يمكن لتناول القهوة أن يقيك من عدة أمراض؟

للقهوة فوائد عديدة في الوقاية من الأمراض المزمنة. وفقاً للدراسات، أثبت العلماء أن شرب القهوة باعتدال (من كوب إلى كوبين يومياً) يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بعدة أمراض على المدى الطويل، وتشمل: أمراض القلب والأوعية الدموية والجلطة الدماغية: يرتبط تناول القهوة باعتدال بانخفاض خطر الإصابة بفشل القلب والجلطات الدماغية، كما يقلل من خطر الوفاة الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية. النوع الثاني من داء السكري: تحسن القهوة قدرة الجسم على معالجة الجلوكوز، ما يقلل من خطر الإصابة بهذا المرض؛ لذلك، يكون شاربو القهوة أقل عرضة للإصابة به. أمراض الكبد: تحمي القهوة، بما فيها المنزوعة الكافيين، الكبد من أمراض مختلفة، مثل تليف الكبد وسرطان الكبد. بعض أنواع السرطان: يرتبط تناول القهوة بانخفاض خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطان، مثل سرطان القولون والمستقيم وسرطان الرحم، بنسبة تصل إلى 18٪. الأمراض العصبية التنكسية - باركنسون والزهايمر: تقلل القهوة من خطر الإصابة بمرض الزهايمر وغيره من أشكال الخرف، كما تساعد مرضى باركنسون على التحكم بشكل أفضل في حركتهم وتخفف خطر الإصابة بالمرض.

المصدر: health.mail.ru

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

النظام الغذائي المتوسطي والصدفية

أظهرت دراسة سريرية جديدة أن اتباع نظام غذائي متوسطي يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من أعراض مرض الصدفية، ويحسن جودة حياة المرضى دون الحاجة إلى فقدان وزن ملحوظ. ويعاني أكثر من 60 مليون شخص حول العالم من الصدفية، وهو اضطراب جلدي التهابي مزمن يسبب ظهور بقع حمراء متقشرة وحكة مزمنة. ويتميز النظام الغذائي المتوسطي بغناه بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات وزيت الزيتون البكر الممتاز والأسماك والدواجن بكميات معتدلة، ما يمنحه خصائص مضادة للالتهابات ومفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية. وفي تجربة سريرية عشوائية أجريت تحت اسم MEDIPSO في مدريد، إسبانيا، شارك 38 مريضاً بالغا يعانون الصدفية الحقيقية إلى المتوسطية. وقسم المشاركون عشوائياً إلى مجموعتين: التزمت المجموعة الأولى بالنظام الغذائي المتوسطي لمدة 16 أسبوعاً تحت إشراف أخصائي تغذية، بينما تلقت المجموعة الضابطة نصائح غذائية قياسية منخفضة الدهون بدون إشراف متخصص. وأظهرت النتائج أن 47,4٪ من المشاركين في المجموعة التي اتبعت النظام الغذائي المتوسطي شهدوا تحسناً بنسبة 75٪ أو أكثر في مؤشر PASI لمدى انتشار وشدة الصدفية، مقابل عدم تحقيق أي تحسن مماثل في المجموعة الضابطة. كما بلغ هؤلاء المشاركون عن تحسن في حالة بشرتهم وجودة النوم وانخفاض مستويات القلق لديهم، وذلك دون فقدان وزن ملحوظ. ويربط الباحثون هذه النتائج بالخصائص الفريدة للنظام الغذائي المتوسطي، الذي يحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وفيتامين C وفيتامين E، إضافة إلى مركبات نباتية مثل البوليفينولات، التي تقلل الإجهاد التأكسدي وتخفف الالتهابات المرتبطة بالصدفية. وتؤكد الدراسة أن النظام الغذائي المتوسطي قد يشكل خياراً داعماً للعلاجات التقليدية لمرض الصدفية، ويعزز الصحة العامة ويحسن الأعراض بشكل ملحوظ.

المصدر: ميديكال إكسبريس

حل كلمة السر

خمس

حل اعرف الشخصية

الملك

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 - الحزن والأسف، 2 - عكس قبلي - مآذب (معكوسة)، 3 - قطع (معكوسة) - أفك - من الحشرات، 4 - من الحيوانات - يحل ضيفاً (معكوسة)، 5 - أسحب - موطني (معكوسة)، 6 - ساهي (معكوسة) - دق الجرس، 7 - عكس الحر، 8 - خاصتي (معكوسة) - أكلة شعبية (معكوسة)، 9 - بحار (معكوسة) - يتقيد (معكوسة)، 10 - منطقة جنوب سورية - عملة آسيوية.

كلمة السر

س	ج	و	م	ح	م	د	ل	ا	ا
ل	ة	ح	ا	ص	ف	ل	ا	س	ا
م	ب	ا	ت	ك	ل	ا	ل	ر	ب
ي	ن	ف	ة	ص	ق	ل	ا	ا	ت
ة	م	ل	ع	ر	ي	د	غ	ب	ع
ا	م	ج	ن	ل	ا	ل	ط	أ	د
ل	د	ق	ة	ي	ا	م	ر	ل	ا
خ	د	ع	و	هـ	ذ	م	ج	ر	م
ل	د	ي	ع	ب	ل	م	أ	ل	ا
ا	م	ل	ح	ر	ع	ش	ل	ا	ب
ي	ي	ع	ر	ا	ش	م	ا	ل	ا
ا	ض	ي	ب	ا	ق	ر	و	ل	ا

من المعادن الثمينة من 5 أحرف

ابتعد	الأمل	سراب	حلم	وعد	علم	القصة
موج	الكتاب	أطلال	الرمح	دق	فن	شارع
ابيض	الورق	غدير	سلمية	بعيد	الخلايا	
الشعر	نجم	الفصاحة	الرماية	مجرم	الام	