

Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلسلة 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- عبيدة النار (معكوسة) - جرم سماوي، 2- للنفثي - مضجر (معكوسة) - قطع (معكوسة)، 3- يطلب إعفاءه من العمل - مرض منتشر، 4- ميدان القتال - طريق، 5- بحر (معكوسة) - للمسافة، 6- قبطان - موقع قرب مكة، 7- علم مؤنث (معكوسة) - سهل، 8- مرض صدري - نسامح - شجع، 9- حجر كريم - قحط (معكوسة)، 10- الأحلام والغرابت.

سؤال وجواب

ما الأمراض شائعة الحدوث في الطقس البارد؟

وفقا للخبراء، فإن هناك سبعة أمراض يمكن أن تصيبك خلال فصل الشتاء:

- الربو: عادة ما يستخدم مرضى الربو جهاز الاستنشاق الستيرويدي الذي يعمل عن طريق خفض المناعة لإبقاء الالتهاب تحت السيطرة، وهذا ما يعرضهم لخطر أكبر للعدوى. ولدرء خطر مضاعفات الربو خلال فصل الشتاء، يجب الحفاظ على بيئة منزلك رطبة مع وضع وعاء من الماء على أجهزة التدفئة القياسية لمنع جفاف الهواء.
- الحصبة: مثل أي فيروس، تميل الحصبة إلى الانتشار بشكل أوسع في أشهر الشتاء. والحصبة هي مرض شديد العدوى وينتشر بسهولة شديدة، لذلك غالبا ما تتجمع الحالات في المدارس والحضانة. وقد يصاب البالغون أحيانا بالعدوى، ولكنها تميل إلى أن تكون أقل خطورة.
- الصدفية: يجد العديد من المرضى أن بشرتهم تعاني أكثر في الطقس البارد ويمكن أن تؤدي التدفئة المركزية إلى تفاقم الأعراض. ويفقد الجلد الجاف حاجز الرطوبة الواقي، ما يعني أنه أكثر عرضة للالتهاب، وبالتالي يمكن أن نرى المزيد من حالات الصدفية والأكزيما في البيئات الجافة. ولتجنب تفاقم مثل هذه الحالات يجب ألا تغسل بشرتك بشكل مفرط لأن ذلك سيؤدي إلى جفافها أكثر.
- السعال ونزلات البرد: تعد التهابات الجهاز التنفسي العلوي شائعة للغاية خلال أشهر الشتاء، ونحو 95٪ من الحالات فيروسية ولن تساعد المضادات الحيوية في علاجها.
- النوبات القلبية: تظهر الأبحاث أن النوبات القلبية والسكتات الدماغية تكون أكثر احتمالا للحدوث خلال فترة البرد التي تستمر لأكثر من أربعة أيام. ويكون خطر الإصابة بنوبة قلبية أكبر عندما تنخفض درجة الحرارة إلى أقل من 12 درجة مئوية.
- التهاب الملتحمة: تحدث عدوى العين أو التهاب الملتحمة، المعروف باسم العين الوردية، في الغالب بسبب فيروس يتم نقله بسهولة من قبل الناس، لأننا نقضي المزيد من الوقت في الداخل وعلى اتصال وثيق ببعضنا.

المصدر: ذي صن

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أنواع السرطان التي تنتقل وراثياً

كشفت د. بولينا شوبينا أخصائية طب وجراحة الأورام أنواع السرطان التي يمكن أن تنتقل وراثياً. ونشير الأخصائية إلى أن السرطان ليس سوى نوع من الأورام الخبيثة، لذلك يمكن أن ينتقل في بعض أعضاء الإنسان من الآباء إلى الأبناء. وتقول: «يمكن توريت مثلا سرطان الثدي ونوع معين من سرطان الغدة الدرقية (سرطان النخاع) وبعض أنواع سرطان القولون». ووفقا لها، يجب على النساء اللاتي كانت أمهاتهن أو جداتهن مصابات بالسرطان، إجراء اختبار للكشف عن الخطر الوراثي للإصابة بالسرطان. أما سرطان الغدة الدرقية فيمكن اكتشافه باستخدام اختبار هرمون الكالسيتونين، ويمكن تحديد الأمراض المحتملة في الأمعاء عن طريق إجراء تنظير القولون بشكل منتظم.

المصدر: نونوستي

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

كلمة السر

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 ويسرع 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- عبيدة النار (معكوسة) - جرم سماوي، 2- للنفثي - مضجر (معكوسة) - قطع (معكوسة)، 3- يطلب إعفاءه من العمل - مرض منتشر، 4- ميدان القتال - طريق، 5- بحر (معكوسة) - للمسافة، 6- قبطان - موقع قرب مكة، 7- علم مؤنث (معكوسة) - سهل، 8- مرض صدري - نسامح - شجع، 9- حجر كريم - قحط (معكوسة)، 10- الأحلام والغرابت.

كلمة السر

ب	خ	ن	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ج
ا	ب	غ	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ا
ل	ر	م	س	ا	ح	ا	ا	ا	ل
ن	ة	ة	ن	خ	م	خ	س	س	ر
خ	ه	ا	د	ت	ا	ت	ت	و	ا
ب	ر	ر	ص	ب	س	ص	ر	ر	ب
ح	ر	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ح
ة	ا	ح	ر	ر	ر	ر	و	ل	ت
ق	ي	ا	ا	ل	ل	ل	ر	ا	ط
ا	ج	ت	ت	م	ن	ا	و	ر	ة
ب	ة	ا	ا	ل	و	ر	ق	ي	ة
س	ا	ل	ج	ه	ر	ا	ء	ر	ق

منطقة حكم ذاتي بريطاني 7 أحرف

الرابحة	الاختبار	مناورة	الورقية	نغمة
سباق	الحماسة	النور	رائجة	السندانية
الطيور	النخلاء	خبير	الاستراحات	
الاختصارات	الجهراء	مر	الزفة	