



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

1- من الاسماء الحسنى، 2- قصاب - عيون، 3- قدم التهنة - سرق - سحب (معكوسة)، 4- فن، 4- متشابهان - خضي - اصع خلسة (معكوسة)، 5- متشابهة - غيار، 5- أحد الكتب التراثية، 6- عكس يهدم - ضجر، 7- ضمير متصل - أنثى الجمل (معكوسة)، 8- نحطم - عكس خصص، 9- جولبي - أرمي، 10- جواهر - الطين والوحل.

سؤال وجواب

كيف يمكننا تجنب النوبة القلبية؟

كشف البروفيسور أولف لاندميسر أخصائي أمراض القلب كيف يمكن تجنب الإصابة بالنوبة القلبية. ويشير البروفيسور في مقابلة مع مجلة Focus الألمانية، إلى أنه من أجل تخفيض خطر الإصابة بنوبة قلبية من الضروري إيلاء اهتمام خاص لأربعة عوامل:

– العامل الأول: ضغط الدم، ارتفاع مؤشرات مستوى ضغط الدم من الأسباب الأكثر انتشارا لأمراض القلب. وكلما بدأ علاج الحالة مبكرا يصبح من السهل منع تلف القلب والأوعية الدموية.

– العامل الثاني: مستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) الناقل الرئيس للكوليسترول في الجسم، لأن قيم (LDL) المرتفعة يمكن أن تؤدي إلى تكوين لويحات الكوليسترول في الأوعية الدموية.

– العامل الثالث: تاريخ العائلة، من الضروري التعرف على تاريخ العائلة من أجل تقييم المخاطر الوراثية لمواجهة أمراض القلب والأوعية الدموية، فإذا أصيب شخص ما بنوبة قلبية في سن مبكرة، فإن خطر إصابته بأمراض القلب والأوعية الدموية يزداد.

– العامل الرابع: داء السكري، يؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم وتغيرات عملية التمثيل الغذائي المرتبطة بهذا المرض، إلى تلف الأوعية الدموية لفترة طويلة. ويقول: «يمكننا في الوقت الحاضر التعامل مع جميع هذه العوامل، وكلما اتخذنا التدابير اللازمة المضادة لها مبكرا، كان ذلك أفضل.»

ووفقا له، يمكن أن يصاب بالنوبة القلبية الأشخاص الذين يعانون من أمراض التهابية مزمنة. لذلك عليهم بصورة خاصة إيلاء اهتمام خاص للمؤشرات المذكورة أعلاه. ويوصي البروفيسور بضرورة خضوع الأشخاص الذين أعمارهم فوق 40 عاما لفحوصات سنوية شاملة.

المصدر: 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مخاطر اللحوم الحمراء

استنتج فريق من جامعة هونغ كونغ، أن تناول اللحوم الحمراء قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري بنسبة 44%. وتشير مجلة European Heart Journal إلى أن الباحثين أجروا مراجعة تحليلية لـ 70 دراسة شملت أكثر من 6 ملايين شخص، وقد ركز الباحثون على تأثير تناول 50 غراما من اللحوم الحمراء المصنعة و100 غرام غير مصنعة في اليوم. واكتشف الباحثون أن زيادة استهلاك اللحوم الحمراء المصنعة بمقدار 50 غراما في اليوم يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 26% والنوع الثاني من داء السكري بنسبة 44%. ولاحظ الباحثون أن هذه النسب أقل وضوحا في البلدان الشرقية بسبب تناول الحبوب الكاملة والخضراوات. وتبين أن معامل خطر تطور داء السكري عند تناول اللحوم الحمراء المصنعة في الدول الشرقية يعادل 0,96 وفي الدول الغربية 1,51، أما معامل خطر الإصابة بالجلطة الدماغية في حالة تناول اللحوم الحمراء المصنعة هو 0,71 في البلدان الشرقية، و1,13 في البلدان الغربية.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

جاءت

حل اعرف الشخصية

٢٣٢٠١٩

للمراسلة

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

عينك .. عيناك

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- المطرعة - قوام، 2- نغم - قبطان، 3- مرتبكون - عكس فن، 4- متشابهان - خضي - اصع خلسة (معكوسة)، 5- مشى ليلا - عملة عربية (معكوسة)، 6- ورم جلدي - من الحشرات (معكوسة)، 7- معدن ثمين (معكوسة) - للتغريف، 8- قاتل - انتفض (معكوسة) - نزيط، 9- لنقل الماء - من الحشرات (معكوسة)، 10- للاحتماء في الحرب - علم مؤنث.

أفقياً:

1- من الاسماء الحسنى، 2- قصاب - عيون، 3- قدم التهنة - سرق - سحب (معكوسة)، 4- فن، 4- متشابهان - خضي - اصع خلسة (معكوسة)، 5- متشابهة - غيار، 5- أحد الكتب التراثية، 6- عكس يهدم - ضجر، 7- ضمير متصل - أنثى الجمل (معكوسة)، 8- نحطم - عكس خصص، 9- جولبي - أرمي، 10- جواهر - الطين والوحل.

كلمة السر

ا	ا	ب	ح	ت	س	م	ل	ا	م
د	ل	ا	ا	ة	ر	ب	ر	ه	م
ا	ا	و	ل	ر	ا	ظ	ح	ر	س
ل	و	ل	و	ك	و	ر	م	ي	ل
ا	ل	م	ر	ا	ج	ل	ت	ص	س
م	م	س	ق	ذ	ة	ي	ا	م	ل
ا	ر	ل	ي	ل	م	ا	ر	ع	ن
ل	ت	ا	ا	ا	ح	ا	ر	ث	غ
ب	ا	غ	ت	ه	ح	ب	س	ي	م
ي	ح	ة	ق	ر	ا	ح	ل	ا	ة
ع	ق	ي	م	ع	ة	د	ي	ح	و
ت	ي	ة	ن	م	ز	م	ل	ا	ر

مسلسل كويتي 2021 من 7 أحرف

المزمنة	الأول	رائجة	مارع	رحمتي	الربط
الورقيات	الحارقة	الذاكرة	نغمة	يسبحة	عميق
أول	المستحب	السم	وحيدة	مرتاح	
الأم	مسلسل	حارث	البيع	مصيره	