

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

١- متشابهاً - نقذف بالحجارة، 2 - مرض صدي (معكوسة) - جرم سماوي - مظلم، 3 - أكلة شعبية - وهم، 4 - في الصحراء - البارحة، 5 - في العروق، 6 - مادة قاتلة - أرخي الستار، 7 - ينتقصه - علم مؤنث، 8 - ما يخفيه (معكوسة) - علا - متشابهاً، 9 - علم مذكر - عقل - للمساحة، 10 - عاصمة المنازرة القديمة.

### سؤال وجواب

#### ما الكمية الآمنة يومياً من شرب الشاي؟

قد يساعد تناول 2-4 أكواب من الشاي الأسود أو الأخضر يومياً على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ويوضح الأطباء أن مركبات البوليفينول الموجودة في الشاي تساهم في حماية الخلايا من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة، كما تساعد على الحد من أكسدة الكوليسترول الضار. وهذه المركبات الطبيعية تمتلك أيضاً خصائص مضادة للالتهاب، من خلال تأثيرها في دورة حياة الخلايا السرطانية. ويشير الأطباء إلى أن تجاوز الكمية اليومية الموصى بها من الشاي قد يؤدي إلى زيادة مستويات الفلورايد والكافيين في الجسم، ما قد يسبب التسهم بالفلورايد، وارتفاع ضغط الدم، والشعور بالقلق، واضطرابات النوم والأرق، خاصة عند استهلاك أكثر من ستة إلى ثمانية أكواب يومياً.

ويمكن للأطفال شرب كوب إلى كوبين من الشاي يومياً كحد أقصى، في حين ينبغي على النساء الحوامل الحد من استهلاك الكافيين إلى 200 ملليغرام يومياً، نظراً إلى أن تجاوز هذه الكمية يرتبط بزيادة خطر تقيد نمو الجنين وانخفاض وزن المولود عند الولادة.

يذكر أن أنواع الشاي العشبي قد تمثل بديلاً آمناً للشاي التقليدي لكونها خالية من الكافيين، إلا أن فوائدها وتأثيراتها الصحية تختلف باختلاف الأعشاب المستخدمة في تحضيرها. لذلك، ينصح دائماً بمراجعة الحالة الصحية لكل شخص واحتمال التعرض لردود فعل تحسسية عند اختيار هذه المشروبات.

المصدر: 'aif'

### اعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### عوامل يومية قد تقود إلى نتائج تحاليل دم مضللة

إهمال بعض المرضى للإرشادات المتعلقة بالتحضير لسحب الدم قد يؤدي إلى صعوبة أو تعقيد تفسير نتائج التحاليل المخبرية.

ويوضح الأطباء أن عدداً من العوامل اليومية مثل التدخين والتوتر والنشاط البدني وتناول الطعام يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على نتائج التحاليل المخبرية.

فهناك ثلاث طرق شائعة، لكنها غالباً ما تهمل، قد تؤدي إلى تشويه نتائج الفحوصات:

أبرزها التدخين فالنيكوتين يطلق سلسلة من الاستجابات المرتبطة بالتوتر في الجسم، إذ تقوم الغدة الكظرية بإفراز هرموني الكورتيزول والأدرينالين، فيما يعمل الكبد على تحرير الجلوكوز من مخزونه، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مؤقت في مستوى السكر حتى لدى الأشخاص الأصحاء.

لن يظهر كانه ارتفاع في سكر الدم أثناء الصيام. كما أنه لدى المدخنين المزمنين قد يظهر ارتفاع في مؤشرات خلايا الدم الحمراء كنتيجة تعويضية لنقص الأكسجين في الأنسجة، وهو ما قد يخفي اضطرابات حقيقية في عملية استقلاب الأكسجين.

أيضاً التوتر أو النشاط البدني قبل إجراء التحليل يمكن أن يؤثر أيضاً على النتائج، فإنشطة بسيطة مثل صعود الدرج أو المشي السريع أو القلق قبل الفحص تؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول والبرولاكتين والأدرينالين، وهو ما قد ينعكس على مؤشرات أخرى في التحليل بطريقة تحاكي اضطرابات هرمونية أو أيضية.

ويؤكد الأطباء أن قواعد التحضير للفحوصات المخبرية ليست مجرد إجراءات تنظيمية، بل تستند إلى أسس بيوكيميائية واضحة. فكل بند في التعليمات، مثل الامتناع عن التدخين لمدة ساعة، أو الصيام لمدة 8 إلى 12 ساعة، له أساس علمي مباشر. وغالباً لا يخالف المرضى هذه التعليمات عمداً، بل نتيجة الإهمال أو نقص المعرفة. غير أن الالتزام بها يضمن الحصول على نتائج دقيقة تعكس الحالة الصحية الحقيقية، ما يساعد الطبيب على وضع التشخيص الصحيح ويجنب المريض الحاجة إلى إعادة الفحوصات أو الشك في دقتها.

المصدر: gazeta.ru

### حل كلمة السر

١٢٥٩٢

### حل اعرف الشخصية

١٢٥٩٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

### 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 - من الرياضات القديمة، 2 - أحبي - الصعود للأعلى، 3 - متشابهة - يلق، 4 - عكس نفتح للنفي، 5 - في الصحراء - أرق (معكوسة)، 6 - سحب - البارحة - أناة (معكوسة)، 7 - لتخصيب الأرض - والدي، 8 - لمكاتبه، 9 - ثواب (معكوسة) - مركز، 10 - يحسن - أواني الطبخ.

### أفقياً:

1 - متشابهاً - نقذف بالحجارة، 2 - مرض صدي (معكوسة) - جرم سماوي - مظلم، 3 - أكلة شعبية - وهم، 4 - في الصحراء - البارحة، 5 - في العروق، 6 - مادة قاتلة - أرخي الستار، 7 - ينتقصه - علم مؤنث، 8 - ما يخفيه (معكوسة) - علا - متشابهاً، 9 - علم مذكر - عقل - للمساحة، 10 - عاصمة المنازرة القديمة.

### كلمة السر

ل	ع	م	ج	ي	ل	ف	ا	ا	ا
ب	ي	ر	غ	ل	ء	ا	م	خ	ا
ي	ب	ر	غ	ر	و	و	ء	غ	ل
ح	ب	ق	ا	ل	ر	ا	س	ر	د
ق	ر	ش	ا	ل	د	ا	ت	و	ا
ر	م	ا	س	م	ا	ء	ش	ء	ا
ل	م	ج	ا	ل	ت	ل	ل	ب	ج
ا	ل	ر	ا	ب	ي	ا	ة	ه	ا
م	خ	ز	ل	ق	ا	ع	ا	ا	ت
ي	س	م	ا	م	ا	ن	ا	ا	ع
ن	ا	ت	ا	د	ر	و	ا	ا	ا
ف	ي	ل	ح	ر	م	ع	ل	ا	ب

### من الفواكه من 6 أحرف

الرواج	الشرق	الفل	غربي	النجم	وردات
حليف	زخم	القبج	الشتاء	الوردات	خمائل
الجمال	غرائبه	الرابعة	غريب	وسائل	انتعاب
العمر	يجمع	سامر	أمسي	العائل	