

Sudoku

كيف تلعب؟

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

٤ ٩ ٨ ٢ ٧ ٦ ٩ ١ ٤ ١	٤ ٢ ٨ ٩ ٦ ٤ ٧ ١ ٩	١ ٩ ٥ ٢ ٧ ٦ ٩ ٤ ١ ٨ ٤
٤ ٦ ١ ٤ ٩ ٨ ٢ ٥ ٧	٧ ٥ ٤ ١ ٢ ٤ ٩ ٨ ٦	٧ ٨ ٢ ٥ ٤ ٢ ١ ٦ ٩
٩ ٢ ٧ ١ ٥ ٤ ٦ ٨ ٣	٦ ١ ٩ ٧ ٨ ٥ ٤ ٢ ٣	٤ ٦ ٤ ١ ٨ ٩ ٧ ٢ ٥
٧ ٨ ٤ ٦ ٢ ٩ ١ ٤ ٩	٢ ٦ ٤ ٩ ٤ ٨ ١ ٧ ٩	٨ ١ ٤ ٩ ٥ ٧ ٦ ٦ ٢
٦ ٤ ٢ ٩ ١ ٨ ٧ ٥	٨ ٧ ٥ ٢ ٩ ١ ٦ ٤ ٢	٤ ٧ ٥ ٦ ٢ ٨ ٩ ١
١ ٩ ٥ ٧ ٨ ٤ ٢ ٦ ٤	٤ ٩ ١ ٦ ٧ ٢ ٨ ٥ ٤	٢ ٩ ٦ ٤ ١ ٨ ٤ ٥ ٧
٨ ٢ ٩ ٥ ٦ ٢ ٧ ١ ٤	١ ٢ ٨ ٥ ٩ ٤ ٦ ٧	٥ ٢ ٨ ٦ ٢ ١ ٩ ٤ ٦
٢ ١ ٦ ٨ ٤ ٧ ٥ ٩ ٤	٩ ٤ ٦ ٢ ١ ٧ ٥ ٤ ٨	٦ ٢ ٧ ٨ ٩ ٤ ٥ ١ ٢
٥ ٧ ٤ ٢ ١ ٩ ٦ ٨ ٣	٥ ٨ ٧ ٤ ٢ ٦ ٨ ٩ ١	٩ ٤ ١ ٦ ٤ ٢ ٥ ٧ ٨

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- إقليم بإسبانيا - مرض، 2- فضة - عظام بالية، عمل - تسهر، 3- للاستفهام - شاكر، 4- نجوم - علم مؤنت (معكوسة)، 5- همسات الشياطين - دك، 6- أنكيا فظنون، 7- حاجز - جناح - قائل، 8- مؤلة - ضجرا، 9- مقذوف ناري - من الفاكهة، 10- رأى بطرف العين - الشعوب.

سؤال وجواب

هل يمكن أن يكون السعال المزمن حالة وراثية؟

يعد السعال المزمن من بين الأسباب الأكثر شيوعاً لطلب الرعاية الطبية، حيث يؤثر على جودة الحياة ويؤدي إلى انخفاض القدرة على العمل. وأظهرت دراستان جديدتان بقيادة جامعة أوبسالا في السويد أن هذه الحالة قد تعود لأسباب وراثية. ويصبح السعال حالة مزمنة عندما يستمر لمدة 8 أسابيع على الأقل أو أكثر، وغالبا دون ارتباط بحالات أخرى وعدم الاستجابة للعلاج. ويمكن أن يؤثر السعال المزمن على جودة الحياة، وانخفاض القدرة على العمل ومشاكل في الصوت. وعلى الرغم من انتشاره، هناك نقص كبير في المعرفة حول أسبابه وعلاجه، وفقاً لأوسور إنجي إميلسون، أستاذة أبحاث الرئة والحساسية والنوم في قسم العلوم الطبية بجامعة أوبسالا. ولسد الفجوة، أجرى الباحثون دراستين للتحقيق في كيفية إدارة السعال المزمن في الرعاية الصحية السويدية، وما إذا كانت الحالة يمكن أن تكون وراثية. وأظهرت الدراسة الأولى، أن 21% من إجمالي سكان السويد سعوا للحصول على رعاية للسعال المزمن بين عامي 2016 و2018، وعادة في الرعاية الأولية. ومن بين أولئك الذين سعوا للحصول على الرعاية، يبدو أن الأغلبية كانت تعاني من سعال مزمن. وأوضحت إميلسون: «يبدو أن النساء عموماً لديهن منعكس سعال (رد فعل السعال) أكثر حساسية قليلاً، وبالتالي فإن عتبة السعال غير الطبيعي أقل لدى النساء منها لدى الرجال». وقدمت الدراسة الثانية دليلاً على سبب إصابة بعض الأفراد بالسعال المزمن. ويبدو أن السعال ظاهرة وراثية. وفي دراسة سكانية كبيرة في شمال أوروبا وجد أنه إذا كان أحد الوالدين يعاني من سعال جاف مزمن، فإن نريتهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسعال الجاف المزمن بنسبة تزيد على 50%. وكان هذا الارتباط مستقلاً عن العوامل المربكة، مثل الربو والجنس البيولوجي والتدخين.

المصدر: 'ميدكال إكسپريس'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مخاطر تناول المشروبات المحلاة أثناء الحمل

اكتشف علماء جامعة شنغهاي للطب الصيني التقليدي أن شرب المرأة الحامل المشروبات المحلاة بكثرة، له تأثيرات خطيرة على صحة الأم والجنين معاً. وتشير مجلة Nutrients إلى أن هذه الدراسة شملت 4824 امرأة حاملاً، 82% منهن كن دون سن 35 عاماً. طلب الباحثون منهن إبلاغهم عن مكونات نظامهن الغذائي وخاصة كمية ونوع المشروبات التي يتناولونها. وصرح الباحثون المشروبات إلى عصائر الفاكهة النقية، والمشروبات الغازية، ومشروبات البروتين النباتي، ومشروبات العصير، ومشروبات الحليب المحلى، والشاي الحلو (بما في ذلك مع الحليب)، ومشروبات الألبان. وقد اكتشف الباحثون، أن تناول المشروبات المحلاة حتى 3 مرات في الأسبوع يزيد من خطر إصابة الأم ببدء سكري الحمل بنسبة 38% وارتفاع مستوى ضغط الدم الحلي بنسبة 64%. وأن سكري الحمل يحدث عندما يتجاوز مستوى السكر في الدم قبل وجبة الفطور لدى المرأة الحامل 5,1 ملليمول/ليتر. ويلاحظ ارتفاع مستوى ضغط الدم الحلي بعد الأسبوع العشرين من الحمل. واتضح للباحثين أيضاً، أن إفراط المرأة الحامل في تناول المشروبات المحلاة يجعلها أكثر عرضة للإصابة بمقدمة الارتجاع (تسمم الحمل - ارتفاع خطير في مستوى ضغط الدم مصحوباً بالتورم). وبالإضافة إلى ذلك تزيد هذه المشروبات من خطورة الولادة المبكرة والتشوهات الخلقية لدى الجنين.

المصدر: 'gazeta.ru'

حل كلمة السر

١١٣٣٥

حل اعرف الشخصية

١٣٣٣٣

للمراسلة

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

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

										10
										9
										8
										7
										6
										5
										4
										3
										2
										1

عمودياً:

1- صوت الباب القديم - أخض، 2- مجموعات عمل - تسهر، 3- للاستفهام - شاكر، 4- نجوم - علم مؤنت (معكوسة)، 5- همسات الشياطين - دك، 6- أنكيا فظنون، 7- حاجز - جناح - قائل، 8- مؤلة - ضجرا، 9- مقذوف ناري - من الفاكهة، 10- رأى بطرف العين - الشعوب.

أفقياً:

1- إقليم بإسبانيا - مرض، 2- فضة - عظام بالية، عمل - تسهر، 3- للاستفهام - شاكر، 4- نجوم - علم مؤنت (معكوسة)، 5- همسات الشياطين - دك، 6- أنكيا فظنون، 7- حاجز - جناح - قائل، 8- مؤلة - ضجرا، 9- مقذوف ناري - من الفاكهة، 10- رأى بطرف العين - الشعوب.

كلمة السر

ا	ع	ظ	ح	ل	ع	ت	ت	ق	ك
ا	ل	ا	ا	ر	ي	ح	ح	ا	ا
ل	ا	ب	ب	م	ب	ا	ف	و	ل
و	ق	ع	ر	ل	ل	ر	ظ	س	ا
ر	ا	ن	ا	ا	ا	ي	ا	ا	خ
ق	ت	س	ا	د	ي	ة	ل	ا	ر
ي	ا	ع	س	ق	ا	م	ا	ل	ا
ة	ل	ر	ر	د	ل	غ	ق	ا	ج
ح	ش	و	ث	ا	ع	ا	ت	ق	س
ل	ر	س	م	ر	ن	م	ص	د	و
ي	ا	ي	ا	ا	ا	ر	ا	ا	ا
م	ح	ط	ر	ت	ء	ة	د	ر	ر

طبيب وفيلسوف عربي قديم من 6 أحرف

الإخراج	الاقتصاد	استثمار	سعر	وسيط	سوار
الشرح	المر	أرباح	تحتفظ	العناء	
علاقات	البيع	طابع	حليم	أسواق	
تجارية	الورقية	قرارات	مغامرة	الأقدار	