

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والممتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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								
8	2	1		9		5		3
	7		1	5				8
4	5	9				1		6
			4	1	8			
1			2	3			9	
9	4				7			
	9		8	6				1
			9		4	6	5	
		1		4	2			

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

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

الحل

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

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

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

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

١- أرياح - والد، 2- للنفى - متشابهان - أذاع (معكوسة)، 3- ينفرد - محضر، 4- ميدان القتال - مرنا، 5- بحر (معكوسة) - للمسافة، 6- قائد السفينة - أعطى، 7- بلاد - عكس قسا، 8- مرض صديري - أسامح - عكس ميت، 9- حجر كريم - من مشتقات الحليب، 10- الاعوجاج - كهف.

١- واسع العلم - عكس غداً، 2- فسج - برهان، 3- تندرب - متشابهان، 4- عكس بعيد - حمى (معكوسة)، 5- تعب - آلة موسيقية، 6- أفنى نفسه في الأمر (معكوسة)، 7- والدة - سائل حيوي - عاصفة بحرية، 8- علم مؤثث - للنفى، 9- أفقى - مداد، 10- الاسم الأول لمثل كويتي راحل.

عالم الصحة

لماذا يُمنع تخفيض مستوى ضغط الدم بصورة حادة؟

يؤثر ارتفاع مستوى ضغط الدم سلباً في الجسم، ويحتفظ بعض الأشخاص بأدوية تخفيضه في متناول اليد، وعلى العكس فإن البعض الآخر لا يتناولها بصورة منتظمة. ويشير د.الكسندر مياسنيكوف، إلى أنه أحياناً تحت تأثير عوامل معينة، لا يمكن السيطرة على الحالة. فكيف نتصرف؟ ووفقاً له، دائماً الوقاية أسهل من مكافحة المرض، لذلك يجب على كل من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم ألا ينسى تناول الأدوية بانتظام. ويؤكد أنه في حالة ارتفاع مستوى ضغط الدم، من المهم عدم إيذاء النفس، لأن معظم العواقب السلبية تحدث بسبب معالجتها بصورة غير صحيحة. وكقاعدة عامة، يأخذ المرضى الدواء المناسب له، ما يؤدي إلى انخفاض حاد وسريع في مستوى ضغط الدم، لكن للقلب والأوعية الدموية في الدماغ والكلية آليات عمل ثابتة خاصة بها. ويقول محذراً: «نعم، انخفض مستوى ضغط الدم، ولكن الشخص بعدها قد يعاني من نوبة قلبية وجلطة دماغية وفشل كلوي، وهذه ليست مزحة، بل هذه هي النتيجة المعتادة لانخفاض مستوى ضغط الدم الحاد». ووفقاً له، يسمح في الساعات الأولى من الأزمة بتخفيض مستوى الضغط بحد أقصى بنسبة 25-30% من الضغط الأصلي، ولكن كيف يمكن للشخص أن يتغلب على الحالة الحرجة؟ ويقول: «يجب فقط وضع الشخص على السرير، وتهديته، وإطفاء الأضواء، وغلق الستائر، ويغمض عينيه، ووضع قطعة من الثلج على رأسه»، مشيراً إلى أن هذه العملية ستساعد على خفض مستوى ضغط الدم بنسبة 10-20٪ خلال نصف ساعة.

المصدر: فيستي.رو'

اعرف شخصيتك



سؤال وجواب

ما الأغذية التي تساعد على التخلص من دهون البطن بشكل أسرع؟

بعد تخزين الدهون في البطن أمراً خطيراً، لأن هذا يعني على الأرجح أن لديك الكثير من الدهون الحشوية، وهو نوع من الدهون الموجودة حول الأعضاء التي يصعب التخلص منها. ومع وجود الكثير من المعلومات المتوافرة حول كيفية التخلص من الدهون الحشوية، من الصعب معرفة أفضل طريقة للقيام بذلك. ولذلك، كشفت خبيرة تغذية أن إضافة نوع معين من الطعام إلى نظامك الغذائي المعتاد يمكن أن يساعد على التخلص من الدهون غير المرغوب فيها. وفي حديثها إلى موقع «ميرور» البريطاني، كشفت خبيرة التغذية ناهد علي أن السبب وراء عدم رؤية النتائج المرجوة عند محاولة فقدان الوزن هو عدم تناول ما يكفي من الألياف.

وأوضحت أنه وفقاً للعديد من الدراسات فإن مجرد نمج الحبوب الكاملة الغنية بالألياف في وجباتك اليومية يعزز فقدان الوزن بشكل صحي ومستدام. وأضافت: «بينما تسبب الحبوب المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض ارتفاعاً كبيراً في نسبة السكر في الدم مما يؤدي إلى تخزين الدهون، فإن الحبوب الكاملة المليئة بالألياف والبروتين تعمل على تثبيت نسبة السكر في الدم لساعات. وتؤكد التجارب السريرية أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الحبوب الكاملة تعمل على تحسين استجابة الإنسولين، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، وقمع الشهية، وزيادة حرق السعرات الحرارية أثناء عملية الهضم مقارنة بالحبوب المكررة». ولزيادة كمية الألياف التي تتناولها، يوصي خبراء الصحة بما يلي: - اختيار حبوب الإفطار الغنية بالألياف.

- اختيار خبز القمح الكامل، أو الخبز الأبيض الذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف، وتناول الحبوب الكاملة، مثل معكرونة القمح الكامل أو البرغل أو الأرز البني. - تناول البطاطا مع قشرتها، سواء كانت مخبوزة أو مسلوقة. - إضافة البقوليات، مثل الفول والعدس والحمص إلى السلطات والأطباق التي تعدها. - إضافة الكثير من الخضار مع وجبات الطعام، إما كطبق جانبي أو مع الطبق الرئيسي. - تناول بعض الفواكه الطازجة أو المجففة - بالنسبة للوجبات الخفيفة، جرب الفواكه الطازجة، وكعك الشوفان، والمكسرات أو البذور غير المملحة.

المصدر: 'إكسپريس'

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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

أفقياً:

1 - أرياح - والد، 2- للنفى - متشابهان - أذاع (معكوسة)، 3- ينفرد - محضر، 4- ميدان القتال - مرنا، 5- بحر (معكوسة) - للمسافة، 6- قائد السفينة - أعطى، 7- بلاد - عكس قسا، 8- مرض صديري - أسامح - عكس ميت، 9- حجر كريم - من مشتقات الحليب، 10- الاعوجاج - كهف.

كلمة السر

ا	ي	ع	ب	ب	ا	د	ا	و	ا
ا	ن	م	ا	د	ل	د	ل	س	ح
ل	ا	ي	د	ي	ق	ب	غ	ا	ت
س	م	ق	س	د	م	ع	د	ئ	ر
ف	ا	د	ل	ل	د	ي	ب	ل	ا
د	ل	م	ا	م	ا	ر	غ	ة	ف
د	ا	ا	ا	ا	ل	ص	ا	ر	ا
د	ل	ل	ل	ل	ا	ن	ل	ك	ل
ا	ي	ج	م	و	خ	ز	م	ا	س
ئ	ل	و	س	ا	ل	ح	ص	ذ	ر
د	ل	د	د	د	ا	ل	ي	ل	ي
ر	ا	م	ح	د	ق	ا	ر	ا	ب

دولة عربية من 6 أحرف					
احتراف	القمر	المصير	الأمانى	الغرب	السري
الذاكرة	الوارد	الحن	رمال	عميق	مروج
السود	المسرح	صريع	السراب	بريد	
الليل	الاخلاق	وسائل	برد	رائد	