



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

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

المستوى المتوسط

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

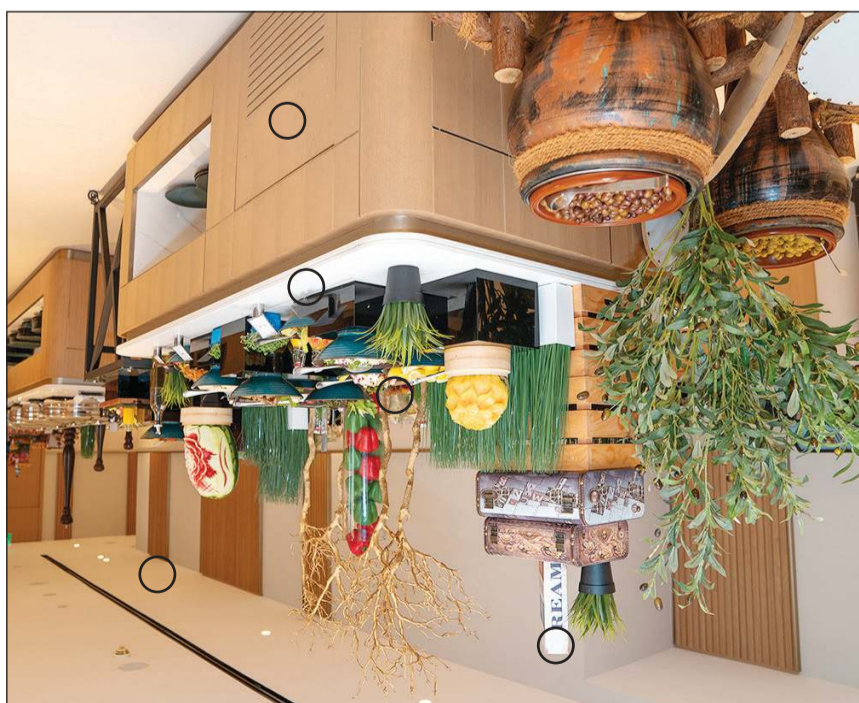
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- مغنية مصرية شابة، 2- للإضاءة (معكوسة) - جواب،
3- معدن ثمين - بقايا مهترئة، 4- العيون (معكوسة)
- فقد الحركة (معكوسة) - مطلع اغنية لحمد عبده
(معكوسة)، 5- طرق ضيقة - للنقي، 6- وجع - نبات
عطري، 7- عشقت - متشابهة، 8- مروض - علامة
موسيقية، 9- شجرة عطرية، 10- همزاه - زمن.

سؤال وجواب

كيف نحافظ على رشاقة وتناسق الجسم؟

أعلن المدرب تانبيبرغ، أن التغذية الصحيحة تسمح بالحفاظ على العضلات حتى بعد الأربعين من العمر. ويشير الدكتور المدرب مات تانبيبرغ في حديث لموقع Eat This, Not That، إلى أن الحفاظ على توتر العضلات بعد الأربعين من العمر ممكن باتباع مبادئ التغذية الصحيحة.

ويضيف: يجب أن يحصل الجسم على السعرات الحرارية والبروتينات اللازمة بصورة منتظمة خلال اليوم قبل وبعد ممارسة التمارين. ويقول: «يرتبط نمو الكتلة العضلية بصورة مباشرة بالتغذية؛ لذلك يصبح من الصعب نموها إذا لم يحصل الجسم على المواد اللازمة لذلك».

ووفقا له، يجب تناول كمية كافية من الطعام لتعزيز شدة الكتلة العضلية. ويقول: «على الرغم من أن البروتين هو «مادة بناء» للعضلات، إلا أن نموها بصورة مثالية يصبح ممكنا عند اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الكمية اللازمة من الدهون والكربوهيدرات». وتضيف خبيرة التغذية إليزابيث وورد: بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تحتوي كل وجبة طعام على البروتينات، حيث إن الكمية اليومية التي يحتاجها الجسم هي 1,6-1,2 غرام لكل كيلوغرام من الوزن.

وتقول: «البيض ولحم البقر والدواجن والمأكولات البحرية والحليب والزبادي هي مصادر جيدة للبروتينات، كما أن الأطعمة النباتية تحتوي على البروتينات مثل فول الصويا ومنتجاته والحليب، وكذلك حبوب الكينوا والمكسرات».

وعلاوة على ذلك، تساهم بعض الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان في تقوية البنية العضلية، لأنها تحتوي على الكمية اللازمة من الكربوهيدرات، التي يؤدي نقصها إلى تقلص حجم العضلات. ويضيف تانبيبرغ، يلعب وقت تناول الطعام دورا كبيرا، حيث من الضروري تناول الطعام قبل ساعة من ممارسة التمارين، ما يساعد على حصول الجسم على الطاقة اللازمة للتدريب. وبعد مضي 15-30 دقيقة على التدريب من الضروري تناول مشروب حليب الشوكولاتة لأنه يحتوي على الكمية المناسبة من الدهون والبروتينات والكربوهيدرات.

المصدر: 'نوفستني'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أعراض نسيق الجلطة الدماغية بأسبوع

أعلن أطباء مركز بيغفيسبروك الطبي، أن السكتة الدماغية يمكن أن يصاحبها فقدان البصر. وتشير صحيفة Express، إلى أنه وفقا لأطباء مستشفى مايو، يعاني حوالي 43% من المصابين من بعض الأعراض قبل حوالي أسبوع من إصابتهم بالجلطة الدماغية. وأن هذه الأعراض نادرا ما تستمر أكثر من 24 ساعة؛ لذلك عند ظهور مثل هذه الأعراض يجب استشارة الطبيب فورا.

ويقول غاري بارليت: «بعض المرضى الذين يصابون لاحقا بالجلطة الدماغية، عانوا من فقدان مفاجئ للرؤية في عين واحدة، وأحيانا لم يكن مصحوبا بأي ألم، وفي بعض الحالات تظهر أمام العين بقع داكنة أو ظلال».

ويمكن أن يشير فقدان البصر المؤقت إلى حدوث جلطة دماغية دقيقة، وفي ثلث الحالات يكون مقدمة لجلطة دماغية شديدة. كما أن من أعراض الجلطة الدماغية الدقيقة، الشعور بالخمول وعدم الراحة في الأطراف.

ويؤكد الأطباء أن خفض مستوى ضغط الدم ومستوى الكوليسترول «الضار»، يقلل كثيرا من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.

المصدر: 'الكريسيس'

حل كلمة السر

٢١٥٢

حل اعرف الشخصية

٢١٥٢

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- مغنية مصرية شابة، 2- للإضاءة (معكوسة) - جواب،
3- معدن ثمين - بقايا مهترئة، 4- العيون (معكوسة)
- فقد الحركة (معكوسة) - مطلع اغنية لحمد عبده
(معكوسة)، 5- طرق ضيقة - للنقي، 6- وجع - نبات
عطري، 7- عشقت - متشابهة، 8- مروض - علامة
موسيقية، 9- شجرة عطرية، 10- همزاه - زمن.

أفقياً:

1- من الرياضات، 2- حصون ودفاعات - في
الغم، 3- من الاوقات (معكوسة) - من الشعوب، 4
- مطلع اغنية لحمد عبده (معكوسة) - طرق ضيقة - للنقي، 6- وجع - نبات
عطري، 7- عشقت - متشابهة، 8- مروض - علامة
موسيقية، 9- شجرة عطرية، 10- همزاه - زمن.

كلمة السر

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

من الفواكه من 6 أحرف

النرج	عطر	فردوس	سراب	مسكن	الصدى	هلال
الفنان	رحيق	قطر	مراد	روض	ركام	جبال
حدائق	بلسم	الندى	سعف	الروايات	موكب	
بساتين	سهاد	خيمة	حقيق	حبيب	بلاد	