



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1 - سلاح قديم - مهنة تراثية في الخليج، 2 - حزن - الجوف، 3 - اقذفه - بلدان (معكوسة)، 4 - أغنية لغيرون، 5 - تسترق النظر - للنصب، 6 - أرهقاه (معكوسة) - للمساحة (معكوسة)، 7 - من الحواس - مرض، 8 - إعادة وتكرار، 9 - دفن - منفردة - 10 - إجابات - دقة الجرس (معكوسة).

سؤال وجواب

ما معايير تناول البروتين بطريقة آمنة؟

هناك معايير معتمدة لتناول البروتين بشكل عام، حيث تتراوح الكمية الموصى بها للبالغين بين 1 و1.5 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم. وهذه الكمية قد تكون أعلى لدى الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام أو يسعون لزيادة الكتلة العضلية، كما أن الأطفال والمراهقين يحتاجون بدورهم إلى كميات أكبر نسبياً من البروتين. ويشير الأطباء إلى أن تناول ما يصل إلى 2 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يعد آمناً بشكل عام. كما أن التقييم الغذائي لا يعتمد على مصدر واحد للبروتين، بل على إجمالي ما يحصل عليه الجسم من مختلف المصادر مثل البيض، واللحوم، والدواجن، والأسماك، ومنتجات الألبان وغيرها. ورغم أن البروتين عنصر أساسي لبناء الخلايا والأنسجة في الجسم، إلا أن الإفراط في تناوله لفترات طويلة قد يؤدي إلى آثار صحية سلبية، مثل زيادة خطر تكون حصي الكلى لدى الأشخاص المعرضين لمشكلات كلوية، إضافة إلى احتمال إرهاق الجهاز الهضمي والكبد. كما يجب التأكيد على أهمية الالتزام بالجرعات الموصى بها من البروتين، وعدم تجاوزها أو تقليلها بشكل مفرط، للحفاظ على توازن صحي في النظام الغذائي.

المصدر: aif.ru

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

رفع الأثقال وآثره المفاجئ على صحة القلب والعمر

تظهر دراسة حديثة أن ممارسة تمارين القوة مثل رفع الأثقال لمدة تتراوح بين 90 و120 دقيقة أسبوعياً قد تساعد في تقليل خطر الوفاة المبكرة وتحسين فرص العيش لفترة أطول. وتتبع باحثون من جامعة هارفارد 147373 شخصاً في الولايات المتحدة لمدة 30 عاماً، ووجدوا أن من يلتزمون بنحو ساعتين أسبوعياً من تمارين القوة تنخفض لديهم احتمالات الوفاة لأي سبب بنسبة 13٪.

كما ترتفع هذه الفائدة لتصل إلى 19٪ عند احتساب الوفيات الناتجة عن أمراض القلب أو السكتة الدماغية، بينما ينخفض خطر الوفاة بأمراض عصبية بنسبة 27٪ لدى من يمارسون رفع الأثقال أو يستخدمون أدوات المقاومة مثل الأحزمة، حتى بعد أخذ التمارين الهوائية بعين الاعتبار. وتشير النتائج، المنشورة في المجلة البريطانية للطب الرياضي، إلى أن زيادة ممارسة تمارين القوة لأكثر من ساعتين أسبوعياً لا تضيف فوائد صحية واضحة إضافية.

وتبين أن المشاركين في الدراسة كانوا يسألون بشكل دوري عن مستوى نشاطهم البدني، بما يشمل تمارين القوة والتمارين الهوائية مثل السباحة والجري والمشي وركوب الدراجات.

كما أظهرت النتائج أن الجمع بين التمارين الهوائية وتمارين القوة ارتبط بأكبر فائدة صحية، حيث انخفض خطر الوفاة بنسبة وصلت إلى 58٪ لدى الأشخاص الأكثر نشاطاً. وتوصي الإرشادات الصحية للبالغين بممارسة تمارين قوية العضلات مرتين أسبوعياً على الأقل، إلى جانب 150 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة أو 75 دقيقة من النشاط عالي الشدة أسبوعياً.

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

١٣٥٤

حل اعرف الشخصية

١٣٥٤

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 - شائعة ومنتشرة - إحساس، 2 - أفرحهم - حب، 3 - أسلحة قديمة (معكوسة) - من الأشجار، 4 - يتحمل المشاق - من الأطراف، 5 - عكس أطاعه (معكوسة)، 6 - للنفي - تأمله، 7 - حقد - تقال على الهاتف (معكوسة) - تشتاق، 8 - غزالان - للنوم، 9 - ثبات - نوم، 10 - قوامي - وجهنا أمراً.

أفقياً:

- 1 - سلاح قديم - مهنة تراثية في الخليج، 2 - حزن - الجوف، 3 - اقذفه - بلدان (معكوسة)، 4 - أغنية لغيرون، 5 - تسترق النظر - للنصب، 6 - أرهقاه (معكوسة) - للمساحة (معكوسة)، 7 - من الحواس - مرض، 8 - إعادة وتكرار، 9 - دفن - منفردة - 10 - إجابات - دقة الجرس (معكوسة).

كلمة السر

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

من الفواكه من 5 أحرف

الحكايات	الشرس	الاختزال	وردات	الورديات	خوابي
اليد	زهر	القلم	الشتاء	وسائل	النسمة
الجمر	غرائبه	الرابية	سميح	العاقل	
العمر	ليث	السرة	الذهبية	سنبلة	