

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

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

المستوى المتوسط

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

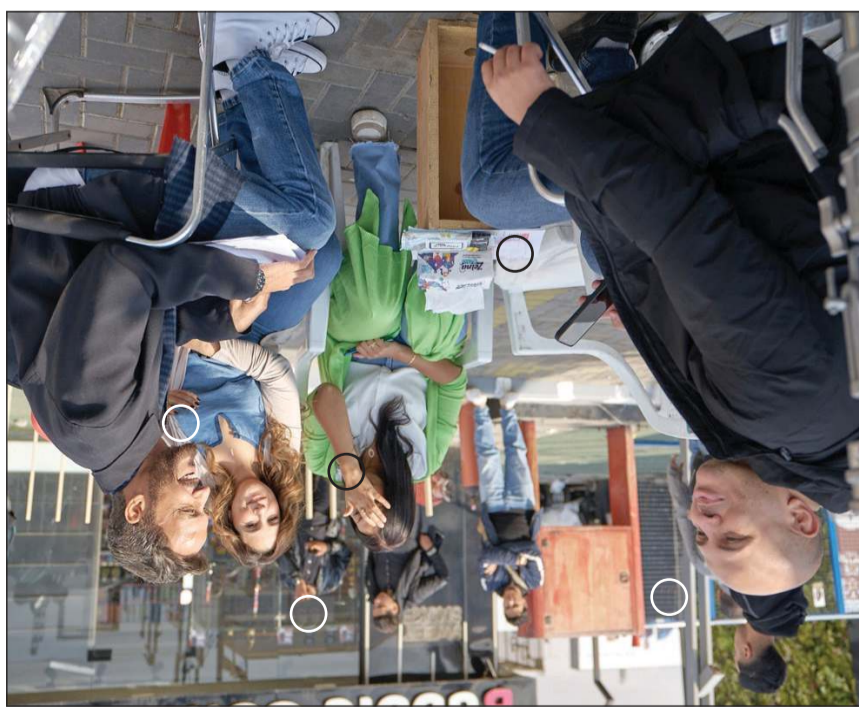
المستوى المتقدم

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

الحل

٤ ٩ ٧ ٨ ١ ٤ ٩ ٦ ٢	٩ ٦ ٧ ٨ ٢ ١ ٩ ٤ ٤	٢ ٤ ٦ ٩ ٧ ٩ ١ ٤ ٨
٢ ٤ ١ ٦ ٧ ٩ ٤ ٩ ٨	٢ ٤ ٩ ٧ ٤ ٩ ٨ ١ ٦	٤ ٨ ٧ ٤ ٦ ١ ٩ ٢ ٩
٦ ٨ ٩ ٤ ٢ ٩ ١ ٤ ٧	٤ ٨ ١ ٤ ٩ ٦ ٢ ٩ ٧	٩ ٩ ١ ٢ ٨ ٤ ٦ ٧ ٤
٩ ٧ ٤ ٩ ٤ ٢ ٦ ٨ ١	٩ ٧ ٦ ٨ ٤ ٩ ٤ ٢ ٤	٦ ٧ ٤ ٤ ٩ ٢ ٨ ٩ ١
٩ ٢ ٩ ٦ ١ ٤ ٧ ٤ ٤	٨ ٩ ٤ ٢ ٦ ٤ ٧ ٩ ٤	٨ ٢ ٤ ٤ ٩ ٦ ٧ ٤ ٩
١ ٦ ٤ ٤ ٨ ٧ ٢ ٩ ٩	١ ٤ ٢ ٩ ٧ ٤ ٩ ٤ ٦ ٨	١ ٩ ٩ ٧ ٤ ٨ ٢ ٦ ٤
٨ ٩ ٢ ٤ ٩ ٦ ٧ ٤ ٤	٧ ١ ٩ ٦ ٤ ٢ ٤ ٨ ٩	٤ ٦ ٢ ٨ ٤ ٩ ٩ ١ ٧
٧ ٤ ٦ ٢ ٤ ٨ ٩ ١ ٩	٦ ٤ ٢ ٤ ٩ ٨ ١ ٧ ٤	٧ ١ ٨ ٩ ٢ ٤ ٤ ٩ ٦
٤ ١ ٩ ٧ ٩ ٤ ٨ ٢ ٦	٤ ٩ ٨ ٤ ١ ٧ ٦ ٢ ٩	٩ ٤ ٩ ٦ ١ ٧ ٤ ٤ ٨

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- فنان خليجي معتزل، 2- جوهرة (معكوسة) - كتيب، 3- فقد حياته - مرتفعات (معكوسة)، 4- الشكر والثناء (معكوسة)، 5- عكس المشرق - فك، 6- للنفي - متشابهان - هدم، 7- ثوب قديم - القمر التام، 8- عكس أكثر - حبر، 9- حزام، 10- فنان مصري.

١- فنان خليجي معتزل، 2- جوهرة (معكوسة) - كتيب، 3- فقد حياته - مرتفعات (معكوسة)، 4- الشكر والثناء (معكوسة)، 5- عكس المشرق - فك، 6- للنفي - متشابهان - هدم، 7- ثوب قديم - القمر التام، 8- عكس أكثر - حبر، 9- حزام، 10- فنان مصري.

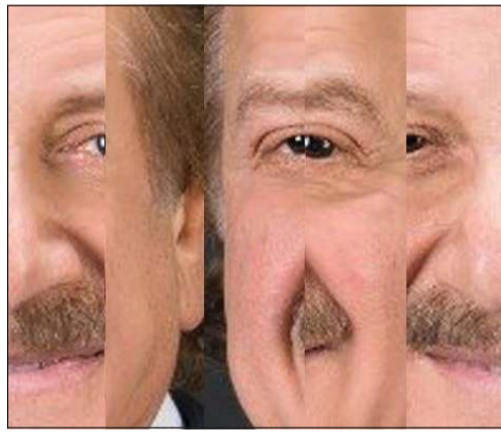
سؤال وجواب

ما النصائح الطبية لمرضى ارتفاع ضغط الدم في الطقس الحار؟

على الشخص المصاب بارتفاع مستوى ضغط الدم تهيئة الظروف اللازمة في الطقس الحار. ووفقاً للأطباء، فإن الحرارة عامل يؤثر بصورة مباشرة على مستوى ضغط الدم وحالة الدم نفسه، وقد تتفاقم ارتفاع ضغط الدم بشكل ملحوظ، لذلك، يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم، قبل كل شيء، الالتزام التام بالأدوية التي وصفها لهم الطبيب وقياس ضغط الدم بانتظام خلال الطقس الحار. كما ينبغي عليهم اتباع نظام غذائي صحي، وتجنب الأطعمة المالحة والحارة، لأن الملح يحبس السوائل في الجسم، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم. كما عليهم الالتزام بجدول عمل منتظم وتجنب الأنشطة الشاقة في العمل خلال ساعات ذروة الحر، وتأجيلها إلى فترة ما بعد الظهر، عندما تخف حدة الشمس. وإذا اضطر الشخص للخروج في الحر الشديد فمن الأفضل أن يحمل معه بعض الماء النقي. ويؤكد الأطباء ضرورة ارتداء ملابس خفيفة تسمح بتبخير الماء بسهولة من سطح الجسم في الطقس الحار، وإلا فقد ترتفع درجة حرارة جسمه بسرعة وتزداد لزوجة دمه. وينصح الأطباء بشرب الماء النقي فقط، ولكن باعتدال، لأن الإفراط في شرب الماء قد يؤدي إلى احتباس السوائل، ما قد يسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم أيضاً.

المصدر: 'lenta.ru'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

فوائد مثبتة للبطيخ الأحمر على القلب والأوعية الدموية

أكدت الدراسات السريرية فوائد البطيخ للقلب والأوعية الدموية بفضل محتواه العالي من الليكوبين والأحماض الأمينية الطبيعية النادرة. ويسهم تناول عصير البطيخ بانتظام في حماية الأوعية الدموية من التلف الناتج عن ارتفاع مستوى السكر في الدم، كما يعزز القيمة الغذائية الإجمالية للنظام الغذائي. وأظهرت دراسة أجراها علماء أميركيون أن الأحماض الأمينية الموجودة في البطيخ تساعد القلب والأوعية الدموية على التكيف مع الإجهاد، أي أن تناول البطيخ بانتظام لا يساعد على التغلب على حرارة الصيف فقط، بل يحسن جودة النظام الغذائي بشكل ملحوظ أيضاً، مما يحمي القلب والأوعية الدموية. وتكشف الدراسات التي أجريت، عن جوانب جديدة لتأثير البطيخ الأحمر على صحة القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي. واستندت إحدى الدراسات إلى مسح وطني واسع النطاق للأميركيين، قارن بين النظام الغذائي لمحبي البطيخ الأحمر وأولئك الذين يتجنبونه تماماً. واتضح أن الأشخاص الذين يتناولون البطيخ الأحمر بانتظام يتمتعون بنظام غذائي أكثر توازناً. ويحصلون على كميات أكبر بكثير من الألياف الغذائية، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، وفيتامينات A و C ومضاد الأكسدة القوي الليكوبين. وأظهرت تجربة أخرى ضمن هذه الدراسة أجراها باحثون من جامعة لويديانا تضمنت تناول الشباب عصير البطيخ الطبيعي يوميا، استجابة الأوعية الدموية لارتفاع حاد في مستوى سكر الدم. وأن العصير ساعد في الحفاظ على مرونتها وقدرتها على التمدد بشكل طبيعي.

ويعتقد العلماء أن السر الرئيسي للبطيخ يكمن في الأحماض الأمينية الطبيعية - إل-سيترولين وإل-أرجينين وتحفز هذه المواد إنتاج أكسيد النيتريك، الذي يرخي جدران الأوعية الدموية ويسهل تدفق الدم. ويعتبر البطيخ الأحمر من أغنى مصادر هذه المركبات، لذلك يقلل تناوله من الإجهاد التأكسدي، ويشكل وقاية ممتازة من أمراض القلب والأوعية الدموية.

المصدر: 'science.mail.ru'

حل كلمة السر

١٢٤٨٩

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

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 - فنان خليجي معتزل، 2- جوهرة (معكوسة) - كتيب، 3- فقد حياته - مرتفعات (معكوسة)، 4- الشكر والثناء (معكوسة)، 5- عكس المشرق - فك، 6- للنفي - متشابهان - هدم، 7- ثوب قديم - القمر التام، 8- عكس أكثر - حبر، 9- حزام، 10- فنان مصري.

كلمة السر

ع	ق	ا	ل	م	ر	ة	ا	ا
ث	ب	ر	د	م	ا	ا	خ	ل
م	ا	ي	ا	ق	ل	ل	ا	خ
ا	ل	د	ل	س	د	ر	ل	ض
ن	ق	ر	ش	م	و	ز	د	م
ا	ل	و	ر	ر	ح	ق	ت	و
ا	ع	ل	ق	ع	ة	ا	ا	س
ل	ة	ا	ي	ر	ي	ل	م	و
و	ن	ح	ل	ز	م	ق	س	ن
ا	ر	ق	م	ل	ق	م	ن	ا
ث	ز	م	ن	ا	ر	ل	ر	ح
ق	ا	ل	ط	ا	م	ع	ا	ر

من أنواع السمك من 5 أحرف

النسمات	الدوحة	العمره	رقمي	قران	القمر
القلعة	خالد	نحل	الرزق	الرائق	عثمان
القاموس	درب	الخضراء	الشرقي	تبحر	الوردي
الطاعم	مقسم	زمن	الزرع	رقم	