



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- كشف الأعماق - نهض، 2- للجر - قلع العين، 3- فانتة - لونا، 4- للتوجع - للعطف، 5- امسياته - حيا، 6- عكس قاسي (معكوسة) - هذ، 7- عكس يفتنر، 8- أمطر - منتصر، 9- للتعريف - عون، 10- والدي - لديه عائلة.

1- الهجن - من الأطراف، 2- تتبعهم (معكوسة) - والد، 3- أقتلي بالسهم - يعيث (معكوسة)، 4- زوج - أعف، 5- عكس تغضب، 6- من أقاربها (معكوسة) - للجر، 7- من الأشجار - عكس امسي، 8- علو (معكوسة) - فاصل - أرشد، 9- للكتاب - للجرم، 10- العلقم - قهوة.

سؤال وجواب

لماذا لا ينصح بإعطاء المهدئات للأطفال؟

لا توجد حتى الآن أي دراسة تثبت أن المهدئات تساعد الأطفال على التركيز بصورة أفضل مع بداية العام الدراسي أو اجتياز الامتحانات جيدا. وتقول د. لانا كازارينوفا، أخصائية طب الأطفال: «إذا تحدثنا عن الأدوية «المهدئة» التي مصدرها نباتي فيجب الإشارة إلى أنه لا يوجد أي تأكيد لفعاليتها وعدم خطورتها، أي يمكن أن تؤثر في الجسم فقط كتأثير الدواء الوهمي. أما إذا تحدثنا عن أدوية مهدئة مثل مضادات الذهان ومضادات الاكتئاب والمهدئات، فهذه لا يمكن شراؤها إلا بوصفة طبية، بعد إجراء فحص شامل للمريض. لذلك في جميع الأحوال من دون فحص طبي لا ينصح بإعطاء مثل هذه الأدوية للأطفال». وتصحح الطبيبة بدلا من إعطاء الطفل أدوية مهدئة قبل ذهابه إلى المدرسة، عرضه على طبيب نفساني للأطفال قبل فترة، وليس عشية ذهابه للمدرسة. وتقول: «هناك تلاميذ يمكن أن يقدمهم القلق قبل بدء المدرسة أو إجراء الامتحانات النوم والشهية. وعدم الاهتمام بهذه الحالة باعتبارها أمرا طبيعيا خطأ كبير، لأنه إذا كان الطفل يعاني من مشكلة مزمنة مثل التعب المزمن والأرق واضطراب الرغبة في تناول الطعام (فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام)، وكذلك تغير سلوكه (يصبح منطويا أو متهيجا) يجب عرضه فوراً على طبيب نفساني».

المصدر: 'Gazeta.Ru'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الشخير والسكتة الدماغية

وجدت دراسة كبيرة أن الشباب الذين يعانون من الشخير معرضون بنسبة 60٪ للإصابة بسكتة دماغية، وخمسة أضعاف لاضطراب شائع في ضربات القلب. وتقول الدراسة إن هؤلاء الشباب قد يصابون، بشكل كبير، بالسكتة الدماغية قبل سن الخمسين، الأمر الذي يمكن أن «يدمر العائلات الشابة». ويعتقد الخبراء أن انقطاع النفس الانسدادي النومي بين سن 20 و50 عاما قد يكون مؤشرا على مشاكل في القلب يمكن أن تؤدي إلى نوبة قلبية وسكتة دماغية. وفي عرض النتائج التي توصلوا إليها في الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، قال الباحثون إن الحالة ينبغي عدم اعتبارها «تافهة» أو «مصدر إزعاج» فقط. وتدرس باحثون من جامعة ستانفورد بكاليفورنيا بيانات من 766 ألف شخص بالغ في الولايات المتحدة تتراوح أعمارهم بين 20 و50 عاما. وأظهرت الدراسة أنهم كانوا أكثر عرضة بنسبة 60٪ للإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بأولئك الذين لم يعانون بشكل كبير من الشخير، وذلك خلال متابعة استمرت 10 سنوات. كما كان الأشخاص الذين يشخرون معرضين بخمس مرات للإصابة بحالة تسبب عدم انتظام وسرعة ضربات القلب، والمعروفة باسم الرجفان الأذيني. وكان الخطر أعلى بكثير حتى من التدخين، وهو عامل خطر معروف لخطر الإصابة بالنبوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وقال البروفيسور سانجيف نارايان، المؤلف الرئيسي: «إن انقطاع التنفس أثناء النوم شائع جدا لدرجة أننا نعتقد أنه تافه أو مجرد إزعاج بسيط. حتى الآن لم يظهر أحد حقا حجم خطر الإصابة بأمراض القلب. وهذا ما فاجأنا حقا». وحذر من أن الدراسة أجريت على «الشباب نسبيا»، الذين قد لا يعرفون أنهم معرضون للخطر.

ويقترح الأطباء أن يسألوا المرضى بشكل روتيني عما إذا كانوا يشخرون، وأن يسلطوا الضوء على ذلك باعتباره «علامة منبهة» لصحة القلب قد تشير إلى الحاجة إلى مزيد من الأدوية أو الاختبارات. وبعد انقطاع النفس في أثناء النوم أمرا شائعا نسبيا، حيث يؤثر على حوالي واحد من كل عشرة بالغين، وخاصة الرجال كبار السن والذين يعانون من زيادة الوزن. وتعد السمنة أكبر عامل خطر لانقطاع النفس الانسدادي النومي، حيث إن الدهون الزائدة في الجسم تزيد من حجم الأنسجة الرخوة في الرقبة، ما قد يؤدي إلى ضغط على عضلات الحلق.

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

٥٥٥٥

حل اعرف الشخصية

١٥١٥١٥

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- كشف الأعماق - نهض، 2- للجر - قلع العين، 3- فانتة - لونا، 4- للتوجع - للعطف، 5- امسياته - حيا، 6- عكس قاسي (معكوسة) - هذ، 7- عكس يفتنر، 8- أمطر - منتصر، 9- للتعريف - عون، 10- والدي - لديه عائلة.

أفقياً:

1- الهجن - من الأطراف، 2- تتبعهم (معكوسة) - والد، 3- أقتلي بالسهم - يعيث (معكوسة)، 4- زوج - أعف، 5- عكس تغضب، 6- من أقاربها (معكوسة) - للجر، 7- من الأشجار - عكس امسي، 8- علو (معكوسة) - فاصل - أرشد، 9- للكتاب - للجرم، 10- العلقم - قهوة.

كلمة السر

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

مشروب عالمي من 4 أحرف

الرقية	عربي	الهبة	دروس	حمائم	جرو
بحري	النفحات	قرين	جلباب	عابرة	حرة
الشوك	الموسيقا	هل	قميصه	الحور	حليب
الرماد	الجوري	النمرود	ازرق	قاسية	مربى