

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية 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								
						2		
			7		3	8		1
6	2	3	9		1		7	4
		1	5		3	7		2
	7						4	8
2				4	9		1	3
9			6				2	7
			4		6		3	8
			2	3	4			

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

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- عاكس - ٢- عاكس - ٣- عاكس - ٤- عاكس - ٥- عاكس - ٦- عاكس
٧- عاكس - ٨- عاكس - ٩- عاكس - ١٠- عاكس - ١١- عاكس - ١٢- عاكس
١٣- عاكس - ١٤- عاكس - ١٥- عاكس - ١٦- عاكس - ١٧- عاكس - ١٨- عاكس
١٩- عاكس - ٢٠- عاكس - ٢١- عاكس - ٢٢- عاكس - ٢٣- عاكس - ٢٤- عاكس
٢٥- عاكس - ٢٦- عاكس - ٢٧- عاكس - ٢٨- عاكس - ٢٩- عاكس - ٣٠- عاكس

سؤال وجواب

لماذا تشعر بالإرهاق خلال موجات الحر؟
تسبب موجات الحر ضغوطا متزايدة على الجسم، ولا تقتصر آثارها على الشعور بالإرهاق، بل قد تؤدي إلى الجفاف والإرهاق واضطرابات صحية تستمر حتى بعد انخفاض درجات الحرارة، ويؤكد أطباء أن التعرف المبكر إلى أعراض الإجهاد الحراري والوقاية منها يعد من أهم وسائل تجنب المضاعفات. وكشفت بيانات جديدة من منصة Healthwords.ai عن ارتفاع الاستفسارات الصحية المتعلقة بالحرارة بنسبة 621% بين أبريل ويونيو، مع تزايد شكاوى الأشخاص من أعراض مثل: الدوخة والإغماء، التعرق المفرط، خاصة خلال الليل، الخمول والتعب، الجفاف، وفقدان الأملاح. وقال د.توم ماغنز، كبير المسؤولين الطبيين في Healthwords.ai، إن كثيرا من الناس يعتقدون أن الإرهاق خلال موجات الحر سببه الشعور بعدم الراحة فقط، بينما يبذل الجسم في الواقع جهدا أكبر للحفاظ على درجة حرارته الطبيعية. وأوضح أن الجسم يتخلص من الحرارة عبر تمدد الأوعية الدموية، بينما يعمل القلب بجهد أكبر لضخ الدم، كما يفقد الماء والأملاح من خلال التعرق، وهو ما قد يؤدي إلى الجفاف حتى في الحالات البسيطة. وأضاف أن الجفاف البسيط قد يسبب التعب والخمول والدوار، وقد تستمر هذه الأعراض حتى بعد انخفاض درجات الحرارة، كما أن قلة النوم بسبب الحر لعدة ليال قد تزيد الشعور بالإرهاق. وحذر ماغنز من أن الشعور بالعطش يعد علامة متأخرة نسبيا على الجفاف، وقال: «إذا شعرت بالعطش أو الصداع أو التعب، فمن المحتمل أنك تعاني بالفعل من جفاف بسيط». وأضاف أن كبار السن والأطفال الصغار والأشخاص الذين يمارسون نشاطا بدنيا في الهواء الطلق هم الأكثر عرضة للإصابة بالجفاف. وقدم الطبيب خمس نصائح للتقليل من آثار موجات الحر: شرب الماء بانتظام طوال اليوم وعدم الانتظار حتى الشعور بالعطش، تعويض السوائل والأملاح المفقودة، خاصة عند التعرق الشديد أو البقاء خارج المنزل لفترات طويلة الحفاظ على برودة غرفة النوم وإغلاق الستائر نهارا وتجنب الأنشطة المجهدة قبل النوم، أخذ فترات راحة في أماكن باردة أو مظلة كلما أمكن، مراجعة الطبيب عند استمرار الدوار أو حدوث إغماء أو تشوش أو قيء، لأنها قد تكون علامات على الإنهاك الحراري أو ضربة الشمس.

المصدر: 'ميروور'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

البطيخ الأصفر قد يسبب بعض المضاعفات الصحية
حذرت د.آنا غوفتا من أن البطيخ الأصفر رغم مذاقه الحلو قد لا يناسب الجميع، مؤكدة أن تناوله قد يسبب مضاعفات صحية لدى بعض الفئات. وأوضحت أن الفئة الأكثر عرضة للمضاعفات هم الأشخاص المصابون بأمراض معوية حادة. وقالت: «ينصح خلال حالات التهاب البنكرياس الحاد، والتهاب المعدة والأمعاء وتفاقم قرحة المعدة وأمراض الأمعاء الالتهابية بالامتناع عن تناول البطيخ الأصفر تماما لأنه يحتوي على نسبة مرتفعة من الماء والسكريات والألياف الغذائية ما قد يزيد من عمليات التلبك في الأمعاء. كما ينبغي لمرضى السكري ومرضى الكلى المزمن توخي الحذر، خاصة إذا كانوا يتبعون نظاما غذائيا يحد من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم». وأشارت إلى أن الكمية الآمنة من البطيخ الأصفر، حتى بالنسبة للشخص السليم، ينبغي ألا تتجاوز 200 إلى 300 غرام. وأضافت: يفضل تناول البطيخ الأصفر كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية، وفي النصف الأول من اليوم، لأن تناول كميات كبيرة منه، خاصة في المساء، قد يسبب الشعور بالثقل، وعدم الراحة.

المصدر: 'health.mail.ru'

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 - عاكس المهزومين، 2 - فضة - نغم، 3 - رجع - وعل - خاصتي (معكوسة)، 4 - علم مؤنث - متشابهة، 5 - عملة - عاكس استقبلا (معكوسة)، 6 - كفلا، 7 - حدائقهم، 8 - عاكس نصير - تعلقي الشديد، 9 - جيب - عبرا - متشابهان، 10 - أهد الأنبياء - لعبة شعبية.

كلمة السر

ح	ا	ا	ا	ل	د	م	ش	ل	ش
ي	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	س	د
ت	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	د	ي
ا	ب	ح	ق	ا	ع	ق	ا	ف	ا
ن	ا	ب	ل	ع	ا	ا	ا	ف	ة
ا	ل	ا	ب	م	ل	ع	ف	ا	ل
ا	ي	ل	ي	ا	ق	و	ا	ل	ة
ل	ة	ع	ح	ل	ن	د	ل	ن	ا
ا	د	م	ق	د	و	خ	ب	ع	ل
ز	ي	ل	ب	م	ح	ب	ل	م	م
د	د	ي	ة	ح	د	د	ا	و	و
ق	ف	م	ن	ت	ن	ز	ي	ن	د

مركز سياحي وترفيهي في الكويت من 8 أحرف

الأزرق	القاعود	البالية	البلدي	المود	القلب
الأعمال	فريد	المائلة	منن	فارس	رمح
شريعة	خبر	النعمان	حقبة	حر	
الحبال	حيتان	العالق	الرمش	عملي	