



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- النيشان - ولد، 2- قبر - سار، 3- صار مقبولاً - رن الجرس - إله فرعونى، 4- أغنية لأم كلثوم، 5- أشعر به، 6- بسط - نجم (معكوسة)، 7- أحداث يومية، 8- حي (معكوسة) - ظاهرة، 9- أخطاء - للاستفهام، 10- أبعدته - علامة موسيقية.

سؤال وجواب

ما أبرز الأدوية التي تسبب اضطراب عمل الكلى؟

وفقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، واحد من كل أربعة أشخاص في العالم، يعاني من مشكلة ما في الكلى. ولكن الكثيرين لا يعلمون بها إلا عندما يشعرون بالألم الشديد الذي تسببه. ويشير د.الكسندر مياسنيكوف إلى أنه لتجنب عواقب مشكلات الكلى، يجب أن نعرف ما الذي يؤثر سلباً في صحة هذا العضو المهم.

ووفقاً له، يعاني 700 مليون شخص (10٪ من سكان العالم) من القصور الكلوي المزمن، ومع ذلك يعتقد كل شخص أن كليته تعملان بصورة جيدة، وهذا غير صحيح، لأن أحد الأسباب الشائعة لأمراض الكلى هو الإفراط في تناول الأدوية.

ويقول: «نصف مضادات الحيوية التي نتناولها تؤثر على الكليتين. فمثلاً المريض الذي يعاني من التهاب الحلق الفيروسي لا يحتاج إلى مضاد حيوي، ولكنه يأخذ مثل هذا الدواء، ما يؤدي إلى ضعف حاسة السمع وأحياناً يفقد البعض جزءاً من وظائف الكلى لا رجعة فيها».

ويشير الطبيب إلى أن أهم مؤشر لصحة الكلى ليس الكرياتينين، بل معدل الترشيح الكبيبي. وأن أكثر الأدوية ضرراً للكلى هي المسكنات وأدوية إنقاص الوزن، التي بعضها يحتوي على حمض الأرسنولوشيك (Aristolochic acid) الذي يعتبر ساماً للكلى.

ووفقاً له، للحفاظ على صحة الكلى يجب الحفاظ على الوزن الطبيعي ومستوى ضغط الدم والغلوكوز والكوليسترول. ومن الضروري تجنب الأدوية غير الضرورية، وعدم استخدام المضادات الحيوية ومدرات البول ومسكنات الألم بشكل عشوائي. ويجب ممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي متوازن.

المصدر: فيسبي، رو

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

تناول الطعام بين 9 صباحاً و7 مساءً سيجعلك أكثر نشاطاً وأقل جوعاً

أظهرت دراسة جديدة أن الصيام لمدة 14 ساعة يومياً يمكن أن يجعلك تشعر بجوع أقل ويمنحك المزيد من الطاقة ويحسن مزاجك. وتكشف نتائج إحدى التجارب عن أن تقييد استهلاكك الغذائي في فترة زمنية محددة مدتها 10 ساعات، على سبيل المثال تناول الطعام فقط بين الساعة 9 صباحاً و7 مساءً، يمكن أن يكون له فوائد صحية إيجابية.

وفي الدراسة، استخدم فريق من الباحثين من جامعة كينغز كوليدج في لندن، تطبيق ZOE، الذي يسمح للمشاركين بتسجيل صحتهم يومياً. وأكمل أكثر من 37000 شخص على التطبيق الدراسة، وكشف التحليل عن أن أولئك الذين صاموا لمدة 14 ساعة في اليوم، أظهروا طاقة ومزاجاً أعلى وكانوا أقل جوعاً.

وقالت د. سارة بيري، كبيرة العلماء في ZOE: «هذه أكبر دراسة خارج العيادة الخاضعة لرقابة مشددة لإظهار أن الصيام المتقطع يمكن أن يحسن صحتك في بيئة حقيقية. الأمر المثير حقا هو أن النتائج تظهر أنه لا يتعين عليك أن تكون مقبداً للغاية لرؤية نتائج إيجابية. إن فترة تناول الطعام لمدة 10 ساعات، والتي كان من الممكن التحكم فيها بالنسبة لمعظم الناس، أدت إلى تحسين الحالة المزاجية ومستويات الطاقة والجوع».

وأضافت كيت بيرمنغهام، التي عملت أيضاً في الدراسة: «تضيف هذه الدراسة إلى مجموعة الأدلة المتزايدة التي توضح أهمية الطريقة التي تأكل بها. إن التأثير الصحي للطعام لا يقتصر فقط على ما تأكله، بل أيضاً على الوقت الذي تختار فيه تناول وجباتك. وتظهر النتائج أننا لسنا بحاجة إلى تناول الطعام طوال الوقت. وسيشعر الكثير من الناس بالشبع وحتى فقدان الوزن إذا قصرنا طعامهم على فترة زمنية مدتها عشر ساعات».

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

السر

حل اعرف الشخصية

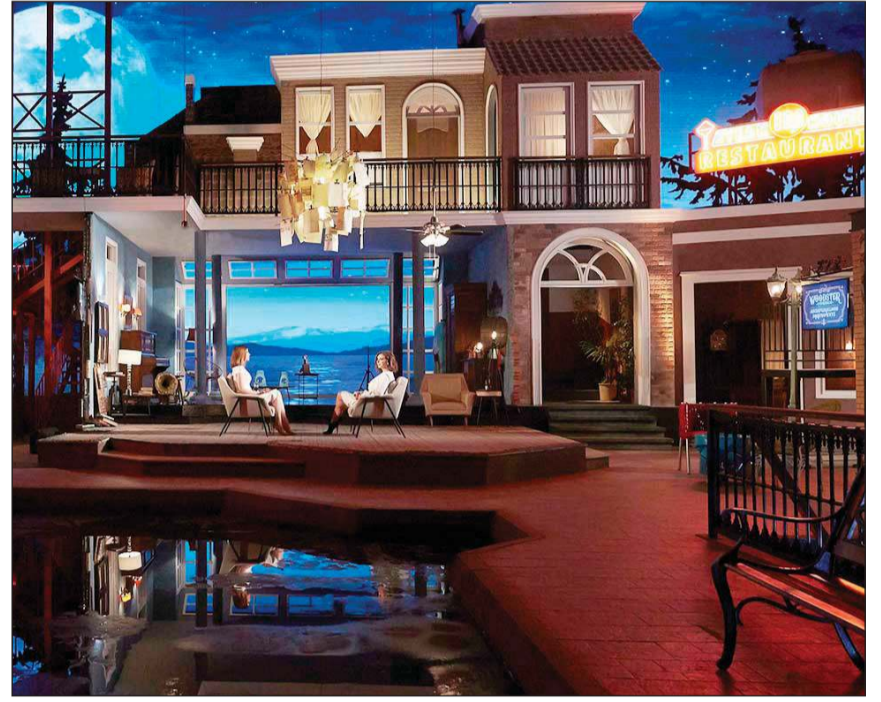
السر

للمراسلة

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

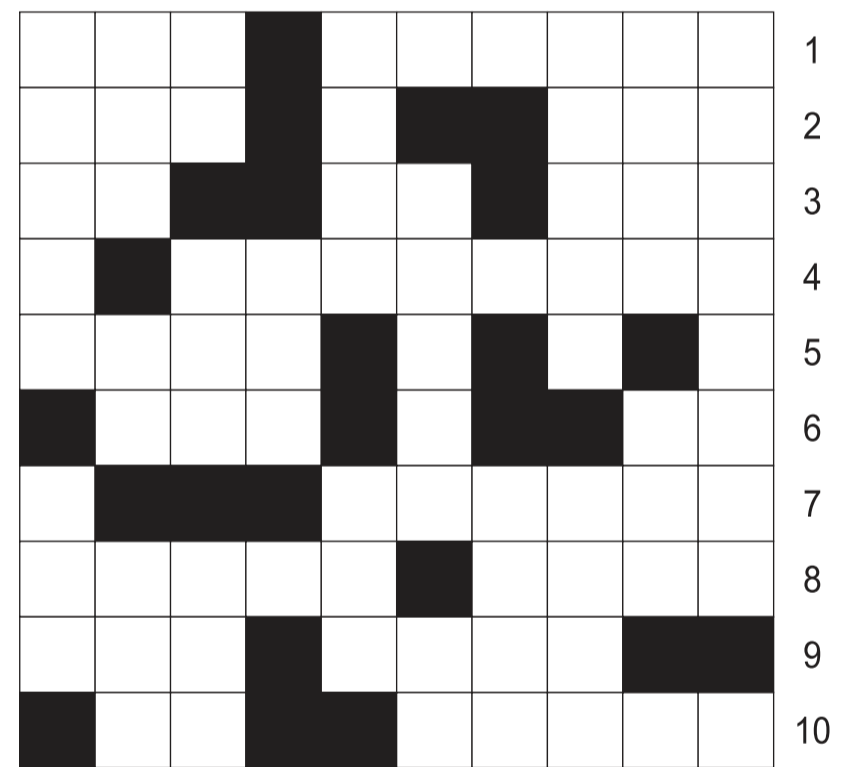
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



عمودياً:

1 - منطقة كويتية، 2 - قصاب - بيوت، 3 - الذهاب (معكوسة) - علم منكر، 4 - عكس الميث (معكوسة)، 5 - القنص (معكوسة) - للتأوه، 6 - أزيل بعض اغصان الشجر - تقطع الشك باليقين، 7 - كامل، 8 - والدة - يفك - استمر، 9 - أوادم - في الفم - متشابهة، 10 - غافية - دسم.

أفقياً:

1 - النيشان - ولد، 2- قبر - سار، 3- صار مقبولاً - رن الجرس - إله فرعونى، 4- أغنية لأم كلثوم، 5- أشعر به، 6- بسط - نجم (معكوسة)، 7- أحداث يومية، 8- حي (معكوسة) - ظاهرة، 9- أخطاء - للاستفهام، 10- أبعدته - علامة موسيقية.

كلمة السر

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

بلد أفريقي سياحي من 4 أحرف

التراب	الحرف	مكرسة	أسوان	الأصيل	سمر
الجليل	عذبة	الموسيقا	مميزة	شوق	ود
موال	منارة	العربية	عصور	عمرة	الكمان
غناء	الرحباني	ثراء	الطرق	مرح	سباق