

Sudoku

کیف تلعب؟

لهواة هذه التسليية الغفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. صنع بكل بساطة الأزقام 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								
8	9			1	6		7	
1	2					6	3	9
3		6		2	9		8	
6			8				1	
	1		9			3		8
		4						6
	5		6	3	7			
						1	6	3
2	6		4	8			9	

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

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

ԻՍԽԱՀ:

سؤال وجواب

ما أسباب الشيخوخة المبكرة؟

ترتبط الشيخوخة المبكرة بنمط الحياة، وقد تتجلى تسارع تآكل أجهزة الجسم مقارنة بالعمر الزمني، شيخوخة المبكرة هي حالة يتجاوز فيها العمر البيولوجي العمر الزمني.

ومن أهم العوامل التي تسرع هذه العملية التآكل، وبصفة خاصة الحياة غير المتوازنة، فمثلاً، يؤثر التدخين، زيادة الوزن، وقلة النشاط البدني، وسوء التغذية، وقصور الغدة الدرقية، وقلة النوم سلباً على الحالة الصحية. ويؤكد الأطباء على ضرورة إيلاء الأولوية لتصحیح هذه العوامل في حال وجودها. وأكثر ما يوصى به هو اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والحصول على 7-8 ساعات من النوم. كما يجب تجنب التدخين، بما فيها التطعيمات والحد من تناول الكافيين، وتناول الأدوية.

كما يعتبر الإقلاع عن العادات غير الصحية أحد
وامل الرئيسية في إبطاء عملية الشيخوخة. ووفقا
طباء، يساعد اتباع نهج شامل لنمط الحياة والمتابعة
سحية الدورية الشيخوخة في إبطاء الشيخوخة،
حسن جودة الحياة على المدى الطويل.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

الشوفان وحماية القلب مع التقدم في العمر

يحافظ القلب على صحته مع التقدم في العمر
 باعتماد نمط حياة صحي، وتوضيح الدراسات أن مستوى
 الكوليسترول في الدم يلعب دوراً محورياً في صحة
 القلب، إذ يمكن أن يؤدي ارتفاع الكوليسترول (الضار)
 (LDL) وانخفاض الكوليسترول الجيد (HDL) إلى زيادة
 احتمالات الإصابة بأمراض القلب. ويعد الكوليسترول
 مادة دهنية يحتاج لبناء الخلايا وإنتاج
 هرموناتها، لذلك يصعب ضاراً عندما يتركم في الشرايين.
 ومع مرور الوقت، قد تتراكم هذه الدهون على
 كل لويحات داخل الأوعية الدموية، مما يسبب ضيقها
 ويؤدي من خطر الإصابة بالتهنات القلبية أو السكتات
 الدماغية، وهي حالة تتسبب بالتهنات الشرايين وأمراض
 القلب والأوعية الدموية (ASCVD).

ويؤكد الخبراء أن النظام الغذائي من أهم العوامل
ثمة في مستويات الكوليسترول، خاصة الكوليستيردات.
تتمثل كل الكوليستيردات متساوية، إلا أن الكوليستيردات
بسيطة والمكررة مثل السكر الأبيض والخبز الأبيض
الشربون الحلا قد ترفع الكوليستيردول الضار وتؤثر
بها في صحة القلب، بينما تسهم الكوليستيردات المعقدة
تصنيفها. وتشمل الكوليستيردات المفيدة: الجود
الأملة والبقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا.
إضافة إلى البطاطا الحلوة والتوت. وتتميز هذه الأطعمة
بها، تفضل بها، ما يساعد على تنظيم سكر الدم وتقليل
التراكمات السليمة على الدهون في الجسم.

[illegible]

ومع الاستمرار في تناول الشوفان دون إضافة كريات، يمكن أن ينخفض مستوى الكوليسترول بـ ٥٠٪ تدريجياً، ما يحسن من مرونة الشرايين ويقلل خطر انسدادها. أما إضافة السكر أو الدهون المشبعة الزائدة أو زيت جوز الهند فقد تقلل من هذه الفوائد.

ويؤكد الأطباء أن طريقة تحضير الشوفان مهمة. إذ يفضل تناوله مع إضافات صحية مثل الحبوب، وتجنب المحليات والدهون غير الصحية، للحصول على أفضل تأثير في خفض الكوليسترول.

وتشير الإحصاءات إلى أن كبار السن هم الأكثر
 عرضة لأمراض القلب والسكتات الدماغية، حيث ترتفع
 معدلات الإصابة بشكل واضح بعد سن 65 عاماً، بينما
 لا يتدرج مع التقدم في العمر. ويخلص الخبراء
 إلى أن التغييرات البسيطة في النظام الغذائي، مثل تناول
 صوفان بانتظام ضمن نظام متوازن، يمكن أن تسهم
 تعزيز صحة القلب والوقاية من أمراضه على المدى
 طويل، دون الحاجة إلى تغييرات جذرية في نمط الحياة.

المصدر: «دیلی میل»

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
 رسلوا 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

أفقياً:

- 1- عكس البيع - حرف هاء، 2- آلة موسيقية - انسفسر،
- 3- الدند والشبابانيفس، 2- قافضة كويتية،
- 4- أمم - مشابهايان، 4- قافضة - مشتابية،
- 5- اقرب - اقشال، 6- هربتا (مكعوسة)،
- 7- الحاقال، 8- شعور - الامن والسلامة،
- 9- مكعوسة صداقة (مكعوسة - الخيال، 10- شاعرة عربية مخضرة - مائة قافلة.
- 1- عكس البيع - حرف هاء، 2- آلة موسيقية - انسفسر،
- 3- علم ملكر - حرف كوف، 4- عكس حضرم - من الطيور (مكعوسة)، 5- عكس عيم (مكعوسة)، 6- من الحضرات،
- 7- رتبة عسكرية - مشتابية، 8- للنفى الجبال (مكعوسة)،
- 9- عكس انفال، 10- اجابا (مكعوسة) - مدينة فرنسية، 11- من معالم باريس - حرف واء.

كلمة السر

ا	ن	ع	ا	ش	ا	و	ك	ا	ر
ا	ر	م	ل	ر	فا	ج	ل	ي	د
ل	م	ق	ق	ا	ر	م	ا	ا	ا
س	ل	ت	د	ء	ح	م	ل	ل	ل
ا	ا	ش	ر	س	ة	ق	س	س	ب
ر	ر	و	ة	م	ا	ل	ا	ا	ل
ل	و	ي	ا	ي	ل	ا	ب	ق	ح
م	ذ	ق	ل	ر	ت	م	ق	ح	د
س	ن	د	ر	ل	ح	ع	ة	ل	ا
ر	ل	ا	ح	ا	فا	ا	ل	ي	ئ
ا	ا	ن	ل	ب	ن	ل	م	فا	م
ت	ز	ع	ة	ح	هـ	م	ي	ة	ة

منطقة كويتية من 6 أحرف

الساق	أوكار	سمير	التحف	المرن	تشويق
السابقة	النذور	فرحة	لمى	عمق	البلح
القمم	جليد	حيال	عناد	معالم	القدرة
الसार	شراء	مسرات	دائم	الرحلة	حليفة