

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

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

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

الحل

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

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

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

١- قريية - ٢- المارات - ٣- الحارات - ٤- محبين
٥- قريية - ٦- المارات - ٧- الحارات - ٨- محبين
٩- قريية - ١٠- المارات - ١١- الحارات - ١٢- محبين
١٣- قريية - ١٤- المارات - ١٥- الحارات - ١٦- محبين
١٧- قريية - ١٨- المارات - ١٩- الحارات - ٢٠- محبين
٢١- قريية - ٢٢- المارات - ٢٣- الحارات - ٢٤- محبين
٢٥- قريية - ٢٦- المارات - ٢٧- الحارات - ٢٨- محبين
٢٩- قريية - ٣٠- المارات - ٣١- الحارات - ٣٢- محبين
٣٣- قريية - ٣٤- المارات - ٣٥- الحارات - ٣٦- محبين
٣٧- قريية - ٣٨- المارات - ٣٩- الحارات - ٤٠- محبين
٤١- قريية - ٤٢- المارات - ٤٣- الحارات - ٤٤- محبين
٤٥- قريية - ٤٦- المارات - ٤٧- الحارات - ٤٨- محبين
٤٩- قريية - ٥٠- المارات - ٥١- الحارات - ٥٢- محبين
٥٣- قريية - ٥٤- المارات - ٥٥- الحارات - ٥٦- محبين
٥٧- قريية - ٥٨- المارات - ٥٩- الحارات - ٦٠- محبين
٦١- قريية - ٦٢- المارات - ٦٣- الحارات - ٦٤- محبين
٦٥- قريية - ٦٦- المارات - ٦٧- الحارات - ٦٨- محبين
٦٩- قريية - ٧٠- المارات - ٧١- الحارات - ٧٢- محبين
٧٣- قريية - ٧٤- المارات - ٧٥- الحارات - ٧٦- محبين
٧٩- قريية - ٨٠- المارات - ٨١- الحارات - ٨٢- محبين
٨٣- قريية - ٨٤- المارات - ٨٥- الحارات - ٨٦- محبين
٨٧- قريية - ٨٨- المارات - ٨٩- الحارات - ٩٠- محبين
٩١- قريية - ٩٢- المارات - ٩٣- الحارات - ٩٤- محبين
٩٥- قريية - ٩٦- المارات - ٩٧- الحارات - ٩٨- محبين
٩٩- قريية - ١٠٠- المارات - ١٠١- الحارات - ١٠٢- محبين

سؤال وجواب

ما الخطر الذي يهدد الصحة عند تناول أكثر من دواء؟

تناول أدوية متعددة لعلاج حالات صحية مختلفة قد يفرض خطراً خفياً يتمثل في تشابه آثارها الجانبية وتراكُمها، مما يزيد العبء الصحي على المريض دون أن ينتبه. وقد سلطت دراسة أجرتها جامعة أديلايد الأسترالية الضوء على هذه القضية، حيث أوضحت أن المريض قد يتناول عدة علاجات يسبب كل منها الدوار أو يؤثر في التوازن، مما يضاعف احتمالات السقوط والكسور، إلى جانب مخاطر أخرى مشتركة مثل الإمساك وإصابات الكلى، وهي مخاطر قد لا تبدو واضحة للمختصين عندما تصدر الوصفات الطبية من أطباء مختلفين.

وقد بنى الباحثون دراستهم على تحليل سجلات صرف الأدوية لأكثر من 323 ألف شخص من كبار السن في أستراليا، ووجدوا أن نحو 75,5٪ منهم صرفوا دواءين أو أكثر يشتركان في أثر جانبي واحد على الأقل، وإن كانت هذه النسبة لا تعني بالضرورة إصابة الجميع بالأعراض الجانبية أو عدم ملائمة تلك التركيبات الطبية لحالاتهم.

ولتفادي هذه المخاطر المتجمعة توصي الهيئات الصحية مثل إدارة الغذاء والدواء الأميركية بضرورة إعداد قائمة محدثة وشاملة بكافة العقاقير المستخدمة، بما في ذلك الأدوية التي تباع دون وصفة طبية، والفيتامينات، والمكملات الغذائية، مع تدوين جرعاتها ومواعيدها وأسباب وصفها وعرضها باستمرار على الأطباء والصيادلة. كما ينصح المرضى بعدم إيقاف أو تعديل أي علاج تلقائياً عند ظهور أعراض مثل النعاس أو الدوخة، بل يتعين عليهم استشارة الطبيب المختص لمراجعة القائمة كاملة واتخاذ القرار الطبي المناسب سواء بتعديل الجرعات أو استبدال الأدوية بشكل آمن.

المصدر: MedlinePlus

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

حمامات الثلج وتأثيرها على بناء العضلات

رغم الشهرة الواسعة التي تحظى بها حمامات الثلج كوسيلة مائية للتغافي وتقليل ألم العضلات بعد التمارين الشاقة، إلا أن الأبحاث العلمية تكشف أن التبريد المنتظم قد يأتي على حساب المكاسب العضلية المرجوة. فوفقاً لمقال نشرته جامعة باث البريطانية، هناك فرق جوهري بين الشعور السريع بالارتياح وتخفيف الإجهاد، وبين التكيف والنمو الذي تبنيه العضلات نتيجة التدريب المنتظم، إذ تشير الأدلة إلى أن الغمر بالماء البارد مباشرة بعد تمارين القوة قد يحد من نمو الكتلة العضلية. وقد تجسد هذا الأثر في تجربة استمرت 12 أسبوعاً وشملت 21 رجلاً نشطاً بدنياً يمارسون تمارين القوة، حيث خضع نصفهم لحمام بارد لمدة 10 دقائق بعد الجلسات، بينما أدى النصف الآخر تعافياً نشطاً بركوب الدراجة بشدة منخفضة. وأظهرت النتائج أن مجموعة التعافي النشط حققت مكاسب أكبر في حجم العضلات وقوتها، حيث تبين أن التبريد يضعف بعض الإشارات والتغيرات الخلوية المسؤولة عن بناء العضلات، مع الأخذ بالاعتبار أن حجم العينة المحدود لا يعني تعميم الضرر المطلق على الجميع.

ويفسر هذا التباين سبب اعتماد المحترفين على أحواض الثلج، فهم غالباً ما يحتاجون إلى تعاف سريع ومؤقت للتخلص من الألم استعداداً لمنافسة أو مباراة وشيكة، وهو ما يختلف تماماً عن أهداف الهواة أو الأشخاص الذين يركزون على بناء القوة والكتلة العضلية على المدى الطويل.

وبناء على توصيات الهيئة الرياضية الأسترالية، فإن اللجوء إلى التبريد يجب أن يراعى ظروف المريض أو الرياضي وأهدافه التدريبية، بدلاً من تحويله إلى عادة ثابتة قد تحرم المتدرب من كامل فوائد جهده البدني.

المصدر: ScienceDaily

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

عيناك .. عيناك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

عمودياً:

1 - حيوان بحري - جنون، 2 - دولة أفريقية - اوضاع، 3 - جواهر - علم مؤنث، 4 - كاتبة بوليسية بريطانية، 5 - ضمير منفصل - متشابهة، 6 - غافية، 7 - قادة - طموحات، 8 - برويهما - مجهول، 9 - علامة موسيقية - أحد الوالدين - جدال عقيم، 10 - بحر - ندور - اقترب.

كلمة السر

ا	ا	ل	ع	م	ا	ر	ا	ت	ل
ا	ا	ا	م	م	ع	م	ع	ا	ق
ل	ل	ل	ح	ر	ر	ط	ر	ل	ر
ق	ن	ح	ب	ت	ب	ا	ي	ا	ي
د	ج	ا	ي	ا	ي	ل	ق	م	ب
ر	ا	ر	ن	ح	ة	ب	ة	ت	ة
ة	ح	ا	م	ب	ا	ر	ك	ن	ق
ر	ا	ت	ت	م	ي	م	ة	ا	ب
ب	ت	ا	ل	ب	ا	ر	د	ن	ل
ي	ا	ل	م	ر	ا	ب	ح	ة	ا
ع	ا	ل	م	د	ا	ر	ا	ت	د
ة	ا	ل	س	ف	ر	ة	د	س	ي

عاصمة عربية من 5 أحرف

قريية	القدرة	مرتاح	عريقة	البارد
المارات	العمارات	السفرة	عربية	مبارك
الحارات	المرايحة	الامتنان	ربيعية	مطالب
محبين	تميمة	النجاحات	بلادي	