

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- عاكس الحار - من أطوار القمر، 2- رتبة عسكرية - فسحة، 3- حرف هجاء - علامة موسيقية، 4- حاجز - وهم، 5- مثيل - رطب - عكس حر، 6- نقودك - أعمار، 7- امتنع عن الطعام والشراب (معكوسة) - بذية، 8- منخفض أرضي (معكوسة)، 9- طاقة - عكس حر، 10- رئيس القرية المصرية - خاصتكم.

سؤال وجواب

كيف تحافظ على كتلة العضلات أثناء فقدان الوزن؟

تعتبر العضلات عاملاً مهماً في تحديد معدل الأيض لدينا، وهي أكثر نشاطاً في التمثيل الغذائي من الدهون، ما يعني أنها تحرق سرعات حرارية أكثر. وعندما نتبع نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن فإننا نخلق عجزاً بالسعرات الحرارية، حيث لا تحصل أجسامنا على طاقة كافية من الطعام، ما يؤدي إلى تكسير الدهون والأنسجة العضلية للحصول على الطاقة. ويؤدي انخفاض كتلة العضلات التي تحرق السعرات الحرارية إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي إبطاء معدل فقدان الوزن بسرعة، مع التأثير على قدرتنا في الحفاظ على وزننا على المدى الطويل. وهناك 3 علامات مدعومة علمياً تشير إلى أنك قد تفقد الكثير من كتلة العضلات عند اتباع نظام غذائي: 1- فقدان الوزن بمعدل أعلى من المتوقع كل أسبوع؛ ويؤدي فقدان الوزن السريع (أكثر من كغ واحد في الأسبوع) إلى فقدان كتلة العضلات بشكل أكبر مقارنة بفقدان الوزن البطيء، الذي يحافظ على كتلة العضلات بشكل أفضل، وغالباً ما تكون له فائدة إضافية تتمثل في زيادة فقدان كتلة الدهون. 2- الشعور بالتعب الذي يعد مع الخمول وصعوبة إكمال الأنشطة البدنية، إشارة قوية على أنك تفقد كتلة العضلات بسرعة. 3- تقلب المزاج الذي قد تكون تقلبات المزاج والشعور بالقلق أو التوتر أو الاكتئاب أيضاً علامات على فقدان كتلة العضلات.

لكن كيف تحافظ على كتلة العضلات أثناء فقدان الوزن؟ هناك 3 إجراءات يمكنك اتخاذها للحفاظ على كتلة العضلات عند اتباع نظام غذائي مقيد بالسعرات الحرارية لإنقاص الوزن، وهي: 1- دمج تدريب القوة في خطة التمرين الخاصة بك، حيث تعد تمارين بناء القوة طريقة مؤكدة للمساعدة في منع فقدان كتلة العضلات. 2- تناول المزيد من البروتين، حيث تلعب الأطعمة الغنية بالبروتين دوراً أساسياً في بناء كتلة العضلات والحفاظ عليها، لكن الأبحاث تظهر أيضاً أن هذه الأطعمة تساعد في منع فقدان العضلات عند اتباع نظام غذائي محدود السعرات الحرارية. 3- إبطاء خطة فقدان الوزن، فعندما نغير نظامنا الغذائي لإنقاص الوزن، فإننا نخرج جسمنا من منطقة الراحة ونحفز استجابة البقاء على قيد الحياة، ثم يقاوم الجسم فقدان الوزن، ما يؤدي إلى العديد من الاستجابات الفسيولوجية للوجع. لذا، ينبغي اتباع نهج متدرج وبطيء وثابت لفقدان الوزن، يمنع أجسامنا من تنشيط آليات الدفاع عندما نحاول إنقاص الوزن.

المصدر: ساينس ألرت

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

نصائح للتغلب على التهاب المعدة

كشفت د.اليكسي بيريز نيكوف خبير التغذية عن الأطعمة التي يساعد تناولها في التغلب على التهاب المعدة، وكيف يمكن تخفيض حموضة المعدة قاتلاً: «يوصي أطباء الجهاز الهضمي المرضى عادة بشرب الحليب إذا لم يكن لديهم رد فعل تحسسي. كما يمكن تناول منتجات الألبان غير الحمضية والجبن القريش غير الحامض، لكن لا ينصح بجبن القريش قليل الدسم، بل يجب ألا تقل نسبة الدسم فيه عن 9٪ أو حتى 18٪، مشيراً إلى أن هذا ممكن إذا لم يكن هناك تصلب الشرايين وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. كما يوصي الأطباء بتناول الكريمة. ويجب أن يشمل النظام الغذائي على الدواجن (الدجاج والديك الرومي) ولحم البقر: معظمها مسلووق ومطهي». ووفقاً له، الأسماك مناسبة لمكافحة التهاب المعدة أيضاً، لكن يجب ألا تطبخ في كمية كبيرة من الدهون بالإضافة إلى عصيدة الشوفان بالحليب. ويشير الخبير إلى أنه يجب استبعاد الأطعمة التي تزيد من إنتاج عصير المعدة، والتي تشمل: المرق المركز، والدهنية، الفلفل الأحمر، الأبيض، الأسود، لأنه حتى كمية ضئيلة من البيبيرين (Piperine) تسبب زيادة إفراز عصير المعدة. كما يجب استبعاد جميع التوابل والبهارات الحارة، لأنها من جانب تحسن الشهية، ومن جانب آخر تزيد مستخلص الأطعمة. ويجب في حالة التهاب المعدة اتباع نظام تناول وجبات الطعام: أربع إلى خمس مرات يومياً وبكمية صغيرة. ويفضل تناول نفس الطبق دون أخذ المشروبات بالاعتبار.

المصدر: نونوستي

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

كلمة السر

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 ينظرك ويأسرع 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 - دولة عربية - استقر (معكوسة)، 2 - عكس آخر (معكوسة) - أغنج، 3 - فقير - معامل، 4 - متشابهان - اقترب - علامة، 5 - اقترب - حب، 6 - علامة موسيقية - مقام شرقي - متشابهان، 7 - عكس نهى - من الأقطاب، 8 - فيلم كويتي - للاضراب، 9 - أترك - بناء شامق - عاف، 10 - تعب - ظلام - في العروق.

أفقياً:

1 - عكس الحار - من أطوار القمر، 2- رتبة عسكرية - فسحة، 3- حرف هجاء - علامة موسيقية، 4- حاجز - وهم، 5- مثيل - رطب - عكس حر، 6- نقودك - أعمار، 7- امتنع عن الطعام والشراب (معكوسة) - بذية، 8- منخفض أرضي (معكوسة)، 9- طاقة - عكس حر، 10- رئيس القرية المصرية - خاصتكم.

كلمة السر

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

ممثل مصري راحل من 8 أحرف

السماء	الأخلاق	رامي	البوادر	العرب
البادية	سرمد	عالة	الغازات	شاهد
القادرة	الكبيرة	القطبية	العرفي	لغة
ساحل	الدليل	نرجس	البرد	الزمالة