

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

المستوى المتوسط

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

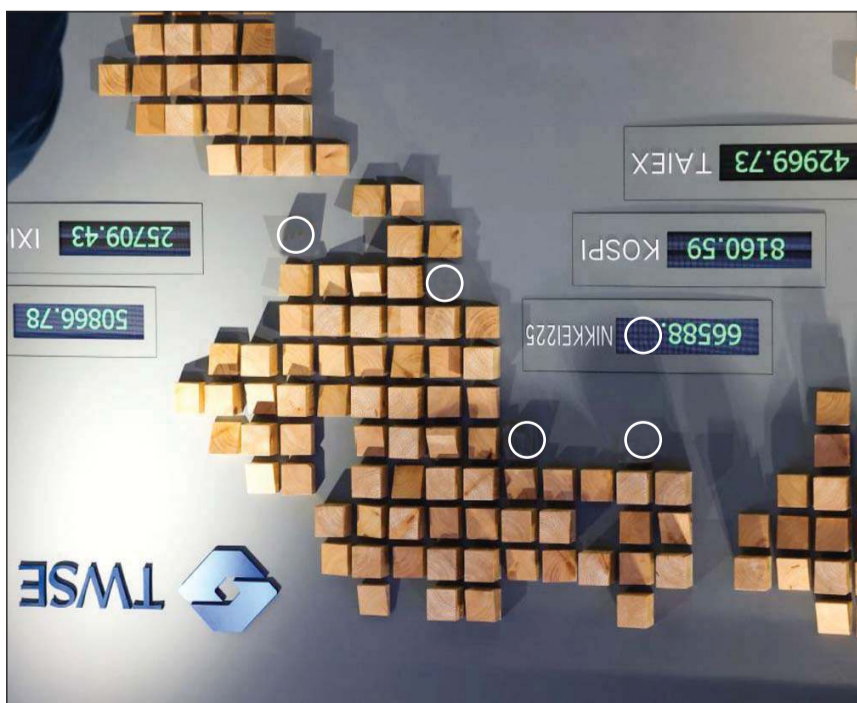
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- أوقاف - 2- فرياق - 3- ملاذ - 4- ملاحق - 5- الخام - 6- الجريج
7- الابتسامات - 8- وورد - 9- الملح - 10- مريخ - 11- ولاء - 12- سريع
13- الوديع - 14- مسابك - 15- مكان - 16- سدو - 17- عاطفة - 18- عطر
19- السالية - 20- فرح - 21- سلاحف - 22- مريز - 23- الحرف

سؤال وجواب

ماذا ناكل لحماية الكبد؟

يعد اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط من أفضل الخيارات للحفاظ على صحة الكبد، إذ تعتمد على الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة وزيت الزيتون والأسماك، وهي أغذية غنية بالألياف ومضادات الأكسدة والدهون الصحية، التي تساعد على تقليل الالتهابات وخفض دهون الكبد.

كما تشير دراسات إلى أن شرب القهوة بانتظام قد يقلل خطر الإصابة بسرطان الكبد وأمراضه، ويعتقد أن ذلك يعود إلى احتوائها على مركبات نشطة بيولوجيا ومضادات أكسدة تساعد في الحد من التلف والالتهابات.

وفي هذه الأيام أصبحت أمراض الكبد أكثر شيوعا بين المصابين بالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، كما قد تلعب العوامل الوراثية دورا في إصابة بعض الأشخاص النحيفين بالمرض. ويشير الخبراء إلى أن نحو 80% من المصابين بالكبد الدهني لا يعرفون أنهم مصابون به، بسبب غياب الأعراض في المراحل المبكرة، وهو ما يجعل الفحص المبكر وتعديل نمط الحياة الوسيلة الأهم للوقاية والحد من مضاعفات المرض.

ومع تزايد استهلاك الأطعمة الفائقة المعالجة والمشروبات السكرية، يحذر مختصون من ارتفاع معدلات الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي، الذي قد يصيب نحو 1,8 مليار شخص حول العالم بحلول عام 2050 إذا لم تتغير أنماط الحياة والغذاء.

ويمكن خطر المرض في أنه يتطور بصمت على مدى سنوات، إذ لا تظهر أعراض واضحة في مراحله الأولى، ما يؤدي إلى اكتشافه بعد حدوث تلف في الكبد. وإذا لم يعالج فقد يتطور إلى التهاب مزمن وتليف، ثم فشل في وظائف الكبد أو سرطان الكبد. ورغم ذلك، يؤكد الخبراء أن الكبد يمتلك قدرة كبيرة على التعافي، إذا جرى اكتشاف المرض مبكرا وتغيير نمط الحياة، خاصة النظام الغذائي، والتخفيف من تناول الأطعمة الفائقة المعالجة واللحوم المصنعة والمشروبات السكرية.

المصدر: 'ديلي ميل'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الخمول وأثاره الصحية

كشفت دراسة علمية حديثة أن كل ساعة إضافية يقضيها الإنسان في الجلوس أو الاستلقاء خلال اليوم قد ترفع معدلات خطر الإصابة بالسرطان والوفيات الناجمة عنه.

ومن المعروف منذ فترة طويلة أن نمط الحياة القائم على الخمول، كالجلوس أو الاتكاء أو التمدد لساعات طويلة خلال فترات البقطة، يرتبط بتدهور المؤشرات الصحية، مثل زيادة الوزن، وداء السكري من النوع الثاني، والإصابة ببعض الأورام السرطانية، وكذلك الوفاة المبكرة.

لكن معظم التوصيات الصحية الحالية الخاصة بالسلوك الخامل تركز أساسا على إجمالي مدة الثبات، دون التمييز بين كون هذه المدة موزعة على فترات قصيرة متعددة أو مركزة في جلسات مطولة وقليلة العدد.

وفي هذا السياق، أوضح باحثون من جامعة غلاسكو أن التأثيرات الصحية للخمول البدني قد لا تعتمد فقط على مجموع الوقت المستغرق في الجلوس، بل أيضا على طبيعة تراكم هذا الوقت: هل هو على شكل فترات طويلة متصلة، أم فترات متقطعة يخاطها النشاط؟

وأشاروا إلى أن دراسات تجريبية سابقة أثبتت أن قطع فترات الجلوس الطويلة بنشاطات قصيرة يساهم في تحسين الاستجابة الأيضية للجسم، مقارنة بالجلوس المتواصل دون انقطاع. وبينت النتائج أن السلوك الخامل المطول يرتبط بزيادة خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 9%، في المقابل سجل الأشخاص الذين يقطعون فترات الاستلقاء، والجلوس بحركات قصيرة ومتكررة انخفاضا ملحوظا في مخاطر الإصابة بالسرطان وداء السكري من النوع الثاني. كما أظهرت الدراسة أن استبدال ساعة واحدة فقط يوميا من الجلوس المطول بنشاط خفيف كالمشي، يرتبط بانخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 12%.

المصدر: 'إنديبنت'

حل كلمة السر

مخيم

حل اعرف الشخصية

محمد عيسى

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:

- مضائق على البحر الأحمر - أنام (معكوسة)، 2 -
- تغطي باللحاف - نشابي، 2 - يحيى
- الرفعة، 3 - شهر عربي - مصقول، 4 -
- للطف - بريق، 5 - للنصب - مرض،
- متشابهان، 7 - للكتابة - القعر (معكوسة)، 8 -
- مدينة تونسية - شريف، 9 - وجهة نظر - السرور، 10 - أحد المستحيلات - فك.

أفقياً:

كلمة السر

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

أحد العلوم من 8 أحرف

الجريج	الخام	ملاحق	ملاذ	فريق	أوراقي
سريع	ولاء	مريخ	الملح	ورود	الابتسامات
عطر	عاطفة	سدو	مكان	مسابك	الوديع
	الحرف	مريز	سلاحف	فرح	السالية