

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

٧ ٩ ٤ ٥ ٦ ٨ ٣ ٢ ١	١ ٨ ٥ ٦ ٣ ٩ ٢ ٤ ٧	٩ ٢ ٦ ٣ ٨ ٤ ٥ ١ ٧
٨ ١ ٢ ٩ ٤ ٥ ٦ ٣ ٧	٤ ٢ ٩ ٨ ١ ٣ ٧ ٦ ٥	٦ ٤ ٢ ١ ٩ ٧ ٨ ٥ ٣
٦ ٩ ٥ ٢ ٨ ٧ ٤ ١ ٣	٩ ٨ ١ ٥ ٦ ٣ ٧ ٤ ٢	١ ٥ ٩ ٢ ٤ ٨ ٦ ٣ ٧
٤ ٢ ٦ ٥ ١ ٩ ٨ ٣ ٧	٢ ٥ ١ ٨ ٦ ٩ ٣ ٧ ٤	٩ ٢ ٥ ٨ ٦ ٣ ٧ ٤ ١
١ ٦ ٨ ٣ ٢ ٩ ٤ ٥ ٧	٨ ٣ ٦ ٩ ٤ ٥ ٢ ١ ٧	٨ ٣ ٦ ٩ ٤ ٥ ٢ ١ ٧
٥ ٧ ٩ ٤ ٢ ٨ ١ ٦ ٣	١ ٤ ٩ ٢ ٣ ٧ ٤ ٦ ٥ ٨	٤ ١ ٦ ٩ ٣ ٧ ٤ ٥ ٨
٩ ١ ٦ ٨ ٤ ٢ ٣ ٧ ٥	٢ ٩ ٤ ٣ ٧ ٥ ٨ ١ ٦	٥ ٨ ٣ ٧ ٤ ١ ٦ ٩ ٢
٢ ٤ ٢ ١ ٣ ٥ ٦ ٩ ٨	٥ ١ ٣ ٦ ٩ ٨ ٤ ٢ ٥	٤ ١ ٣ ٦ ٩ ٨ ٤ ٢ ٥
٨ ٥ ٣ ٧ ٩ ٦ ٤ ٢ ١	٦ ٢ ٨ ٤ ١ ٥ ٩ ٣ ٧	٦ ٢ ٨ ٤ ١ ٥ ٩ ٣ ٧

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- المرتجع - عقر، 2 - في الصحراء (معكوسة) - دار، 3 - أسلحة قديمة - السهر، 4 - اقترب - شاهدا رؤيا في منام (معكوسة)، 5 - والدي - الضجر (معكوسة)، 6 - للنصب - من الحشرات، 7 - من وجبات الطعام (معكوسة) - للنصب (معكوسة)، 8 - روضة (معكوسة) - عكس نجاسة - للمساحة، 9 - من الرياضات القديمة - مادة قاتلة، 10 - مستقيمة - أملس.

١- المرتجع - عقر، 2 - في الصحراء (معكوسة) - دار، 3 - أسلحة قديمة - السهر، 4 - اقترب - شاهدا رؤيا في منام (معكوسة)، 5 - والدي - الضجر (معكوسة)، 6 - للنصب - من الحشرات، 7 - من وجبات الطعام (معكوسة) - للنصب (معكوسة)، 8 - روضة (معكوسة) - عكس نجاسة - للمساحة، 9 - من الرياضات القديمة - مادة قاتلة، 10 - مستقيمة - أملس.

سؤال وجواب

ما أسوأ العادات التي ترهق القلب؟

تعتبر أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم، فما العادات السيئة التي تؤثر سلبا على القلب والأوعية الدموية، وتعرض الشخص لخطر الإصابة بأمراض خطيرة؟ - التدخين: عامل خطر معروف لأمراض مثل تصلب الشرايين، وأمراض القلب التاجية، وارتفاع مستوى ضغط الدم، يدخل النيكوتين الموجود في السجائر إلى مجرى الدم، ويسبب تشنج الشرايين، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم، كما يمكن أن تسبب مكونات معينة من دخان السجائر خلافا في وظيفة البطانة الداخلية للأوعية الدموية، والإجهاد التأكسدي، والتهاب الأوعية الدموية، ما يؤدي حتما إلى تطور تصلب الشرايين وما يترتب عليه من عواقب سريرية وخيمة، مثل احتشاء عضلة القلب، ومرض الشرايين المحيطية، والجلطة الدماغية.

- الإفراط في تناول الطعام: يعتبر الإفراط في تناول الطعام آفة العالم الحديث لأننا نعيش في بيئة غنية بالطعام، بما فيها الأطعمة والوجبات السريعة. والإفراط في تناول الطعام قد يؤدي إلى زيادة الوزن ثم السمنة، التي تعتبر عامل خطر للإصابة بمقاومة الأنسولين والنوع الثاني من داء السكري، كما قد تسبب السمنة تصلب الشرايين وارتفاع مستوى ضغط الدم واضطراب نظم القلب، مثل الرجفان الأذيني.

- نمط الحياة الخامل أو قلة النشاط البدني: يؤدي قلة النشاط البدني مع الإفراط في تناول السرعات الحرارية إلى السمنة، ما يؤثر سلبا على صحة القلب والأوعية الدموية، وينصح لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة لأي سبب، بممارسة تمارين هوائية متوسطة الشدة لمدة 150-300 دقيقة أسبوعيا. وتشمل هذه الأنشطة ركوب الدراجات والمشي السريع، والسباحة.

- الإجهاد المزمن: يؤثر الإجهاد المزمن سلبا على القلب والأوعية الدموية نتيجة ارتفاع مستوى هرمونات التوتر، التي تحفز تشنج الشرايين، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم. كما يمكن أن يفاقم الإجهاد أمراض القلب الموجودة، ولكن للأسف لا تزال البحوث حول الآليات التي يؤثر بها هذا العامل على الجسم محدودة، ولكن أهميته تتجلى في الإرشادات الأوروبية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

المصدر: 'health.mail.ru'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

مركب في الشاي الأخضر يحمينا من تراكم الدهون في الدماغ

أظهرت دراسة حديثة أن مركب إبيغالوكاتشين غالات (EGCG)، وهو مركب وفير في الشاي الأخضر ومعروف بخصائصه المضادة للأكسدة، يحمينا من تراكم الدهون في الدماغ ومن خطر التدهور المعرفي. وأشار القائمون على الدراسة إلى أنه، لطالما ارتبطت السمنة ليس فقط باضطرابات التمثيل الغذائي، بل أيضا بزيادة خطر التدهور المعرفي: إذ يحفز تراكم الأنسجة الدهنية الزائدة التهابا مزمنًا منخفض الدرجة، قد ينتشر عبر مجرى الدم إلى الدماغ، ملحقًا الضرر بالخلايا العصبية ومخلًا بالحاجز الدموي الدماغي، لذا قرروا اختبار مركب EGCG لمعرفة تأثيره على هذه العمليات. وأظهرت التجارب أن مركب EGCG يقلل من مستويات الجزيئات المحفزة للالتهاب في أنسجة الدماغ، ويخفف من الإجهاد التأكسدي في الخلايا العصبية الناتج عن زيادة الأحماض الدهنية في الدم. كما ساعد هذا المركب على استعادة الوظيفة الطبيعية للميتوكوندريا، وهي «محطات الطاقة» الخلوية، التي عادة ما تتأثر وظيفتها سلبا في حالات السمنة، مما يؤدي إلى تلف وموت الخلايا العصبية. ويؤكد الباحثون أن هذه النتائج تم الحصول عليها في بيئة مخبرية، ولا تعني أن تناول الشاي الأخضر وحده كفيل بعكس آثار السمنة على الدماغ لدى البشر، ومع ذلك، يشيرون إلى أن هذه النتائج تبشر بإمكانية تطوير مكملات غذائية وأدوية تعتمد على مركب (EGCG) بهدف حماية الدماغ لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

المصدر: 'mail.ru'

حل كلمة السر

١١٣٣٣٣٣٣

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩

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 - في الصحراء (معكوسة) - دار، 3 - زنوب صغيرة - إصبع، 3 - مطلبى - أركض، 4 - عطف - مثيل - بسيط، 5 - للنصب - المغلقة، 6 - متشابهاً - ضمير منفصل، 7 - تحية - افر (معكوسة)، 8 - عكس نجاسة - للمساحة، 9 - النفاق (معكوسة) - نقيد، 10 - مسر - يصيب العيون.

أفقياً:

1 - المرتجع - عقر، 2 - في الصحراء (معكوسة) - دار، 3 - أسلحة قديمة - السهر، 4 - اقترب - شاهدا رؤيا في منام (معكوسة)، 5 - والدي - الضجر (معكوسة)، 6 - للنصب - من الحشرات، 7 - من وجبات الطعام (معكوسة) - للنصب (معكوسة)، 8 - روضة (معكوسة) - عكس نجاسة - للمساحة، 9 - من الرياضات القديمة - مادة قاتلة، 10 - مستقيمة - أملس.

كلمة السر

ا	ع	خ	ح	س	ع	ت	ت	ر	ل
ا	ل	و	ا	ا	ي	ح	ح	ا	ا
ل	ا	ا	ب	م	ب	ا	ف	و	ل
ن	ق	ب	ر	ل	ل	ر	ظ	س	ق
و	ا	ي	ا	ا	ا	ي	ا	ا	ر
ر	ت	ش	ا	ل	ي	ة	ل	ي	ا
ق	ا	ع	س	د	ا	م	ا	ف	ر
ل	ل	ب	ت	ي	ل	ن	ق	ا	ن
ا	ش	ة	د	ا	ع	ا	ت	ص	ا
د	ر	ب	ا	ر	ا	و	ص	م	د
ة	ا	ي	م	ي	ل	ر	ا	ل	ي
م	ب	ط	ة	و	م	ة	د	ا	ن

من الحمضيات من 7 أحرف

شعب	الاقتصاد	استدامة	البيع	طبية	قلادة
المصافي	الماس	أرباح	نادي	العالم	
علاقات	القرار	خوابي	أسوار	الشراب	
تجارية	مناورة	دياري	تحفظ	النور	