

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

المستوى المتوسط

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

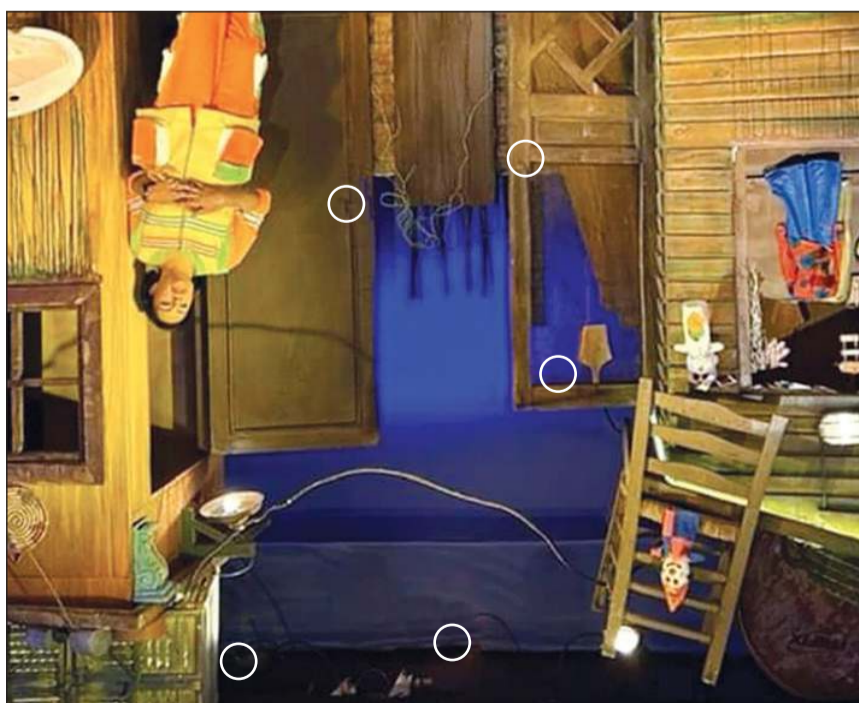
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- أهد الأنياب - أقيس النبض، 2- شاعر عباسي في الوجه، 3- للمساحة - وعاء دموي، 4- للنفي - لين - للمساحة (معكوسة)، 5- مجهول - أحد المقامات (معكوسة)، 6- نزهة - أصل الحياة، 7- وجهة نظري (معكوسة) - ارقد، 8- دعم - انكشف، 9- جزيرة كويتية، 10- مساعدة (معكوسة) - نزهة وتنقل.

سؤال وجواب

ما الإسعافات الأولية الضرورية عند التعرض لحروق الشمس؟

يتعرض الكثير من الناس للحروق بسبب شمس الصيف، وقد تتسبب هذه الحروق في مشكلات خطيرة على الصحة أحياناً، فما الإسعافات الأولية المناسبة؟

قالت طبيبة الأمراض الجلدية بولينيا راجيفا: «شمس الصيف قد تكون خطيرة أحياناً، فحتى عند المكوث في الخارج لفترة قصيرة يمكن أن نصاب بحروق الشمس، وهذه الحروق هي التهاب في الجلد ناتج عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية، ويمكن أن تكون سطحية وتؤثر على البشرة فقط، ويمكن أن تكون حروقاً شديدة تسبب ضرراً بطبقة الأدمة أو طبقات الجلد الأخرى، وقد تسبب القشعريرة وارتفاع حرارة الجسم». وأضافت: «عند التعرض لحروق سطحية يجب الانتقال إلى مكان آمن غير معرض بشكل مباشر لأشعة الشمس فوق البنفسجية، ويوصى باستخدام الكمادات الباردة، ووضع كريم مرطب أو جل الصبار على المنطقة المصابة، وشرب كمية كافية من الماء، وإذا كان الألم شديداً يمكن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية».

وأشارت الطبيبة إلى أنه في حال التعرض لحروق شمسية قوية ينصح بتطبيق نفس الإسعافات التي ذكرت سابقاً، ولكن قد تظهر على الجلد أحياناً بعض البثور بسبب الحروق، وفي حال كانت البثور سليمة وغير مفتوحة يمكن معالجتها بمطهر ووضع ضمادة على الجلد المصاب، كما يمنع تماماً فتح البثور ومعالجتها من دون طبيب، لأن مثل هذا الإجراء قد يزيد من خطر التندب أو العدوى في الجلد.

وحذرت الطبيبة من علاج الحروق باستخدام الزيوت والمنتجات الدهنية الأخرى، كون هذه المواد تخلق طبقة على سطح الجلد تمنع تبخر الرطوبة والتنظيم الحراري، كما نصحت بعدم الاستحمام بالماء الساخن عند التعرض لحروق الشمس لأنه يسبب زيادة الألم والالتهابات ويحرض حركة الدورة الدموية ويرفع حرارة الجسم.

المصدر: إزيستيا

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

'دقيقة واحدة أمام المرأة' قد تكشف احتمال الإصابة بالسرطان

يوجد أكثر من 30 منطقة داخل الرأس والرقبة، حيث يمكن أن يتطور السرطان، ولكن أعراض المرض الخفية قد تؤخر تشخيصه في مراحله المبكرة. وبهذا الصدد، نصح مركز (Oracle) لسرطان الرأس والرقبة في المملكة المتحدة (OHNCUK)، بإجراء فحص ذاتي سهل مدته 60 ثانية لتقييم مخاطر الإصابة بالسرطان في المنزل.

ويتضمن الفحص استخدام مرآة كبيرة ذات إضاءة جيدة، حيث أوضح المركز: «يمكن الشعور بالعلامات المبكرة لسرطان الرأس والرقبة في وحول الرقبة والحنق والفك، تحقق من داخل شفطيك وانظر إلى اللثة عبر المرآة، بحثاً عن أي كتل أو نتوءات أو بقع حمراء أو بيضاء. ثم انظر إلى الجزء الخلفي من فمك، وأخرج لسانك وحركه من جانب إلى آخر. لا تنس أن تنظر تحت لسانك أيضاً».

وقال OHNCUK: «قد تكون هذه المنطقة متكتلة بعض الشيء في بعض الأحيان، خاصة إذا كنت قد أصبت بنزلة برد أو مرض آخر مؤخراً». وقالت ميشيل فيكرز، كبيرة مسؤولي التوعية في المركز: «الفحوصات المنتظمة مع طبيب الأسنان مفيدة أيضاً، حيث يجب إجراء فحص أعراض السرطان كجزء من مراجعة صحة الفم». وإذا لاحظت أيًا من الأعراض التالية، التي تظهر حديثاً، مع استمرارها لأكثر من 3 أسابيع، فتحدث إلى طبيبك العام وهي: قرحة فم مستمرة أو بقع في الفم أو على الشفاه. التهاب الحلق المستمر. صعوبة البلع. بحة أو تغير في الصوت. السعال المستمر. كتلة أو تورم في الرقبة أو منطقة الفك أو الأنف أو الحلق (مع أو دون ألم).

المصدر: ذا صن

حل كلمة السر

السر: السر

حل اعرف الشخصية

الشخصية: روم

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- اللنداء - بلاد - من الأطراف، 2- آفة - مضيء (معكوسة)، 3- ضياء - فرحان، 4- في الفم - أفسر (معكوسة) - للتمني، 5- متشابهة - علم مذكر (معكوسة)، 6- فارون - مجهول، 7- علامة موسيقية - صحاري، 8- عملاق (معكوسة) - فترة من الزمن، 9- بيس - أظهر - ضجر، 10- سهر - ثابت.

أفقياً:

1- أحد الأنياب - أقيس النبض، 2- شاعر عباسي في الوجه، 3- للمساحة - وعاء دموي، 4- للنفي - لين - للمساحة (معكوسة)، 5- مجهول - أحد المقامات (معكوسة)، 6- نزهة - أصل الحياة، 7- وجهة نظري (معكوسة) - ارقد، 8- دعم - انكشف، 9- جزيرة كويتية، 10- مساعدة (معكوسة) - نزهة وتنقل.

كلمة السر

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

ممثلة إنجليزية من 10 أحرف

بساتين	أمانى	البحر	زكية	النمر	وهم
شجيرات	رطوبة	موجات	أوراد	فرح	الجديد
نباتات	غيوم	أثير	غصون	نور	روح
استوائية	عالية	الذكية	الطيور	كرم	