

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- دولة خليجية - دهن، 2- في الفم - للنفي، 3- جرى الماء (معكوسة) - بقايا الحريق، 4- للتعريف - شاهده، 5- مطرب مصري، 6- والد - جميع - آجاب، 7- عكس حر - عقوده، 8- جوارى - للإضراب، 9- أحد الأنبياء - حرف هجاء، 10- فسحة - مريض.

1- عاصمة آسيوية، 2- اللحم - والد، 3- ازال الأوساخ - عالج، 4- للندبة - نحل - عكس نم، 5- يقطع - رمي، 6- عطف - جرى الماء (معكوسة)، 7- العملاق (معكوسة) - عسر الكلام (معكوسة)، 8- أحسن اليهم (معكوسة) - للنصب (معكوسة)، 9- شعوب (معكوسة) - حياة وخلق، 10- قليلة - من أطوار القمر.

### سؤال وجواب

#### ما الطريقة المثلى لإرواء العطش في الطقس الحار؟

من البديهي اعتبار أن الماء البارد هو المشروب الأمثل لإرواء العطش في الطقس الحار. ويفضل إرواء العطش شرب الماء البارد أو الماء المعدني أو الماء الغازي، إذ إن الأخير يروي العطش بشكل أفضل. كما ينصح باختيار مياه عالية الجودة بدلاً من ماء الصنبور، ويمكن استخدام الماء المعالج بالتناضح العكسي والمضافة إليه معادن، أو مزج الماء المقطر بنسبة 50/50 مع الماء المعدني. بشكل عام، يعد ذلك خياراً جيداً ومفيداً ومرطباً للجسم. ويشير الأطباء إلى أساليب حديثة لتحسين جودة المياه، قد تساعد على تعزيز الإرواء وتقديم فوائد صحية إضافية، فمثلاً الماء المشبع بالهيدروجين، أي المحتوى على جزيئات الهيدروجين، سهل الشرب، ويتميز بخصائص مضادة للأكسدة، كما يروي العطش بشكل ممتاز. ويمكن تحسين مذاق الماء وزيادة فاعليته في إرواء العطش عبر إضافة القليل من الليمون أو الزنجبيل، إذ تساعد التكهة الحمضية أو الحارة على تعزيز الإحساس بالانتعاش. ويشار أيضاً إلى أن بعض المشروبات الطبيعية قد تساعد أيضاً في إرواء العطش خلال فصل الصيف. فمثلاً تعد مشروبات الفواكه خياراً جيداً في الصيف، بشرط أن تكون خالية من السكر. ويمكن تحضيرها عبر غلي الفواكه أو التوت الطازج وشربها باردة، وهي فكرة ممتازة.

المصدر: aif.ru

### أعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### شرب القهوة على معدة فارغة يسبب مضاعفات في البنكرياس

تناول فنجان من القهوة على معدة فارغة قد يسبب التهاب البنكرياس، فوفقاً للأطباء يعتمد خطر الإصابة بالتهاب البنكرياس بشكل كبير على الحالة الأولية للبنكرياس، ونمط الحياة، وكمية السكر المستهلكة. ولا تقل خطورة القهوة العادية، حتى من دون سكر. ويحفظ تناول فنجان قهوة صباحي على معدة فارغة العديد من التفاعلات في الجسم، بما فيها تحفيز إفراز الصفراء. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المرارة، أو حصى المرارة، أو خلل الحركة الصفراوية، أو تشنج عاصرة أودي (Sphincter of Oddi)، فقد يؤدي ذلك إلى ارتجاع المريء. وهذا يعني أن الأنزيمات الهاضمة، بدلاً من إرسالها إلى الأمعاء لهضم الطعام، تترد مرة أخرى إلى قنوات البنكرياس. ويؤدي هذا الارتجاع عاجلاً أو آجلاً إلى تلف البنكرياس والتهابه، وقد يتطور في نهاية المطاف إلى التهاب البنكرياس المزمن. ويعاني المريض في حالة التهاب البنكرياس المزمن، من اعتلال إنزيمي، وهو خلل في إنتاج الأنزيمات في الجسم. والأنزيمات هي بروتينات تعمل كمحفزات، تسرع عملية هضم الطعام. ويؤدي نقصها إلى الانتفاخ، وآلام البطن، والإسهال أو الإمساك، وفقدان الوزن. ومن المضاعفات الخطيرة لالتهاب البنكرياس المزمن الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري المعتمد على الأنسولين، الذي غالباً ما يظهر في مراحل متقدمة من العمر، عندما ينهك الجسم نتيجة سنوات من الإجهاد، حيث يعمل البنكرياس باستمرار بأقصى طاقته، ويصل في النهاية إلى مرحلة عدم القدرة على التكيف، ولا يعود قادراً على إنتاج كمية كافية من الهرمون لاستخدام الجلوكوز. وقد يكون الاستعداد لخلل وظائف البنكرياس وراثياً، ولكن نمط الحياة غالباً ما يكون العامل الحاسم، فعندما لا يصل الجلوكوز إلى الخلايا، يعاني الجسم من نقص الطاقة. ويبدأ الجلوكوز نفسه، عند ارتفاعه في الدم (فوق المعدل الطبيعي 6,0 مليمول/الليتر)، بإتلاف جدران الأوعية الدموية، وأكثر مضاعفات داء السكري شيوعاً هو ضعف تدفق الدم إلى الدماغ والقلب والكليتين والعينين والأطراف السفلية.

المصدر: gazeta.ru

### حل كلمة السر

٥٥٥٥٥٥

### حل اعرف الشخصية

٥٥٥٥٥٥

### 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 ويسرع 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- دولة خليجية - دهن، 2- في الفم - للنفي، 3- جرى الماء (معكوسة) - بقايا الحريق، 4- للتعريف - شاهده، 5- مطرب مصري، 6- والد - جميع - آجاب، 7- عكس حر - عقوده، 8- جوارى - للإضراب، 9- أحد الأنبياء - حرف هجاء، 10- فسحة - مريض.

### كلمة السر

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

### مدينة صينية من 6 أحرف

الرقية	المدينة	البراق	العذر
جمالية	البرونز	الامتحان	المائية
حاذر	العم	الغوص	قفازات
المحار	الشبابي	الصمغ	أموال