



## 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- المؤيد - بئر، 2- متشابهان - من الحشرات - جواهر، 3- وجبة الصباح - سائد، 4- أهتم، 5- قانتان - دعم، 6- سير على الأقدام - المشتاق، 7- فنان كوميدي مصري، 8- أظهر، 9- جميل - وضع خلسة، 10- ذو هيبة - أبو البشر.

### سؤال وجواب

#### لماذا تضعف الرؤية بعد الأربعين وما العمل؟

تبدأ الرؤية كقاعدة عامة في الضعف بعد بلوغ الشخص الأربعين من العمر حتى إذا كانت مثالية قبل ذلك. فما العمل؟  
يوضح أطباء العيون مدى خطورة ضعف الرؤية وكيف يمكن مكافحتها وذلك من خلال التالي:

1 - طول النظر الشيخوخي: تتسع عدسة العين تدريجياً مع التقدم في العمر وتفقد مرونتها، مع أن الألية المسببة للتغيرات في تقوسها والعضلات المرتبطة بها تعمل بصورة طبيعية. بيد أن العدسة نفسها تصبح كثيفة جداً لدرجة أن الشخص لا يرى الأشياء القريبة. وينصح الأطباء لتصحيح طول النظر الناتج عن الشيخوخة بارتداء النظارات. ويمكن أيضاً استبدال العدسة بعدسة صناعية من خلال عملية جراحية، حيث توفر العدسة متعددة البؤر رؤية طبيعية على أي مسافة.

2 - الضمور البقعي المرتبط بالعمر: مرض شائع يرتبط بتغيرات تحصل في المنطقة الوسطى من شبكية العين (البقعة)، التي تحتوي على العديد من المستقبلات الضوئية. وعند الضمور البقعي للشبكية، تضعف الدورة الدموية، ما يتسبب في معاناة المستقبلات الضوئية. ونتيجة لذلك تظهر بقعة سوداء في وسط المجال البصري. وأول أعراض هذا المرض هو تشوه صورة الأشياء.

3 - إعتام عدسة العين: يعتبر إعتام عدسة العين حالة حتمية لشيخوخة العدسة. لأن حجمها يزداد باستمرار، وبحلول سن الـ 40 تفقد العدسة مرونتها، وفي سن الـ 60 تبدأ في فقدان الشفافية. يشعر الشخص في المراحل الأولى من إعتام عدسة العين بوجود حجاب أمام عينيه و«الذباب الأسود»، ويمكن التخلص من هذه المشكلة بالخضوع لعملية جراحية لاستبدال العدسة الطبيعية بعدسة اصطناعية شفافة.

4 - الغلوكوما (الزرق): هو مرض عصبي يؤدي إلى العمى الكامل. ينجم هذا المرض عن عدم انتقال الصورة عبر ألياف العصب البصري، ما يؤدي إلى تضيق المجال البصري. ويعتبر ارتفاع الضغط داخل العين أحد أعراض الغلوكوما.

وتسمح استشارة طبيب العيون بصورة دورية ومراقبة مستوى الضغط داخل العين بتشخيص المرض مبكراً وعلاجه باستخدام الأدوية وقطرات خاصة وعملية باستخدام أشعة الليزر، وفي الحالات الحرجة الخضوع لعملية جراحية لإبطاء تطور المرض والحفاظ على الرؤية لسنوات طويلة.

المصدر: عن فيستي، روث

### اعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### الفئات الممنوعة من ارتياد حمام البخار

فئات الأشخاص الممنوعين من ارتياد حمام البخار عديدة ولكن أولاً وقبل كل شيء هم الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية.

بالإضافة إلى ذلك يمنع مزاولة هذا النوع من الترفيه منعاً باتاً في حال وجود أي عدوى أو عمليات معدية، بما فيها تلك التي تسبب ارتفاع درجة الحرارة.

وهناك عدد من الأمراض الأخرى، مثل الذئبة الصدرية وارتفاع ضغط الدم الشرياني وقصور القلب اللاتعويضي، وما إلى ذلك، كل هذه الفئات يمنع ارتيادها لحمامات البخار.

كما يجب الانتباه إلى الأمراض الجلدية المرتبطة بالالتهابات البثرية في مرحلة حادة من المرض. كما لا ينصح بالذهاب إلى حمام البخار للنساء الحوامل بسبب ردود الفعل السلبية المحتملة من نظام القلب والأوعية الدموية، وكذلك للأطفال الصغار.

المصدر: كومسو مولسكاي براندا

### حل كلمة السر

أفهم

### حل اعرف الشخصية

أفهم

### للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني [archive@alanba.com.kw](mailto:archive@alanba.com.kw) فاكس 22272830

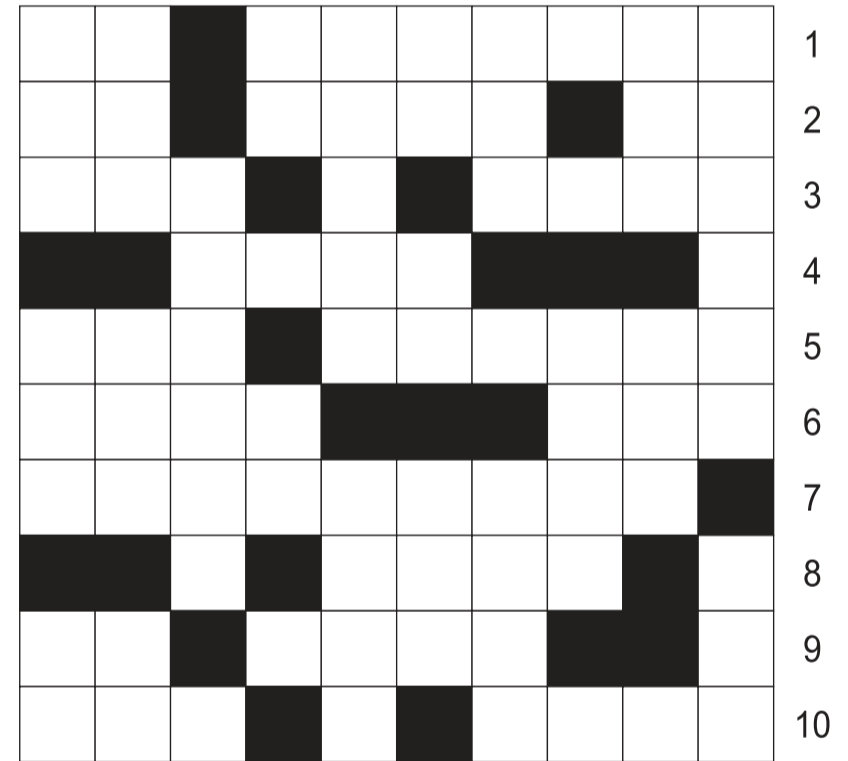
### عينك .. عينك

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



### الكلمات المتقاطعة

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



### أفقياً:

1 - المؤيد - بئر، 2- متشابهان - من الحشرات - جواهر، 3- وجبة الصباح - سائد، 4- أهتم، 5- قانتان - دعم، 6- سير على الأقدام - المشتاق، 7- فنان كوميدي مصري، 8- أظهر، 9- جميل - وضع خلسة، 10- ذو هيبة - أبو البشر.

### عمودياً:

1- شديد الفهم - سنة، 2- أثر باند (معكوسة) - أستنشق، 3- عكس أمات (معكوسة)، 4- نسحب - مقسم إلى أبواب، 5- للمساحة - متشابهان - صوب (معكوسة)، 6- عكس خاصمن - للشرب (معكوسة)، 7- أجاب - للنصب، 8- الخالي من العيوب، 9- أحد أقاربي - نواجه - متشابهان، 10- عكس حر - إمارة خليجية - قاتل.

### كلمة السر

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

### إحدى المهن من 4 أحرف

اللحان	العود	وتر	نور	الخير	دروب
أنغام	وردة	جمهور	سمر	الانوار	مساء
الشعبي	موسيقية	مواسم	مر	السماء	عتيبة
مطربون	الشرقي	إبداع	السقاية	روايات	