

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والممتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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								
1		4			7	8	5	6
	2			4	1	3		
5			8	2	4	1	4	1
					2			
							9	4
								2
8					4		1	
2	5			8	9			7
4		8			6		2	
9			7	3	2			8

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

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

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

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

١- في البيضة - الحسام، 2- من الاوقات - 3- ساع (معكوسة) - بستانها، 4- علم المدي، 3- ماء ساكن - عكس نهى، 4- هرب - 5- سجر - رتبة عسكرية، 6- للحلاقة - ابناء، 7- حرف هجاء - من عليه القوم، 8- دين - عاشق، 9- بن - ذكي وفطن، 10 - ارقه - احيي.

١- بنك - حب وحنين، 2- حيوان بحري - اُبتعد عنه، 3- سعل (معكوسة) - بستانها، 4- علم مؤث - حب، 5- للنفي - للاستفهام - متشابهة، 6- تحية - عكس تذكر، 7- قصد - القمار (معكوسة)، 8- من الاوقات - شديد العتمة، 9- حصل وحاز، 10 - عكس الاصدقاء - في البيضة (معكوسة).

سؤال وجواب

ما مخاطر استبعاد الدهون من النظام الغذائي؟

يشير خبير التغذية يوري باربيتشان، إلى أن الاستبعاد التام للدهون من النظام الغذائي قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، وينصح بتناولها باعتدال. وتعد الدهون جزءاً أساسياً من غشاء كل خلية في الجسم. وعند وجود نقص مزمن في الدهون، يصبح الجلد جافاً ورفيقاً، وقد تظهر عليه تشققات، كما تتباطأ عملية التئام الجروح بشكل ملحوظ. وتعد الفيتامينات A وD وE وK من الفيتامينات الذائبة في الدهون، ومن دونها يضعف امتصاص فيتامين D، ما يؤثر على صحة العظام والمناعة والمزاج. في حين يلعب فيتامين A دوراً في صحة الجلد والبصر والأغشية المخاطية، ويسهم فيتامين E في حماية الخلايا والصحة الإنجابية، بينما يختص فيتامين K بتخثر الدم. وبالتالي، فإن غياب الدهون تماماً يجعل حتى تناول الفيتامينات غير كاف لتحقيق الفائدة المرجوة. كما أن كمية معتدلة من الدهون ضرورية لإنتاج العصارة الصفراوية، وتعزيز حركة الجهاز الهضمي، وحماية الأغشية المخاطية. وهنا تكمن المفارقة، ففي بعض حالات التهاب المعدة ومشكلات الجهاز الهضمي، قد يؤدي الاستبعاد الكامل للدهون إلى تفاقم الحالة، لأنه يضعف الجلد والمناعة والأغشية المخاطية. وتعد الدهون أيضاً من أكثر المغذيات كثافة بالطاقة، وعند انخفاضها بشكل كبير، قد يعاني الشخص من إرهاق مستمر، ورغبة شديدة في تناول السكريات والكربوهيدرات سريعة الامتصاص، مع صعوبة في التحكم في الشهية. ويؤكد الخبير أن كمية الدهون يجب أن تحدد بشكل فردي، مع العلم أنها موجودة في أطعمة مثل الأسماك والمكسرات وغيرها. ويضيف: عندما يكون النظام الغذائي شبيه خال من الدهون، يتضرر حاجز الدهون في الجلد، ويفقد قدرته على الاحتفاظ بالرطوبة، ما يؤدي إلى الجفاف والتهيج وتشقق اليدين والكعبين والشفطين، وتأخر التئام الجروح. وقد يحدث ذلك حتى مع تحاليل دم طبيعية وغياب أمراض مثل السكري، ما يعني أن الجسم قد يعاني من نقص مزمن في عناصر أساسية. وفي حالات التهاب المعدة، ينصح عادة بتقليل الدهون وتجنب المقلبات والوجبات السريعة والأطعمة الدسمة خلال فترات التفاقم، لكن ذلك لا يعني الامتناع التام عن الدهون. ففي معظم الحالات، خصوصاً خلال فترات الاستقرار، يمكن إضافة كميات معتدلة من الزيوت النباتية عالية الجودة، وتناول الأسماك الدهنية مرتين أسبوعياً، والمكسرات والبذور والبعض ومنتجات الألبان كاملة الدسم باعتدال، ما لم توجد حساسية.

المصدر: 'gazeta.ru'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الإفراط في الملح وأثره المقلق على ذاكرة الرجال

كشفت دراسة حديثة أن الإفراط في تناول الملح قد يؤثر سلباً في الذاكرة، خاصة لدى الرجال، ما قد يزيد من احتمالات التدهور المعرفي مع التقدم في العمر. وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا كميات كبيرة من الصوديوم تعرضوا لتراجع في الذاكرة على مدى ست سنوات، خصوصاً في القدرة على استرجاع الأحداث، بينما لم يظهر التأثير نفسه لدى النساء. واعتمدت الدراسة على تحليل بيانات 1200 شخص تجاوزوا سن الستين، ورأى الباحثون أن هذه النتائج قد تساعد مستقبلاً في تأخير ظهور الخرف وتحسين فهم العوامل المرتبطة به. كما أشارت الدراسة، المنشورة في مجلة «علم الأحياء العصبي للشبخوخة»، إلى أن النظام الغذائي الغني بالملح قد يقلل من احتمالية تشخيص مرض ألزهايمر لدى الأشخاص الذين لديهم عوامل خطر وراثية قوية للإصابة به، وهو ما وصفه الباحثون بأنه يحتاج إلى مزيد من الدراسة والتفسير. وقالت د.سامانثا غارنر، معدة الدراسة من جامعة إديث كوان في أستراليا، إن النتائج تقدم دليلاً مبكراً على وجود صلة بين ارتفاع استهلاك الصوديوم والوظائف الإدراكية، لكنها أكدت الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم أسباب هذه العلاقة وآلياتها بشكل كامل. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) بالابتعاد عن استهلاك البالغين من الملح 6 غرامات يومياً، أي ما يعادل ملعقة صغيرة واحدة فقط.

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

أفقياً:

1 - بنك - حب وحنين، 2- حيوان بحري - اُبتعد عنه، 3- سعل (معكوسة) - بستانها، 4- علم مؤث - حب، 5- للنفي - للاستفهام - متشابهة، 6- تحية - عكس تذكر، 7- قصد - القمار (معكوسة)، 8- من الاوقات - شديد العتمة، 9- حصل وحاز، 10 - عكس الاصدقاء - في البيضة (معكوسة).

كلمة السر

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

أحد شواطئ الكويت من 9 أحرف

طويل	ارقام	تسلح	سهول	نمرود	خليجي
البيعة	الحاسم	الطيبة	هائم	جبر	رمال
الفواكه	بساتين	النغمة	عريق	الكرم	سريع
أستاذ	العلم	مربع	صقر	غناء	