

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- علم مؤنث - كريم الأصل، 2- من الفصول - السم، 3- غاية وهدف - عكس الأزل، 4- مرتفع أرضي - طبقة غبار (معكوسة)، 5- عمل يجيب، 6- اقتحما - مجهول، 7- والده - أهل النقد، 8- جازف - من القوارض (معكوسة)، 9- عكس يتعب - راف (معكوسة)، 10- النبال - جرم سماوي، العتمة.

1- دقيق السذرة - أنجدا، 2- في العود - خراب، 3- مرتفع أرضي - طبقة غبار (معكوسة)، 4- ضمير متصل - علقم (معكوسة) - حجر طاحونته، 5- عمل واستعراض - للنفي، 6- حجاب - للنصب - قاتل، 7- علم مؤنث - أرقذ، 8- يعوم - جرح والم، 9- من الحيوانات المفترسة - ماشي، 10- تبع وتتالي - علقم.

سؤال وجواب

ما أبرز الأظعمة الغنية بالتريوفان وتسهم في تعزيز هرمون السعادة؟

تؤثر بعض الأظعمة بشكل غير مباشر على إنتاج السيروتونين (هرمون السعادة) لاحتوائها على التريوفان، وهو حمض أميني أساسي يصنع منه هذا الناقل العصبي في الجسم. ووفقا للخبراء، يسهم السيروتونين في تنظيم المزاج ويعد عنصرا مهما في الصحة النفسية، إلا أنهم يؤكدون أن النظام الغذائي يؤثر في مستوياته بشكل غير مباشر فقط، وليس العامل الحاسم الوحيد في تحديدها. ويشير موقع Healthline إلى أن الجسم لا يستطيع إنتاج التريوفان، لذلك يجب الحصول عليه من الغذاء، وتشمل أبرز مصادره البيض، ومنتجات الألبان، وفول الصويا، والأسماك، والمكسرات والبذور، إضافة إلى لحم الديك الرومي. البيض: يحتوي بياض البيض على بروتينات قد ترفع مستويات التريوفان في بلازما الدم، بينما يوفر الصفار عناصر غذائية مهمة مثل الكولين وأحماض أوميغا-3 الدهنية. منتجات الألبان: ولأسيما الأجبان الصلبة، تعد غنية بهذا الحمض الأميني. المصادر النباتية: مثل التوفو ومنتجات الصويا الأخرى، وتوفر التريوفان حتى مع تقليل استهلاك البروتين الحيواني. الأسماك: مثل السلمون، وتتميز باحتوائها على أحماض أوميغا-3 وفيتامين D إلى جانب التريوفان. المكسرات والبذور: تعد مصدرا مهما للتريوفان والدهون الصحية. الديك الرومي: يعتبر بروتينا كاملا يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية. ويشير الخبراء إلى أن الجمع بين الأظعمة الغنية بالتريوفان والكربوهيدرات قد يزيد مؤقتا من توفره في الجسم، إلا أن تأثير ذلك على مستويات السيروتونين يظل محدودا. كما يؤكدون أن هناك عوامل أخرى تؤثر في إنتاج السيروتونين إلى جانب النظام الغذائي، مثل ممارسة النشاط البدني، والتعرض لأشعة الشمس، وصحة الميكروبيوم المعوي.

المصدر: aif.ru

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

كوب يومي من الحليب قد يخفف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

أظهر باحثون أن إضافة كوب واحد من الحليب يوميا إلى النظام الغذائي يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. ووجدت الدراسة، التي أجريت بواسطة جامعة أكسفورد بالتعاون مع مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، أن هذا الإجراء البسيط قد يخفف الخطر بنسبة تصل إلى 17٪.

ومن بين عوامل الخطر المعروفة لسرطان الأمعاء: التدخين وقلّة النشاط البدني وتناول اللحوم المعالجة وسوء التغذية. وقال جاستن ستينينغ، أستاذ العلوم الطبية الحيوية في جامعة أنجليا روسكين: «هذه الدراسة تظهر أن تغييرات غذائية بسيطة وغير مكلفة يمكن أن تساعد الجميع في تقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء». على سبيل المثال، شرب كوب إضافي من الحليب يوميا مع تقليل استهلاك اللحوم الحمراء والمعالجة يمكن أن يكون له تأثير وقائي، وتشير الدراسة إلى أن فوائد الحليب لا تقتصر على نوع محدد، فسواء كان كامل الدسم أو نصف الدسم أو خالي الدسم، فإن شرب كوب يوميا يمكن أن يقلل الخطر بنسبة 17٪ تقريبا. ويعود ذلك جزئيا إلى محتوى الحليب العالي من الكالسيوم، الذي يساعد على حماية الأمعاء من المواد الضارة وتعزيز موت الخلايا غير الطبيعية.

كما أضاف ستينينغ: «منتجات الألبان غالبا ما تكون مدعمة بفيتامين (د)، الذي ثبت له خصائص مضادة للسرطان. كما أن اللاكتوز في الحليب يعزز نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، والتي تنتج أحماضا دهنية قصيرة السلسلة لها تأثيرات مضادة للالتهابات والسرطان. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الحليب على حمض اللينوليك المترافق، الذي أظهرت الدراسات المخبرية أنه قد يمتلك خصائص مضادة للسرطان».

المصدر: 'ميرور'

حل كلمة السر

كلمة السر: ٤٥٨

حل اعرف الشخصية

الحل: ٤٥٨

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

عمودياً:

1- علم مؤنث - كريم الأصل، 2- من الفصول - السم، 3- غاية وهدف - عكس الأزل، 4- مرتفع أرضي - طبقة غبار (معكوسة)، 5- عمل يجيب، 6- اقتحما - مجهول، 7- والده - أهل النقد، 8- جازف - من القوارض (معكوسة)، 9- عكس يتعب - راف (معكوسة)، 10- النبال - جرم سماوي، العتمة.

أفقياً:

1- دقيق السذرة - أنجدا، 2- في العود - خراب، 3- مرتفع أرضي - طبقة غبار (معكوسة)، 4- ضمير متصل - علقم (معكوسة) - حجر طاحونته، 5- عمل واستعراض - للنفي، 6- حجاب - للنصب - قاتل، 7- علم مؤنث - أرقذ، 8- يعوم - جرح والم، 9- من الحيوانات المفترسة - ماشي، 10- تبع وتتالي - علقم.

كلمة السر

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

رواية من الأدب العالمي من 8 أحرف

الحبق	العطر	المراسلة	خمائل	غرائبه	الخزف
قرمز	معز	السم	برق	وسائل	توت
الجمال	الشرق	الرابعة	الاشتياق	العالمي	
الاهرام	أمه	سمير	القص	وردات	