

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- الحصى التعليمية - معدن ثمين، 2 - من الطيور - يجازي، 3 - الكثير (معكوسة) - متشابهة، 4 - إنياته - والد، 5 - والدة - يفرح (معكوسة)، 6 - مسالم، 7 - فسحة - متشابهة، 8 - من الأقارب - جواد - متشابهان، 9 - يقاتل، 10 - يضع الألحان - نوم.

سؤال وجواب

كم سرعة حرارية يحتاجها الشخص البالغ يومياً؟

يحتاج البالغون عادة إلى استهلاك اليومية الموصى بها للنساء بين 1800 و2200 سعرة حرارية يوميا، بحسب الجنس. وتختلف نسبة البروتينات والدهون والكربوهيدرات من شخص لآخر. ويتراوح متوسط السعرات الحرارية اليومية الموصى بها للنساء بين 1800 و2200 سعرة حرارية، وللرجال بين 2200 و2600 سعرة حرارية. وينبغي على الأشخاص ذوي النشاط البدني المنخفض استهلاك كميات أقل، بينما ينبغي على الأشخاص ذوي النشاط البدني العالي استهلاك كميات أكبر. ويؤكد الأطباء أنه لا توجد كمية مثالية من السعرات الحرارية أو نسبة متعاضدة من البروتينات والدهون والكربوهيدرات تناسب الجميع، لأن هذه المؤشرات تعتمد على الجنس والعمر والطول والوزن ومستوى النشاط البدني وأهداف الشخص، كالحفاظ على الوزن أو إنقاصه أو بناء العضلات أو الاستعداد للمنافسات، وغير ذلك.

كما يحتاج الشخص في اليوم إلى ما يقارب 75-100 غ من البروتين، و55-65 غ من الدهون الصحية، ونحو 250-300 غ من الكربوهيدرات. ويقل احتياج الشخص للسعرات الحرارية مع التقدم في السن، فمثلا بعد سن الخمسين أو الستين، يتباطأ التمثيل الغذائي، وغالبا ما يقل النشاط البدني، لذلك يحتاج العديد من كبار السن إلى تناول سعرات حرارية أقل بمقدار 20-400 سعرة حرارية فقط مما كانوا يتناولونه في سن 25-40 عاما. وينصح عند محاولة إنقاص الوزن، بزيادة تناول البروتين إلى ما يزيد قليلا على غرام واحد لكل كيلوغرام من وزن الجسم، وتقليل الكربوهيدرات إلى النصف من الكمية الموصى بها (250-300 غ)، وتجنب الحلويات والأطعمة النشوية. ولحساب كمية الدهون المطلوبة، يقسم الوزن على اثنين، فإذا كان الهدف هو زيادة الكتلة العضلية، فمن الأفضل زيادة استهلاك البروتين إلى 1.5-2 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم. ويؤكد الأطباء أهمية التركيز على تناول الأطعمة الكاملة والطبيعية بكميات معتدلة بدلا من حساب السعرات الحرارية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات بدقة.

المصدر: 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

أدوية لعلاج فقر الدم تظهر فاعلية بمحاربة الأورام

أظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة أولو وجامعة شرق فنلندا أن بعض الأدوية التي تستخدم لعلاج فقر الدم لدى مرضى الكلى المزمن لها تأثيرات غير متوقعة في محاربة الأورام السرطانية.

وأشار العلماء إلى أن هذه الأدوية تنتهي إلى فئة مركبات «HIF-PHI»، التي تحفز إنتاج خلايا الدم الحمراء وتساعد الجسم على التكيف مع نقص الأكسجين، إذ أظهرت تجاربهم أن هذه الأدوية لا تعالج فقر الدم فحسب، بل تطبق أيضا نمو الخلايا وتمنع تكوين أوعية دموية جديدة، وهو أمر ضروري لنمو الورم السرطاني.

والتأثير للدهشة تبعا للعلماء أن هذا التأثير استمر حتى في غياب البروتينات التي كان يعتقد سابقا أن هذه الأدوية تعمل من خلالها، ما يشير إلى جود آليات غير معروفة تؤثر بها هذه المركبات على استقلاب الخلايا ونمو الأنسجة.

ويؤكد الباحثون أن هذا الاكتشاف قد يكون ذا أهمية كبيرة لعلم الأورام، إذ يعاني العديد من مرضى السرطان من فقر الدم الناتج عن الورم نفسه أو عن العلاج الكيميائي، وإذا أكدت الأبحاث اللاحقة هذه النتائج، فسيكون بمقدور دواء واحد أن يحل مشكلتين في آن واحد: معالجة مشكلات فقر الدم، وتثبيط نمو الورم السرطاني.

المصدر: لينتارو.

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

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

عينك .. عينك

الفرق بين صورتين 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 - علم منكر - من الحواس، 2 - البعير (معكوسة) - عكس قبيح، 3 - وقت الولادة (معكوسة) - متشابهان، 4 - في الصحراء - ضعيف (معكوسة)، 5 - عشق - كدس (معكوسة)، 6 - طوفان - آلة موسيقية شعبية (معكوسة)، 7 - رفعة ومجد، 8 - نقود - أجابا، 9 - ثلثا (أقرع) - في الفم، 10 - شتائي - في الوجه.

أفقياً:

1 - الحصص التعليمية - معدن ثمين، 2 - من الطيور - يجازي، 3 - الكثير (معكوسة) - متشابهة، 4 - إنياته - والد، 5 - والدة - يفرح (معكوسة)، 6 - مسالم، 7 - فسحة - متشابهة، 8 - من الأقارب - جواد - متشابهان، 9 - يقاتل، 10 - يضع الألحان - نوم.

كلمة السر

ا	ا	م	ا	ا	ا	ج	م	م	ت
ل	ل	ن	ل	ل	ل	ل	ي	ي	س
ت	ا	خ	ن	غ	ح	ي	ا	غ	و
م	ي	ر	هـ	ر	م	خ	د	ل	ق
ر	ا	ا	م	ب	ا	ل	ر	ا	م
ل	ر	س	ي	ا	س	ا	م	ل	ل
ر	م	م	د	ر	ا	ر	ا	س	ت
ي	ر	ر	ا	و	ل	م	د	ا	ع
هـ	ا	ت	و	ن	س	و	م	ر	م
ا	ت	و	ل	ب	ر	س	ا	م	ي
م	ب	ي	ل	ا	د	م	ر	ل	م
ن	ا	ب	ل	ا	م	ر	د	ا	هـ

ممثل كويتي مخضرم من 11 حرفاً

التمر	الخيل	الغيم	رماد	ريهام	النهم
المراسل	الحماس	بيوت	سمر	موسم	منار
العرب	دائم	مارد	رمل	السر	الخيار
النور	البوادي	مراتب	تعميم	تسوق	