



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

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

المستوى المتوسط

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

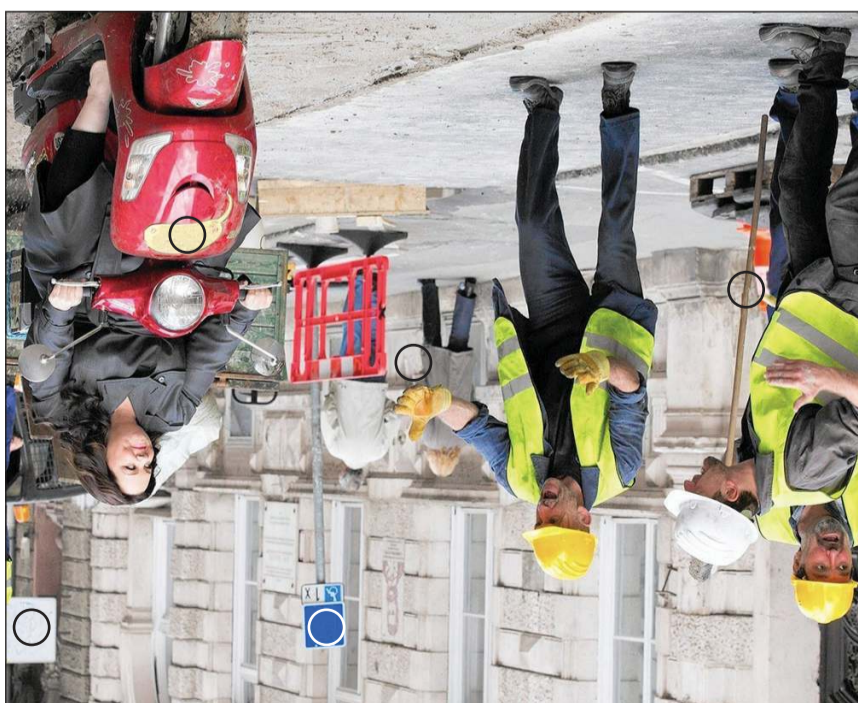
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- أغفو - خائفون، 2- بشر (معكوسة) - سمات، 3- متشابهة - ركض، 4- النفائس (معكوسة) - في العروق، 5- العاصفة البحرية (معكوسة)، 6- أتركه - غلبا، 7- نرطب - لصوص، 8- يغفو - سهل أخضر، 9- عكس - احتراف، 10- سمر - من أسماء الصقر.

سؤال وجواب

ما الاعتبارات الغذائية التي يجب الانتباه إليها عند تناول البيض؟

يشير خبراء التغذية في الولايات المتحدة إلى أن وجبة الإفطار المثالية، التي تمنح شعورا بالشبع حتى موعد الغداء، تتمثل في تناول بيضتين، سواء مسلوقتان أو مقليتان أو على شكل عجة. ووفقا لهم، تحتوي بيضتان على نحو 13 غراما من البروتين عالي الجودة، ما يسهم في تعزيز الشعور بالشبع لفترة طويلة والحفاظ على الكتلة العضلية.

غير أن دنوريا ديانوفسكا، المديرية التنفيذية لمركز أبحاث التغذية، تؤكد أن المسألة ليست بهذه البساطة، مشيرة إلى وجود عوامل متعددة يجب أخذها في الاعتبار عند تناول البيض. وتوضح الخبيرة أن البيض يعد مصدرا جيدا للبروتين والدهون الصحية، مضيفة: «نعم، يحتوي البيض على الكوليسترول، لكنه يحتوي أيضا على الليسيثين وفيتاميني A و D، إنه يحتوي على كل شيء، لأنه أساس الحياة».

وفي المقابل، تحذر من الإفراط في استهلاك البيض دون ضوابط، إذ إن صفار البيض قد يحفز إفراز العصارة الصفراوية بشكل قوي، ما قد يؤدي إلى آثار غير مرغوب فيها. كما تشير إلى أن بعض الفئات يجب أن تكون أكثر حذرا، قائلة: «إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في المرارة أو خضع لعملية استئصالها، فلا يمكنه تناول بيضتين أو ثلاث، لأن ذلك قد يسبب ألما شديدا. وينطبق الأمر نفسه على مرضى حصي الكلى». وتؤكد أن التعامل مع الغذاء على أساس عنصر واحد فقط يعد تبسيطا مفرطا، موضحة أن التوازن الغذائي هو الأساس. وتضيف: «يمكن إعداد عجة مثالية من بيضة أو اثنتين مع إضافة بياض البيض والخضراوات وقطعة من خبز الحبوب الكاملة، وتقسيماها على وجبتين، لكن رغم أن هذا النظام متوازن، إلا أنه قد يصبح رتيبا، كما أنه لا يوفر جميع العناصر الغذائية الضرورية».

وختتم بالقول إن كل وجبة تحتاج إلى تنوع غذائي، مؤكدة أن الاعتماد على البيض وحده بشكل مستمر ليس خيارا متوازنا.

المصدر: 'ru.radio1'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

تحذير من الإفراط في وصف المضادات الحيوية دون ضرورة طبية

يحذر باحثون من التوسع المتزايد في استخدام المضادات الحيوية كإجراء وقائي، مشيرين إلى أن هذا التوجه قد يسهم في تسريع تفاقم أزمة مقاومة المضادات الحيوية على مستوى العالم.

ويؤكد الباحثون أن هذه الأدوية، رغم أهميتها في الوقاية من العدوى لدى الفئات الأكثر عرضة للخطر، تستخدم بشكل متزايد في حالات لا تستند دائما إلى ضرورة طبية واضحة، ما قد يضعف فاعليتها على المدى الطويل.

ويشير الباحثون أن المشكلة تكمن في أن إعطاء المضادات الحيوية لعدد كبير من الأشخاص الأصحاء بهدف منع حالة عدوى واحدة فقط يؤدي إلى زيادة الضغط الانتقائي على البكتيريا، وهو ما يسرع ظهور سلالات مقاومة للعلاج.

وفي مثال توضيحي، تشير بيانات وبائية من هولندا إلى أنه يلزم علاج نحو 580 شخصا سليما من المخالطين لمنع حالة عدوى واحدة فقط من نوع GAS، وغالبا باستخدام مضادات حيوية تصنف ضمن الأدوية المهمة التي توصي منظمة الصحة العالمية بحمايتها. ويؤكد الباحثون أن ما يعرف بـ«الحذر» في وصف المضادات الحيوية يحتاج إلى إعادة تعريف، بحيث لا يعني الإفراط في استخدامها وقائيا، بل الالتزام الصارم بالحالات التي تستند إلى أدلة سريرية قوية. ويخلص الباحثون إلى أن الحفاظ على فاعلية المضادات الحيوية يتطلب تقليل استخدامها غير الضروري، وحصر دورها الوقائي في الحالات عالية الخطورة فقط، لضمان استقرار فاعليتها في علاج المرضى الذين هم في أمس الحاجة إليها.

المصدر: 'ميدكال إكسبريس'

حل كلمة السر

٦٦٦٦٦٦

حل اعرف الشخصية

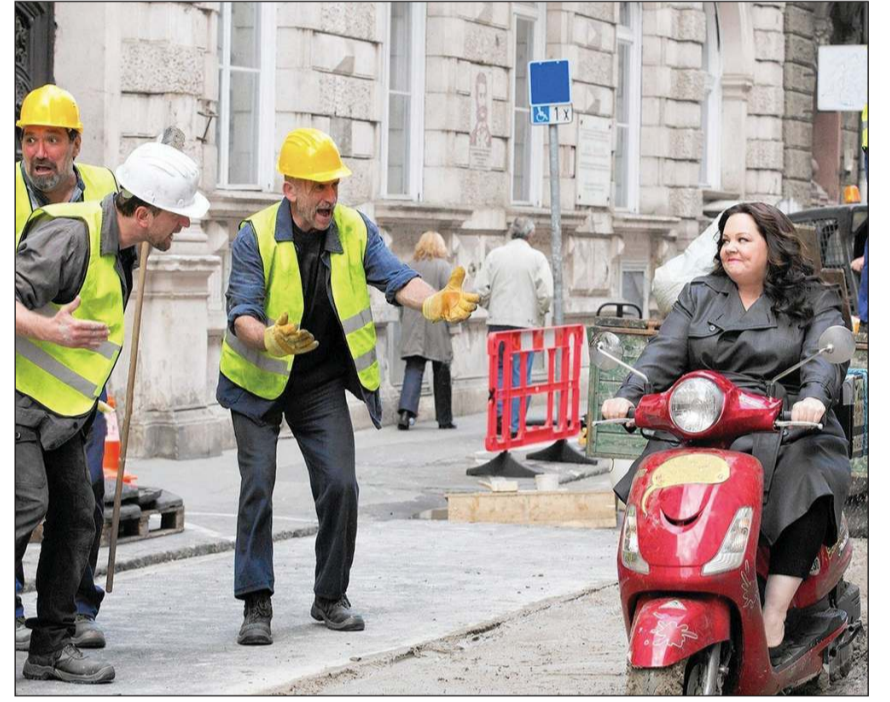
٣٣٣٣٣٣

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- أفناه - عملة آسيوية، 2- أمل - ولدا، 3- المكر والخداع (معكوسة)، 4- خراب - رايت، 5- فمه - للندبة، 6- للندبة - للنصب - نقود، 7- كثير - الجبرية، 8- مدينة يمنية - يتركها (معكوسة)، 9- جواب - للمساحة (معكوسة)، 10- يغفو - من الأطراف.

أفقياً:

1- أغفو - خائفون، 2- بشر (معكوسة) - سمات، 3- متشابهة - ركض، 4- النفائس (معكوسة) - في العروق، 5- العاصفة البحرية (معكوسة)، 6- أتركه - غلبا، 7- نرطب - لصوص، 8- يغفو - سهل أخضر، 9- عكس - احتراف، 10- سمر - من أسماء الصقر.

كلمة السر

ذ	ا	ل	س	ا	د	س	و	ا	ا
ا	ا	ل	ص	ف	ر	ا	ء	ا	ل
ل	ا	ل	ب	ر	ي	ق	ل	ل	ح
و	ا	د	م	ع	ة	ا	ا	ت	ل
ر	ل	و	ن	ز	ق	ل	ل	ي	ي
ق	ب	ر	ه	ي	م	ت	م	ن	م
ا	ر	د	م	ت	ر	ر	ع	ا	م
ل	ا	ع	ا	ب	ر	ا	ي	ل	ع
س	ء	ر	ا	ز	ن	ب	ن	و	ل
م	ا	ل	م	ر	ا	ب	ح	ف	م
ر	ا	ل	م	خ	ب	ر	ي	ا	ة
ح	ا	ل	ب	ا	س	ق	ج	ء	ة

شهر قمري من 7 أحرف

السادس	عابر	الصفراء	مهن	التين	الحليم
الباسق	السممر	المخبيري	زيت	المعين	معلمة
الورق	الوفاء	البراء	نمعة	ورد	
قمر	المرايح	نزار	البريق	التراب	