

كيف تلعب؟ Sudoku

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

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

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- شخصية تاريخية هزلية - حنيني، 2 - قبل ولثم - عكس قريب، 3 - مطربة لبنانية - متشابها، 4 - ذله - علم مؤنث، 5 - عملة آسيوية (معكوسة) - رفض، 6 - قمع - الابناء والاحفاد، 7 - رواه - قص الحكاية، 8 - ساحة - متشابها، 9 - اكل الدواب العشب (معكوسة) - بذر، 10 - عكس قريب - جوابي.

١- من مشتقات الحليب - فمي، 2 - جادله - سافل ومنحط، 3 - مدينة مصرية - أمرن، 4 - صوت توجعها وتألمها، 5 - لصيد السمك - عكس أمر، 6 - عكس مهمد - منزل، 7 - ثمن - رتبة عسكرية، 8 - من الأطراف - أحطى (معكوسة) - مجهول، 9 - جاف - أجيب، 10 - جوابي - النقي.

سؤال وجواب

كيف يحدث فقدان البصر وما سبل الوقاية؟

تعد اضطرابات العين وفقدان البصر من الهواجس الصحية المؤثرة على جودة الحياة اليومية، وتتراوح هذه الحالات بشكل واسع في حدتها وأسبابها. فقد يحدث ضعف أو فقدان الرؤية بشكل مفاجئ نتيجة لأسباب مؤقتة مثل الإجهاد الرقمي الناتج عن إطالة النظر في الشاشات، أو نتيجة لالتهابات عابرة، وفي حالات أخرى قد يكون المفاجئ منها مؤشرا على حالة طبية طارئة تستدعي التدخل الفوري لمنع الضرر الدائم. في المقابل، يظهر فقدان البصر التدريجي غالبا مع التقدم في السن أو كعرض مصاحب لأمراض مزمنة شائعة مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم، ما يؤكد أن صحة العين ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العامة للجسم. وللوقاية من تدهور القدرة البصرية، يمثل التشخيص المبكر عبر الفحوصات الدورية الركيزة الأساسية للسيطرة على الأمراض في مراحلها الأولى قبل تفاقمها. وتستدعي بعض الأعراض الحادة، كالآلم المفاجئ في العين أو التشويش المفاجئ في الرؤية، تدخلا طبيا عاجلا وفوريا لتفادي أي أضرار دائمة قد تصيب شبكية العين أو العصب البصري وتؤدي إلى خسارة النظر. وفي سياق الوقاية اليومية، يسهم اتباع نمط حياة صحي، مثل تناول الغذاء المتوازن وحماية العين من أشعة الشمس والشاشات، في الحفاظ على كفاءة النظر إلى جانب الرعاية الطبية. أما في حالات فقدان البصر الدائم، فإن خيارات التأهيل الحديثة والاستعانة بالأجهزة المساعدة تضمن للأفراد التكيف مع واقعهم وإدارة تفاصيل حياتهم اليومية باستقلالية تامة وثقة عالية.

المصدر: 'MedicalNewsToday'

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

فحص تصلب الشرايين طوق النجاة من الجلطات المفاجئة

يعتبر تصلب الشرايين حالة مرضية صامتة تنتج عن تراكم اللويحات الدهنية والكوليسترول داخل جدران الأوعية الدموية، ما يسبب تضيقها تدريجيا ويحد من تدفق الدم والأكسجين إلى الأعضاء الحيوية. وتكمن الخطورة الكبرى في أن هذا المرض ينطور دون أعراض واضحة، لكنه يمثل المسبب الرئيسي والأول للوفيات حول العالم عبر التسبب في النوبات القلبية والسكتات الدماغية المفاجئة. ويمثل الكشف المبكر عبر الفحوصات الطبية الدورية الركيزة الأساسية لمنع تدهور جودة الحياة والسيطرة على المرض قبل تفاقمه. وتستدعي بعض العلامات التحذيرية الحادة، مثل ألم الصدر المفاجئ، أو ضيق التنفس، أو أعراض الصلابة العصبية المؤقت، تدخلا طبيا عاجلا وفوريا لتقييم حالة الشرايين وتفاذي حدوث أي جلطات خطيرة قد تؤدي إلى أضرار دائمة في عضلة القلب أو الدماغ. وفي سياق الوقاية المستدامة، يشمل اتباع نمط حياة صحي مبني على «العادات الثمانية الأساسية للقلب» خط الدفاع الأول ضد التصلب، ويشمل ذلك الغذاء المتوازن، والنشاط البدني، والحفاظ على وزن صحي ومتوازن، والإقلاع عن التدخين، والسيطرة على مستويات الكوليسترول وضغط الدم والسكري والحصول على نوم كاف. وتضمن هذه الإجراءات الوقائية، إلى جانب خيارات العلاج الحديثة، الحفاظ على مرونة الشرايين وإدارة الصحة العامة باستقلالية وكفاءة.

المصدر: 'WebMD'

حل كلمة السر

تسالي

حل اعرف الشخصية

تسالي

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 - شخصية تاريخية هزلية - حنيني، 2 - قبل ولثم - عكس قريب، 3 - مطربة لبنانية - متشابها، 4 - ذله - علم مؤنث، 5 - عملة آسيوية (معكوسة) - رفض، 6 - قمع - الابناء والاحفاد، 7 - رواه - قص الحكاية، 8 - ساحة - متشابها، 9 - اكل الدواب العشب (معكوسة) - بذر، 10 - عكس قريب - جوابي.

كلمة السر

ا	ا	ل	س	ا	د	س	ة	ل	ا
ا	ا	ل	ب	ا	ر	د	ة	ا	ل
ل	ا	ل	ط	ر	ي	ف	ع	ل	ح
و	ا	د	م	ع	ة	ا	ا	ت	ل
ع	ل	و	ن	ل	ق	ل	ل	ي	م
د	ب	ر	هـ	م	م	ت	م	ن	ن
ا	ر	د	م	ى	ر	ر	ع	ا	م
ل	ا	ع	ا	ب	ر	ا	ي	ل	ؤ
س	ء	ر	ا	ع	ي	ب	ن	ب	م
م	ا	ل	م	ر	ا	ب	ح	ي	ن
ر	ا	ل	م	س	ت	و	ي	ت	ة
ب	ا	ل	ب	ا	د	ر	ة	ي	ر

مادة عطرية ثمينة من 6 أحرف

السادسة	عابر	الباردة	مهن	التين	الحلم
الباردة	السممر	المستوي	لمى	المعين	مؤمنة
الوعد	البيتي	البراء	نمعة	ورد	
رمق	المرايح	راعي	الطريف	التراب	