



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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- أهراب - قوي وغليظ، 2- غزال (معكوسة) - مرض - والده، 3- مر - المراجع (معكوسة)، 4- قتال (معكوسة) - أرشد، 5- قذائف مدافع - من الحشرات، 6- للجزم - من تقسيمات الجيش - للتفسير، 7- يبطل - عتب (معكوسة)، 8- للنصب (معكوسة) - منزل (معكوسة)، 9- عشب - يشارط، 10- دهنون - صحة وسعادة

### سؤال وجواب

#### كيف تؤثر ضربة الشمس في الجسم دقيقة بدقيقة؟

مع ارتفاع درجات الحرارة بشكل قياسي خلال هذه الفترة، يحذر الخبراء من مخاطر ضربة الشمس القاتلة، والتي يمكن أن تبدأ في التطور بعد 10 دقائق فقط من الجلوس الكامل لوظائف الجسم، وربما الموت. وهنا ما يحدث بالضبط في جسم الشخص العادي منذ اللحظة التي يخرج فيها إلى الحرارة الحارقة إلى أسوأ سيناريوهات الإصابة بضربة الشمس:

وفي غضون دقيقة واحدة: بمجرد خروجك من المنزل، يتعرض الجلد المكشوف إلى أشعة الشمس، ومن المحتمل أن تبدأ بالتعرق على الفور، وهي طريقة الجسم لتبريد نفسه. بعد دقيقتين: في حالات الحرارة الشديدة، يمكن أن يتبخّر العرق من الجلد في أقل من دقيقتين، حيث لا يستطيع الجسم إنتاج ما يكفي من العرق لتبريد الجسم في الوقت المناسب. وفي محاولة للمواكبة، يبدأ الجسم عملية تسمى توسع الأوعية، حيث تنفتح الأوعية الدموية ويزداد تدفق الدم إلى الجلد. وقد يؤدي هذا إلى إطالة التعرق لبضع دقائق إضافية، وبعد ذلك يتوقف التعرق عادة.

من 5 إلى 10 دقائق: تقول د.كريستي سهيونتنز: «سيبدأ القلب في النبض بشكل أسرع خلال 5 دقائق»، وذلك لأنه عندما تتم إعادة توجيه تدفق الدم إلى الجلد، فإنه يتحرك بعيداً عن الأعضاء الحيوية الأخرى مثل القلب، وينخفض ضغط الدم، ويضطر القلب إلى الضخ بقوة أكبر. ولكن إذا وجدت نفسك دون ماء أو منطقة مظلمة، ففي هذه المرحلة، يمكن سحب الدم والأكسجين بعيداً عن الأمعاء، ما يجعلها أكثر عرضة للخطر، وعندما تهاجم خلايا الدم البيضاء التلوث، تتشكل جلطات الدم، ما يزيد بسرعة من خطر فشل العديد من الأعضاء.

بعد أكثر من 30 دقيقة: توضح الدكتورة أن «هناك فشلاً كاملاً لوظائف الجسم»، وعند هذه النقطة، تصل درجة الحرارة الداخلية للجسم إلى 41 درجة مئوية (106 فهرنهايت). وأشار الأطباء إلى أنه من الصعب تحديد الترتيب الذي تتوقف فيه الأعضاء عن العمل، ولكن في هذه المرحلة، يعد طلب الرعاية الطارئة أمراً ضرورياً لعكس الضرر. ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض، عندما تموت الأنسجة العصبية، يتم إطلاق الشوارد والبروتينات في مجرى الدم، ما يسبب عدم انتظام ضربات القلب، والنوبات، وتلف الكلى.

المصدر: ديلي ميل

### اعرف شخصيتك



### عالم التغذية

#### فوائد غير معروفة للدراق

يحتوي الدراق على مواد لها تأثير إيجابي في الصحة والمظهر، لأنه قبل كل شيء مصدر للألياف الغذائية، حيث تحتوي 100 غرام منه على 3 غرامات.

وكما هو معروف، تعتبر الألياف مادة ماصة في الأمعاء، فهي تمتص كل ما هو مفيد وتزيل الأشياء غير الضرورية. الألياف لا تهضم، لذلك هي مثالية للراغبين بالتخلص من الوزن الزائد، وتحتوي 100 غ من الدراق على ثلث حاجة الجسم اليومية من الكروم والسيلينيوم. والسيلينيوم معدن ضروري جداً لتركيبة الأنسجة الضامة والكولاجين الذي يؤثر إيجابياً في الجلد والشعر والأسنان والأظافر والمفاصل، لذلك يمكن القول إن السيلينيوم معدن مسؤول عن الجمال ومثانة العظام.

ومع ذلك لا ينبغي الإفراط في تناول الدراق لأنه، مثل أي فاكهة، مصدر للكربوهيدرات. تحتوي 100 غ منه على نحو 10 غ من الكربوهيدرات، ولذلك، إذا كان الشخص يهتم بمظهره ورشاقته، عليه عدم تناول أكثر من 200-400 غ، وهذا بالطبع يتوقف على مستوى نشاطه..

المصدر: Gazeta.Ru

### حل كلمة السر

١٢١٢١

### حل اعرف الشخصية

١٢١٢١

### للمراسلة

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

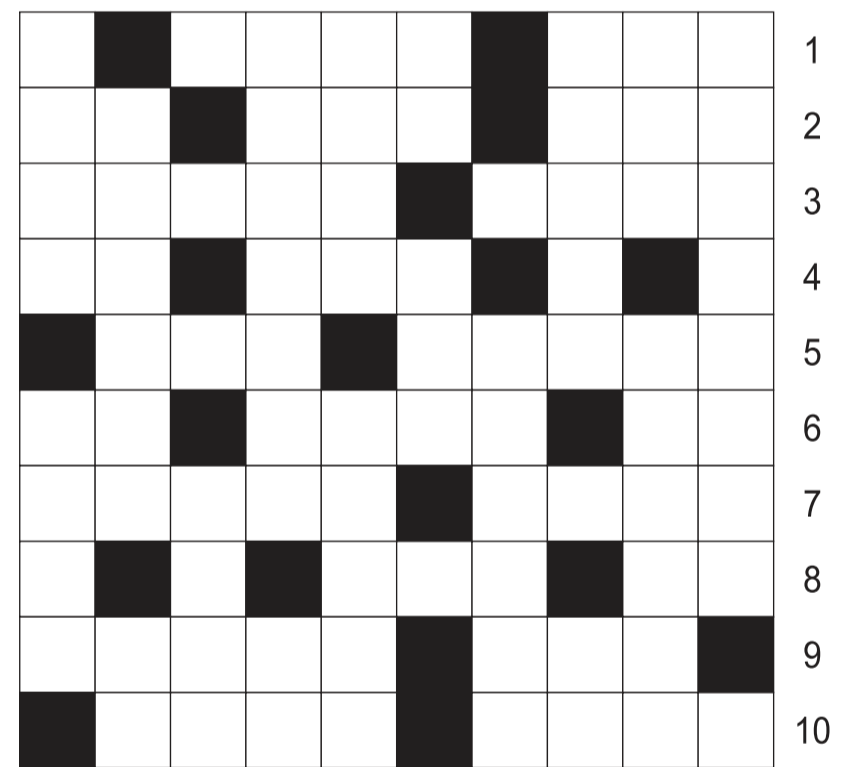
### عينك .. عينك

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- أهراب - قوي وغليظ، 2- غزال (معكوسة) - مرض - والده، 3- مر - المراجع (معكوسة)، 4- قتال (معكوسة) - أرشد، 5- قذائف مدافع - من الحشرات، 6- للجزم - من تقسيمات الجيش - للتفسير، 7- يبطل - عتب (معكوسة)، 8- للنصب (معكوسة) - منزل (معكوسة)، 9- عشب - يشارط، 10- دهنون - صحة وسعادة

### عمودياً:

1- المقسطين، 2- حيوان ضخم - مقتنياتي، 3- متطورون - للتمني، 4- محتجزات، 5- لس - قطع، 6- تدفن - عكس يضلّه، 7- يختبرهم - دق الجرس، 8- جوارى، 9- الفنج والدلع - للتأوه (معكوسة)، 10- أجراء - ينعم عليه.

### كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

### طبيب عربي أقيم له تمثال في فرنسا من 6 أحرف

باحث	رومانسي	العقد	الغفران
مسابير	تقاليد	خريف	صيفي
الحكايات	العادات	الكروم	ربيع
المفكرون	الفريد	منتديات	مصانع