



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 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	5				8	6	2	
			6	1			3		
6		4		2					8
		7				1		8	
		4	6			2			1
				3					9
4	6			3	5			9	2
7			2			1			
		9	1		7		4	5	

المستوى المتوسط

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

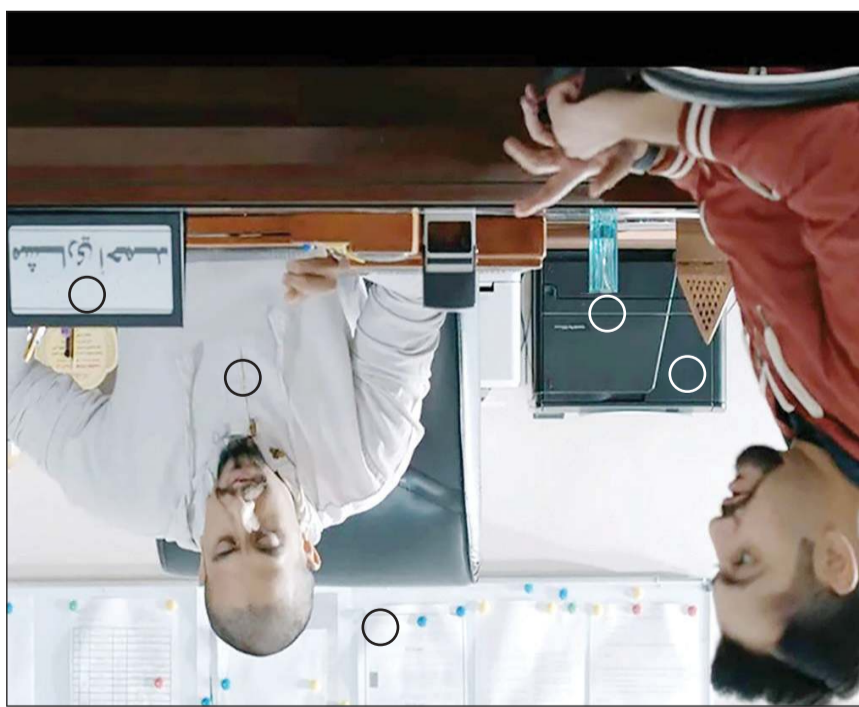
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

البحر - 6 (معكوسة) - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40 - 41 - 42 - 43 - 44 - 45 - 46 - 47 - 48 - 49 - 50 - 51 - 52 - 53 - 54 - 55 - 56 - 57 - 58 - 59 - 60 - 61 - 62 - 63 - 64 - 65 - 66 - 67 - 68 - 69 - 70 - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 - 76 - 77 - 78 - 79 - 80 - 81 - 82 - 83 - 84 - 85 - 86 - 87 - 88 - 89 - 90 - 91 - 92 - 93 - 94 - 95 - 96 - 97 - 98 - 99 - 100 - 101 - 102 - 103 - 104 - 105 - 106 - 107 - 108 - 109 - 110 - 111 - 112 - 113 - 114 - 115 - 116 - 117 - 118 - 119 - 120 - 121 - 122 - 123 - 124 - 125 - 126 - 127 - 128 - 129 - 130 - 131 - 132 - 133 - 134 - 135 - 136 - 137 - 138 - 139 - 140 - 141 - 142 - 143 - 144 - 145 - 146 - 147 - 148 - 149 - 150 - 151 - 152 - 153 - 154 - 155 - 156 - 157 - 158 - 159 - 160 - 161 - 162 - 163 - 164 - 165 - 166 - 167 - 168 - 169 - 170 - 171 - 172 - 173 - 174 - 175 - 176 - 177 - 178 - 179 - 180 - 181 - 182 - 183 - 184 - 185 - 186 - 187 - 188 - 189 - 190 - 191 - 192 - 193 - 194 - 195 - 196 - 197 - 198 - 199 - 200 - 201 - 202 - 203 - 204 - 205 - 206 - 207 - 208 - 209 - 210 - 211 - 212 - 213 - 214 - 215 - 216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223 - 224 - 225 - 226 - 227 - 228 - 229 - 230 - 231 - 232 - 233 - 234 - 235 - 236 - 237 - 238 - 239 - 240 - 241 - 242 - 243 - 244 - 245 - 246 - 247 - 248 - 249 - 250 - 251 - 252 - 253 - 254 - 255 - 256 - 257 - 258 - 259 - 260 - 261 - 262 - 263 - 264 - 265 - 266 - 267 - 268 - 269 - 270 - 271 - 272 - 273 - 274 - 275 - 276 - 277 - 278 - 279 - 280 - 281 - 282 - 283 - 284 - 285 - 286 - 287 - 288 - 289 - 290 - 291 - 292 - 293 - 294 - 295 - 296 - 297 - 298 - 299 - 300 - 301 - 302 - 303 - 304 - 305 - 306 - 307 - 308 - 309 - 310 - 311 - 312 - 313 - 314 - 315 - 316 - 317 - 318 - 319 - 320 - 321 - 322 - 323 - 324 - 325 - 326 - 327 - 328 - 329 - 330 - 331 - 332 - 333 - 334 - 335 - 336 - 337 - 338 - 339 - 340 - 341 - 342 - 343 - 344 - 345 - 346 - 347 - 348 - 349 - 350 - 351 - 352 - 353 - 354 - 355 - 356 - 357 - 358 - 359 - 360 - 361 - 362 - 363 - 364 - 365 - 366 - 367 - 368 - 369 - 370 - 371 - 372 - 373 - 374 - 375 - 376 - 377 - 378 - 379 - 380 - 381 - 382 - 383 - 384 - 385 - 386 - 387 - 388 - 389 - 390 - 391 - 392 - 393 - 394 - 395 - 396 - 397 - 398 - 399 - 400 - 401 - 402 - 403 - 404 - 405 - 406 - 407 - 408 - 409 - 410 - 411 - 412 - 413 - 414 - 415 - 416 - 417 - 418 - 419 - 420 - 421 - 422 - 423 - 424 - 425 - 426 - 427 - 428 - 429 - 430 - 431 - 432 - 433 - 434 - 435 - 436 - 437 - 438 - 439 - 440 - 441 - 442 - 443 - 444 - 445 - 446 - 447 - 448 - 449 - 450 - 451 - 452 - 453 - 454 - 455 - 456 - 457 - 458 - 459 - 460 - 461 - 462 - 463 - 464 - 465 - 466 - 467 - 468 - 469 - 470 - 471 - 472 - 473 - 474 - 475 - 476 - 477 - 478 - 479 - 480 - 481 - 482 - 483 - 484 - 485 - 486 - 487 - 488 - 489 - 490 - 491 - 492 - 493 - 494 - 495 - 496 - 497 - 498 - 499 - 500 - 501 - 502 - 503 - 504 - 505 - 506 - 507 - 508 - 509 - 510 - 511 - 512 - 513 - 514 - 515 - 516 - 517 - 518 - 519 - 520 - 521 - 522 - 523 - 524 - 525 - 526 - 527 - 528 - 529 - 530 - 531 - 532 - 533 - 534 - 535 - 536 - 537 - 538 - 539 - 540 - 541 - 542 - 543 - 544 - 545 - 546 - 547 - 548 - 549 - 550 - 551 - 552 - 553 - 554 - 555 - 556 - 557 - 558 - 559 - 560 - 561 - 562 - 563 - 564 - 565 - 566 - 567 - 568 - 569 - 570 - 571 - 572 - 573 - 574 - 575 - 576 - 577 - 578 - 579 - 580 - 581 - 582 - 583 - 584 - 585 - 586 - 587 - 588 - 589 - 590 - 591 - 592 - 593 - 594 - 595 - 596 - 597 - 598 - 599 - 600 - 601 - 602 - 603 - 604 - 605 - 606 - 607 - 608 - 609 - 610 - 611 - 612 - 613 - 614 - 615 - 616 - 617 - 618 - 619 - 620 - 621 - 622 - 623 - 624 - 625 - 626 - 627 - 628 - 629 - 630 - 631 - 632 - 633 - 634 - 635 - 636 - 637 - 638 - 639 - 640 - 641 - 642 - 643 - 644 - 645 - 646 - 647 - 648 - 649 - 650 - 651 - 652 - 653 - 654 - 655 - 656 - 657 - 658 - 659 - 660 - 661 - 662 - 663 - 664 - 665 - 666 - 667 - 668 - 669 - 670 - 671 - 672 - 673 - 674 - 675 - 676 - 677 - 678 - 679 - 680 - 681 - 682 - 683 - 684 - 685 - 686 - 687 - 688 - 689 - 690 - 691 - 692 - 693 - 694 - 695 - 696 - 697 - 698 - 699 - 700 - 701 - 702 - 703 - 704 - 705 - 706 - 707 - 708 - 709 - 710 - 711 - 712 - 713 - 714 - 715 - 716 - 717 - 718 - 719 - 720 - 721 - 722 - 723 - 724 - 725 - 726 - 727 - 728 - 729 - 730 - 731 - 732 - 733 - 734 - 735 - 736 - 737 - 738 - 739 - 740 - 741 - 742 - 743 - 744 - 745 - 746 - 747 - 748 - 749 - 750 - 751 - 752 - 753 - 754 - 755 - 756 - 757 - 758 - 759 - 760 - 761 - 762 - 763 - 764 - 765 - 766 - 767 - 768 - 769 - 770 - 771 - 772 - 773 - 774 - 775 - 776 - 777 - 778 - 779 - 780 - 781 - 782 - 783 - 784 - 785 - 786 - 787 - 788 - 789 - 790 - 791 - 792 - 793 - 794 - 795 - 796 - 797 - 798 - 799 - 800 - 801 - 802 - 803 - 804 - 805 - 806 - 807 - 808 - 809 - 810 - 811 - 812 - 813 - 814 - 815 - 816 - 817 - 818 - 819 - 820 - 821 - 822 - 823 - 824 - 825 - 826 - 827 - 828 - 829 - 830 - 831 - 832 - 833 - 834 - 835 - 836 - 837 - 838 - 839 - 840 - 841 - 842 - 843 - 844 - 845 - 846 - 847 - 848 - 849 - 850 - 851 - 852 - 853 - 854 - 855 - 856 - 857 - 858 - 859 - 860 - 861 - 862 - 863 - 864 - 865 - 866 - 867 - 868 - 869 - 870 - 871 - 872 - 873 - 874 - 875 - 876 - 877 - 878 - 879 - 880 - 881 - 882 - 883 - 884 - 885 - 886 - 887 - 888 - 889 - 890 - 891 - 892 - 893 - 894 - 895 - 896 - 897 - 898 - 899 - 900 - 901 - 902 - 903 - 904 - 905 - 906 - 907 - 908 - 909 - 910 - 911 - 912 - 913 - 914 - 915 - 916 - 917 - 918 - 919 - 920 - 921 - 922 - 923 - 924 - 925 - 926 - 927 - 928 - 929 - 930 - 931 - 932 - 933 - 934 - 935 - 936 - 937 - 938 - 939 - 940 - 941 - 942 - 943 - 944 - 945 - 946 - 947 - 948 - 949 - 950 - 951 - 952 - 953 - 954 - 955 - 956 - 957 - 958 - 959 - 960 - 961 - 962 - 963 - 964 - 965 - 966 - 967 - 968 - 969 - 970 - 971 - 972 - 973 - 974 - 975 - 976 - 977 - 978 - 979 - 980 - 981 - 982 - 983 - 984 - 985 - 986 - 987 - 988 - 989 - 990 - 991 - 992 - 993 - 994 - 995 - 996 - 997 - 998 - 999 - 1000

سؤال وجواب

ما هو عجز السرعات الحرارية؟

يحدث عجز السرعات الحرارية حين تكون كمية السرعات الحرارية التي يحرقها جسمك أكبر من الكمية التي تتناولها. على سبيل المثال، إذا كنت تتناول 2000 سعرة حرارية ويحرق جسمك 2,300 سعرة حرارية كل يوم، فسيكون لديك عجز في السرعات الحرارية بمقدار 300 سعرة حرارية يوميا. وتعد السرعات الحرارية مجرد قياس للطاقة، إذ يستهلك جسمك السرعات الحرارية التي تتناولها على الفور، أو يخزنها في صورة جليكوجين أو دهون حتى يستخدمها كمصدر طاقة لاحقا. وتستطيع أحداث عجز في السرعات الحرارية عن طريق تناول سرعات حرارية أقل، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تناول كميات أقل، أو حرق المزيد من السرعات الحرارية باستهلاك المزيد من الطاقة. وإذا كنت تتناول سرعات حرارية أقل مما تحرقه فسوف تفقد الوزن. وهذا هو السبب في توصية معظم الأنظمة الغذائية بتقليل السرعات الحرارية. ورغم أن مفهوم عجز السرعات الحرارية بسيط وواضح إجمالاً، لكن فقدان الوزن ليس كذلك.

ولابد أن نفهم أن عجز السرعات الحرارية نتيجة تقليل كميات الطعام وحرق المزيد من السرعات سيؤدي عادة إلى فقدان الوزن، لكن ثمة بعض العوامل التي قد تصعب المهمة. حيث تؤثر العديد من العوامل على وزن الجسم، وفقدان الوزن، ومقدار الطاقة اللازمة. وتشمل هذه العوامل: التغيرات في الهرمونات، تكوين الجسم، العمر، النوم، التوتر وجودة الطعام.

عن 'عربي بوست'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

عادة يومية تستغرق 4 دقائق تعزز الحياة الصحية الطويلة ولا تتضمن نظاماً غذائياً أو تمارين رياضية

أثبتت دراسات مختلفة أن الالتزام بمجموعة من قرارات أسلوب الحياة الصحي، مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة، هو جزء لا يتجزأ من الحد من المخاطر المهددة للحياة. لكن وجدت بعض الأبحاث أيضاً طرقاً جديدة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لا تستغرق أكثر من أربع دقائق ولا تتطلب مجهوداً أو تغييراً ما تأكله.

وسعى الباحثون في دراسة نشرت في مجلة British Medical Journal إلى فحص ما إذا كان سلوك تنظيف الأسنان المبلع عنه ذاتياً مرتبطاً بأمراض القلب والأوعية الدموية وعلامات الالتهاب. وحدد الفريق معدل تكرار تنظيف الأسنان لدى المشاركين بتفريشها مرتين في اليوم، أو مرة في اليوم، أو عدم انتظام تفريشها مرة في اليوم. وجمعت الممرضات معلومات عن التاريخ الطبي والتاريخ العائلي لأمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم وعينات الدم. وكان هناك ما مجموعه 555 حالة من أمراض القلب والأوعية الدموية على مدى 8,1 سنة من المتابعة، منها 170 حالة قاتلة.

وكان لدى المشاركين الذين أبلغوا عن سوء نظافة الفم (لم ينظفوا أسنانهم بالفرشاة أبداً/ نادراً) خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير البيانات إلى أن تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وخلص الباحثون إلى أن «سوء نظافة الفم يرتبط بمستويات أعلى من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض درجة الالتهاب، على الرغم من أن الطبيعة السببية لهذا الارتباط لم تتحدد بعد». وتنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية: «نظف أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً لمدة دقيقتين تقريباً للمساعدة في الحفاظ على صحة أسنانك وفمك». وتابعت الهيئة الصحية: «التأكد من تنظيف أسنانك جيداً مرتين يومياً على الأقل هو أكثر أهمية من نوع الفرشاة التي تستخدمها».

عن الكيسيس البريطانية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

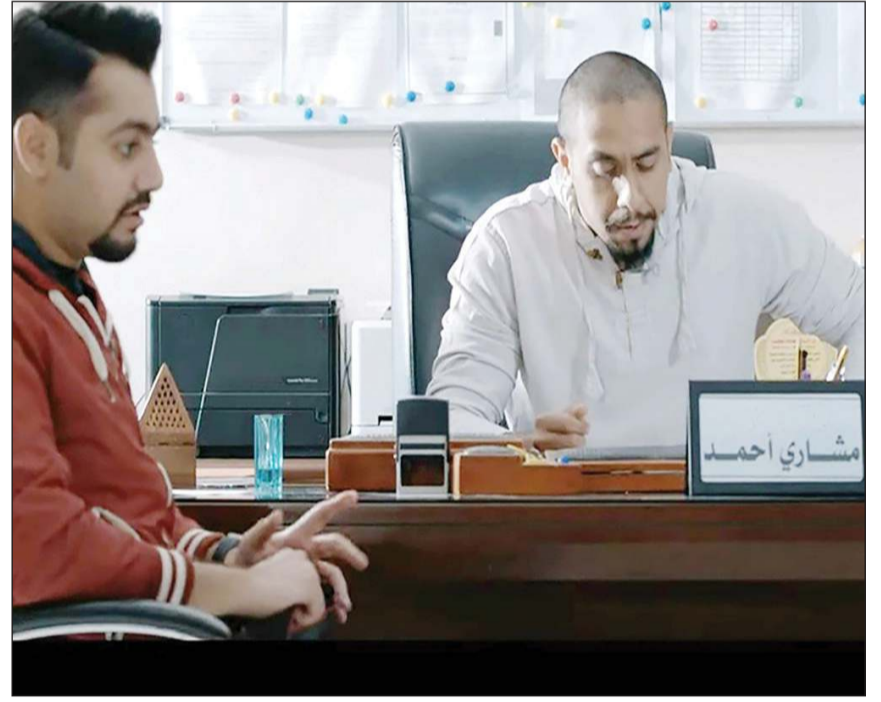
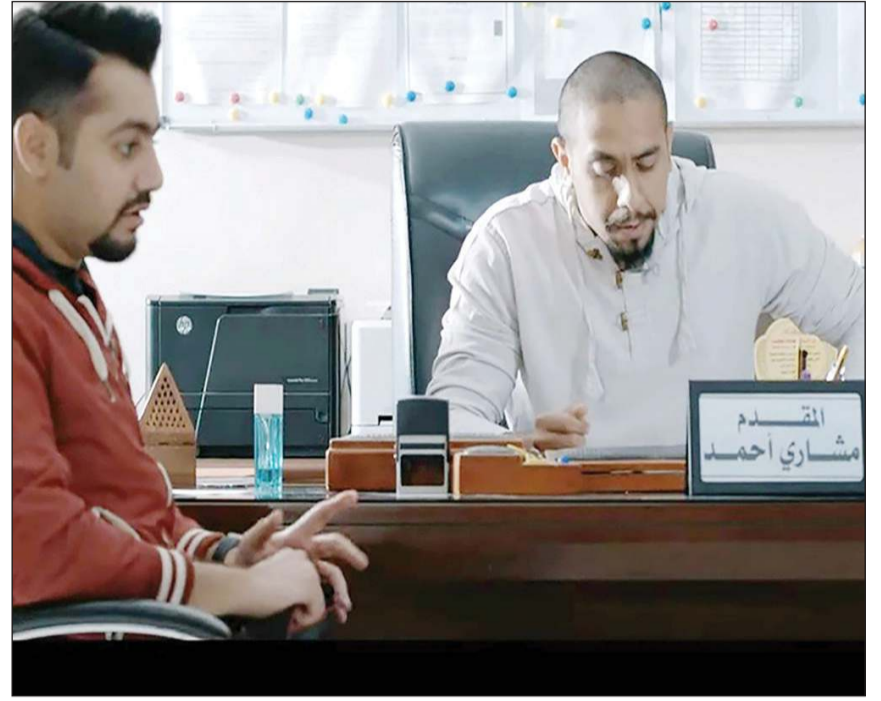
البحر

حل اعرف الشخصية

البحر

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 - هانئة - أسر (معكوسة). 2 - عكس آخر (معكوسة) - ارشد، 3 - قانط - معامل، 4 - أحد الوالدين (معكوسة) - اقترب
- 2 - عزم الأمر - رطب - عكس حر، 6 - نقودك
- 3 - أغان، 7 - اصطاد (معكوسة) - فاسق كاذب، 8 - منخفض (معكوسة). 9 - طاقية - عكس حر، 10 - رئيس القرية المصرية - ضرب بقبضته.
- 4 - علاج - فسيحة، 3 -
- 5 - علامة، 5 - اقترب - حب، 6 - مقام شرقي - متشابهان، 7 - عكس نهى - من الاقارب، 8 - فيلم كويتي - للإضراب، 9 - حصر في الكلام (معكوسة) - بناء شامق - عاف، 10 - ابن الفرس (معكوسة) - رفة (معكوسة) - في العروق.

كلمة السر

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

كهف تاريخي من التراث الإسلامي من 6 أحرف

التوافق	عطاء	سلام	تصميم	النهر
المراسل	وهادي	مراجعة	نومة	مناهل
شموس	الوادي	عهد	موسم	الخيال
النور	الغيم	جهد	الكرم	
الخالية	بيوت	رمل	التذوق	