

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- جوارى - عائد - 2- متشابهة - العزة (معكوسة)،
3- بارع - علم مذكر، 4- نحدثه - تضرع ودعا،
5- أمانيات، 6- شرب - ابتهاج، 7- صغير الكلب
8- مقام موسيقي - رقد، 9- مرتفعات
10- أحسنًا، 10- فاران - ثواب.

سؤال وجواب

ما كمية الخضراوات التي يجب تناولها في اليوم؟

يجب على الشخص تناول ما لا يقل عن 400 غرام من الخضراوات في اليوم. ووفقا لخبراء التغذية من الضروري وجود كمية كافية من الخضراوات والفواكه المتنوعة على المائدة. ومن المستحسن أن يتضمن النظام الغذائي كل يوم ما لا يقل عن 400 غرام من الخضراوات والفواكه والخمائر المتنوعة، لأنها مصادر الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبيوفلافونويد. ويشير الخبراء إلى أنه من الأفضل تناول منتجات الحبوب الكاملة كمصدر للكربوهيدرات - الحبوب غير المكررة، والمعكرونة المصنوعة من القمح القاسي، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والبقوليات - مصادر الفيتامينات والمعادن والبروتين النباتي والألياف الغذائية، حيث تساعد هذه الألياف على تطبيع عملية التمثيل الغذائي للدهون، ولها تأثير إيجابي على مستوى الكوليسترول في الدم. وبالإضافة إلى الخضراوات يجب الحصول على البروتين الكامل، وذلك عبر تناول اللحوم والدواجن، مثل الديك الرومي والدجاج ومنتجات الألبان قليلة الدسم، ومقابل ذلك يجب التقليل من تناول الحلويات والمعجنات. وإذا كان الشخص يريد التخلص من الوزن الزائد فمن الأفضل له التخلي عن تناولها مؤقتا.

المصدر: 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

طرق منزلية لتخفيف ألم الأسنان

يعتبر ألم الأسنان من أشد الآلام التي يصعب التخلص منها، ولكن هناك عدة طرق تساعد على تخفيفه حتى قبل استشارة الطبيب. وتشير د.ماريا فولكوفيا اختصاصية طب وجراحة وزراعة الأسنان إلى أن هناك عدة طرق تساعد على تخفيف ألم الأسنان يمكن لكل شخص استخدامها. وتنصح الطبيبة أولا بوضع كمادة باردة على منطقة الألم لأن البرودة تساعد على تخفيف الألم وإبطاء التورم. ولكن لا ينبغي أن يتجاوز تأثيره 20 دقيقة، كما لا ينصح في هذه الحالة، بتعرض الجلد للبرودة بشكل مباشر، أي يجب لف الثلج إما بمنشفة ورقية سميكة أو بقطعة قماش. ووفقا لها، يجب عدم تعريض المنطقة للحرارة، أي لا ينصح بوضع كمادات ساخنة على المنطقة، لأنها تزيد من شدة الألم وتسارع تطور الالتهاب. وتوصي الطبيبة بضرورة تنظيف الأسنان بالفرشاة لأن بقايا الطعام يمكن أن تزيد من الألم وتسبب الالتهاب، لذلك من الضروري دائما تنظيف تجويف الفم بعد تناول الطعام.

وتقول: «يمكن أن تساعد المواد الهلامية المخصصة للأسنان مع التخدير لأنه في بعض الأحيان قد يساعد استخدام التخدير الموضعي المحتوي على البنزوكاين أو الليدوكاين على تخفيف الألم مؤقتا». ووفقا لها، كما يمكن لتخفيف الألم، استخدام المضمضة بالمحاليل المطهرة، مثل محلول الكلورميكسيدين بتركيز 0,12 أو 0,15 أو 0,2 ٪، لأن المطهر يقلل عدد الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض في تجويف الفم، وبالتالي يمكن أن يؤدي ذلك إلى تخفيف الألم مؤقتا. وتشير الطبيبة إلى أن مسكنات الألم (الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية) تشمل الأدوية التي تعتمد على الإيبوبروفين، والنيميسوليد، والكوكسيبيس، ومزيج من الإيبوبروفين مع الباراسيتامول. وتقول: «تعمل هذه الأدوية على تخفيف الألم وتعزز التخدير الذي يستخدمه طبيب الأسنان».

المصدر: صحيفة 'إزفستيا'

حل كلمة السر

ممنوعه

حل اعرف الشخصية

لا تتركها

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- جوارى - عائد - 2- متشابهة - العزة (معكوسة)،
3- بارع - علم مذكر، 4- نحدثه - تضرع ودعا،
5- أمانيات، 6- شرب - ابتهاج، 7- صغير الكلب
8- مقام موسيقي - رقد، 9- مرتفعات
10- أحسنًا، 10- فاران - ثواب.

أفقياً:

1- من الأسماء الحسنى، 2- من الرياضات
3- من أطوار القمر - أحسن،
4- في الصحراء - رد، 5- الزهر (معكوسة)،
6- للمساحة (معكوسة) - نرجع، 7- عكس
8- تجولا - أولاد (معكوسة)، 9- دواء
10- الاحتلال.

كلمة السر

ز	ة	د	ع	ا	و	م	ت	ع	ج
ا	ي	ء	ب	ل	د	س	ا	ن	ف
ل	ر	ا	ي	ت	ي	ق	ي	ي	ي
و	ب	و	ر	ع	م	ض	م	د	ل
د	ل	م	ر	ا	ي	ل	ا	ء	س
ي	ا	ل	ك	ر	ة	ا	ي	ا	و
ع	ر	ا	ف	ا	ق	ا	ر	ب	ف
ة	ي	ا	ي	ع	خ	ط	ع	ظ	م
ع	ب	م	ز	و	ت	ن	ر	ا	س
ا	ك	و	ي	ر	ر	م	ف	ل	ل
ل	ل	ا	ا	ن	ا	ل	ل	ا	م
م	ا	ج	ء	م	ع	ا	ا	ر	ب

جزيرة كويتية من 8 أحرف

الودعة	التجاري	عبير	المقسم	فيلسوف
الكبير	المنطق	أمواج	فيزياء	البرية
علم	مشروع	الفرع	وديع	مسلم
الأطباء	اختراع	رياضيات	الموائد	عنيد