

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

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

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

الحل

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

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

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

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

١ - عكس الحر - من الحشرات، 2 - جمال
وبهاء - للنفي، 3 - يجل - متشابهة، 4 -
متشابهان - هوان، 5 - التباهي، 6 - قوام - جاء
(معكوسة) - أدق الجرس، 7 - للمساحة - تجبر،
8 - طريق ضيق - نبات شوّكي، 9 - يعطي
مهلة - مجهول، 10 - فرقة موسيقية كويتية.

١ - أشجب - للكتابة، 2 - في البندقية - غزال (معكوسة)،
3 - يود (معكوسة) - انظر بطرف العين، 4 - لجام
- بلج - متشابهان، 5 - مثيل (معكوسة) - يجل
ضيقا - وجع، 6 - أردى، 7 - مسرف - الشد والربط
(معكوسة)، 8 - الطالب للأمر، 9 - متشابهان - يساهم
(معكوسة)، 10 - محتوم - متشابهان.

سؤال وجواب

ما الأطعمة الطبيعية المضادة للأكسدة التي قد تساعد في دعم صحة القلب؟

تلعب الأطعمة ذات الألوان الحمراء والأرجوانية دورا مهما في دعم صحة القلب والأوعية الدموية، بفضل غناها بمركب «الأنثوسيانين» المضاد للأكسدة، الذي ينتمي إلى مجموعة البوليفينولات الطبيعية ويمنحها ألوانها المميزة. وتظهر الأبحاث، ومنها مراجعة علمية شملت 37 دراسة ونشرت في مجلة Nutrients، أن هذه المركبات تسهم في تحسين ضغط الدم وضبط الكوليسترول وتعزيز وظائف الأوعية الدموية، كما بينت دراسة في المجلة الأميركية للتغذية السريرية أن الاستهلاك العالي للأنثوسيانين يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 26٪، والنوبات القلبية بنسبة 18٪، مع تقليل احتمالية الإصابة بضغط الدم والسكري. وهناك خمسة أطعمة رئيسية غنية بهذه المركبات يمكن إدراجها في النظام الغذائي اليومي. يأتي في مقدمتها العنب الأحمر، الذي يحتوي على أنثوسيانين يفوق بستة أضعاف ما في العنب الأسود التقليدي، مع الريسفيراترول والبوليفينولات، وقد أظهرت الأبحاث أن تناول 500 غرام منه يوميا لمدة ثمانية أسابيع يسهم في خفض الكوليسترول الكلي والضرار. ويأتي بعده التوت الأزرق، الذي يستمد لونه من الأنثوسيانين وبعد إضافة ممتازة للفطور، ثم البصل الأحمر الذي يجمع بين الأنثوسيانين والكيرستين ويمكن تناوله نيئا أو مطبوخا. وينضم إليهما التوت الأسود، المصدر الغني بالأنثوسيانين الذي يساعد في مواجهة عوامل خطر متلازمة الأيض، وأخيرا الكرنب الأحمر الذي يحتوي على ما يصل إلى 36 نوعا من الأنثوسيانين مع الألياف وفيتامين سي. ويؤكد خبراء التغذية أن الاستفادة القصوى من هذه الأطعمة تتحقق عند دمجها ضمن نمط حياة صحي شامل يعتمد على التنوع في الخضار والفواكه الملونة، وممارسة النشاط البدني، والحفاظ على وزن مثالي، مع المتابعة المستمرة لمستويات الكوليسترول وضغط الدم.

المصدر: 'ميرو'

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

مخاطر خفية لوصلات الرموش على صحة العين

حذر أطباء عيون من أن تركيب وصلات الرموش قد يزيد من خطر تراكم عدث «ديموديكس» حول الرموش، ما قد يسبب الحكّة والاحمرار والتهيّج وتقشر الجلد وتشوش الرؤية. ووجدت دراسة أجرتها طبيبة العيون تيتيانا زمود وفريقها، أن هذا العدث كان موجودا لدى 24 من أصل 25 امرأة يخضعن بانتظام لتركيب وصلات الرموش، أي بنسبة 96٪. وشملت الدراسة 345 امرأة تتراوح أعمارهن بين 16 و28 عاما، وقالت نصف المشاركات إنهن يخضعن لتركيب الوصلات كل ثلاثة إلى أربعة أسابيع، أي نحو 17 مرة سنويا، كما أفادت 48٪ منهن بأنهن عانين من الانزعاج أو الاحمرار أو الحكّة بعد الإجراء. وأظهر فحص آخر أن 85٪ من النساء اللواتي خضعن لتركيب الرموش عشر مرات على الأقل عانين من انسداد في عدد الجفون أو انخفاض إفراز الزيوت الضرورية للحفاظ على ترطيب العين. ويعد عدث «ديموديكس» شائعا بين البالغين، وعادة ما يتساقط بصورة طبيعية من الرموش من دون أن يسبب مشكلات. لكن تراكمه بأعداد كبيرة قد يؤدي إلى التهابات في العين.

ويرى الباحثون أن وصلات الرموش قد توفر بيئة تساعد العدث على التكاثر، إذ تتركب خلايا الجلد الميتة وبقايا الغراء حول قاعدة الرموش، كما قد تمنع وصلات الرموش التخلص من العدث الميت بصورة طبيعية. وقالت البروفيسورة سورشاني دوفغايل، رئيسة لجنة القرنية في الجمعية الأوروبية لجراحي الساد والجراحة الانكسارية، أن اكتشاف العدث قد يصبح أكثر صعوبة لدى مستخدمات الوصلات، لأن المادة اللاصقة توضع بالقرب من المنطقة التي تظهر فيها عادة «الأطواق» الشمعية التي تكشف وجود العدث (الأطواق الشمعية هي ترسبات وقشور تتجمع حول جذور الرموش، وتعد من العلامات التي قد تكشف وجود عدث ديموديكس). ودعت زمود إلى الاهتمام بنظافة الجفون والانتباه إلى الأعراض التحذيرية، كما أوصت النساء اللواتي يخضعن بانتظام لتركيب الوصلات بتنظيف الجفون مرتين يوميا باستخدام منظف لطيف وفرشاة مخصصة للرموش.

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

١٣٩١٩

حل اعرف الشخصية

١٣٩٢

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

عيّنك .. عيّنك

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											

أفقيا:

1 - عكس الحر - من الحشرات، 2 - جمال
وبهاء - للنفي، 3 - يجل - متشابهة، 4 -
متشابهان - هوان، 5 - التباهي، 6 - قوام - جاء
(معكوسة) - أدق الجرس، 7 - للمساحة - تجبر،
8 - طريق ضيق - نبات شوّكي، 9 - يعطي
مهلة - مجهول، 10 - فرقة موسيقية كويتية.

كلمة السر

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

من الفواكه من 6 أحرف

القصير	النفحات	رتب	الاسماء	الصانِب
الجميلة	الذهبية	الغائبون	الوالد	الذرة
الخوالي	الحاسمة	قرش	الاماني	الرابية
الأحبة	الازل	حليم	الراحل	