



## 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- معدن ثمين - علم منكر، 2- الملاح - لهو، 3- في الصحراء (معكوسة) - من المكسرات، 4- علامة موسيقية (معكوسة) - أجرد، 5- جافاه النوم - من المخلوقات - قطع، 6- يرفض بلباء - قبل النوم، 7- امتزاز، 8- يخفيه - أترك، 9- يقطنون، 10 - يسبق الرعد - مدينة كبرى في الولايات المتحدة.

### سؤال وجواب

#### ما فوائد الشاي الأخضر وأساره الصحية على الجسم والعقل؟

يعود تاريخ الشاي إلى قرون عديدة، فقد بدأ أولاً كدواء ثم تحول إلى مشروب يومي يحتفي به في ثقافات متعددة حول العالم. ويحمل الشاي معه تقاليد متوارثة وأساليب زراعة وتحضير دقيقة، مع تنوع كبير في النكهات والأنواع، وتشير دراسة حديثة إلى أن شرب الشاي، وخصوصاً الشاي الأخضر، يرتبط بالعديد من الفوائد الصحية، فقد تبين أن الشاي قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري وأنواع مختلفة من السرطان. كما قد يساعد على حماية الدماغ، وإبطاء ضمور العضلات لدى كبار السن، وتقليل الالتهابات. وأكد فريق البحث من معهد بحوث الشاي التابع للأكاديمية الصينية للعلوم الزراعية، بقيادة مينغتشوان يانغ ولي تشو، أن الشاي غني بمركبات نباتية تسمى البوليفينولات، وخاصة الكاتيكينات، والتي تفسر جزءاً كبيراً من فوائده الصحية.

وأظهرت الدراسة أن الشاي الأخضر يحظى بالكبر قدر من الدراسات مقارنة بالشاي الأسود والأولونغ والأبيض، حيث أظهرت الأبحاث أنه قد يساعد على خفض ضغط الدم وتحسين مستويات الكوليسترول، ويرتبط شربه المنتظم بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض احتمالية الوفاة المبكرة لأي سبب. كما قد يسهم الشاي الأخضر في التحكم بالوزن ومرض السكري، إذ تساعد الكاتيكينات على تحسين عملية التمثيل الغذائي وإنقاص الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة. ويبدو أن هذا المشروب المهدئ يعزز الشيخوخة الصحية، إذ أظهرت النتائج أن كبار السن الذين يشربون الشاي غالباً ما يظهرون تباطؤاً في التدهور المعرفي وانخفاضاً في المؤشرات الحيوية المرتبطة بمرض الزهايمر، إضافة إلى تقليل فقدان العضلات المرتبط بالتقدم في العمر.

ورغم فوائده حذر الباحثون من المشروبات المصنعة مثل الشاي المعبأ في زجاجات وشاي الفقاعات، التي غالباً ما تحتوي على سكريات ومواد حافظة قد تضعف الفوائد الطبيعية للشاي. كما أبدت الدراسة مخاوف بشأن احتمالية وجود المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة والجسيمات البلاستيكية الدقيقة، وهو أمر قد يشكل خطراً على من يشربون كميات كبيرة من الشاي على مدى سنوات طويلة.

وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن الشاي قد يقلل من كفاءة امتصاص الجسم للحديد والكالسيوم، ما قد يكون مهماً للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً أو لديهم احتياجات غذائية محددة. واختتم الباحثون بالتوصية بالاعتماد على أنواع الشاي التقليدية قدر الإمكان، مع شربها باعتدال، مؤكداً أن ذلك قد يساعد على الوقاية من أمراض القلب والسكري والسرطان، مع الحاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم الفوائد الطويلة المدى والاختلافات بين أنواع الشاي المختلفة وتأثير الملوّثات.

المصدر: ميدكال إكسبريس

### اعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### إجراءات الوقاية من عدوى السالمونيلا

يقي التخزين السليم للبيض واللحوم من السالمونيلا، فالبيض والدواجن يشكّلان المصدر الرئيسي للعدوى، وأنه يمكن الوقاية من نحو 90% من الحالات باتباع الإجراءات الصحيحة، والتي تشمل: - شراء البيض واللحوم من المتاجر الموثوقة وتخزينهما في الثلاجة. - غسل البيض جيداً بالماء والصابون قبل الاستخدام. - تجنب تناول البيض النيئ أو غير المسلوق جيداً، مثل البيض المسلوق نصف سلق أو المقلّي ذي الصفار السائل.

- تقطيع لحوم الدواجن على لوح تقطيع منفصل، وغسل اليدين والأدوات جيداً بالصابون بعد التعامل معها. - تخزين اللحوم والبيض في الثلاجة أسفل الأطعمة الجاهزة للأكل، مثل الجبن والسلطات والنقانق، لتجنب تلوثها بالسوائل.

ويوضح الأطباء أن الطهي الجيد أساسي للوقاية، إذ يجب سلق البيض لمدة لا تقل عن 12-10 دقيقة بعد بدء الغليان، وطهي اللحوم والدواجن حتى تنضج تماماً، بحيث تصل درجة الحرارة الداخلية إلى 75 درجة مئوية على الأقل.

المصدر: news.ru

### حل كلمة السر

المحيرة

### حل اعرف الشخصية

المحيرة

### 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- نقودي - يستوعب، 2 - أول الليل - غرور، 3 - كشف الأعماق - نقات الجرس، 4 - فك - من أجزاء اليد (معكوسة)، 5 - صافي - تعشق، 6 - علقم - مالح - متشابهان، 7 - من الحشرات (معكوسة) - متشابهان، 8 - يقدم المال - من المخلوقات (معكوسة) - معكوسة، 9 - قاتل، 9 - من الحبوب - شرب بكثرة (معكوسة) - صوت القنابل، 10 - فقد صوته - يستعجلن.

### أفقياً:

1 - معدن ثمين - علم منكر، 2- الملاح - لهو، 3- في الصحراء (معكوسة) - من المكسرات، 4- علامة موسيقية (معكوسة) - أجرد، 5- جافاه النوم - من المخلوقات - قطع، 6- يرفض بلباء - قبل النوم، 7- امتزاز، 8- يخفيه - أترك، 9- يقطنون، 10 - يسبق الرعد - مدينة كبرى في الولايات المتحدة.

### كلمة السر

ا	ي	ا	ا	ا	ق	ة	ا	م	ن
ن	ح	ق	ل	ل	د	ن	ل	ئ	ا
ر	ض	ص	م	م	ا	ي	م	ا	خ
م	ل	ي	و	ل	ص	ب	ع	ع	ت
ل	ا	ا	ا	ا	ل	ل	ر	ر	ب
ا	ص	ا	س	ك	ا	ا	ا	ا	ا
ل	ر	ز	م	ا	ة	ر	ج	هـ	ر
ا	ض	ج	ص	ق	ا	ق	ا	د	ن
ل	ح	ع	ر	ة	ر	ي	ل	ز	ا
ح	ت	م	ف	م	ح	ب	ا	ر	د
ق	ل	ل	ي	ل	ل	ل	م	ل	ي
ل	ا	ا	ق	ر	ا	ا	ا	ا	ب

### ممثل سعودي من 10 أحرف

الازدهار	المرن	الحياة	عالم	المعجزات
المعراج	المواسم	الحقل	اختبار	أقصى
البرق	رحمة	الضحى	ناري	الملاك
التحضر	اليوم	رفيق	البيئة	الصادق