

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

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

المستوى المتوسط

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

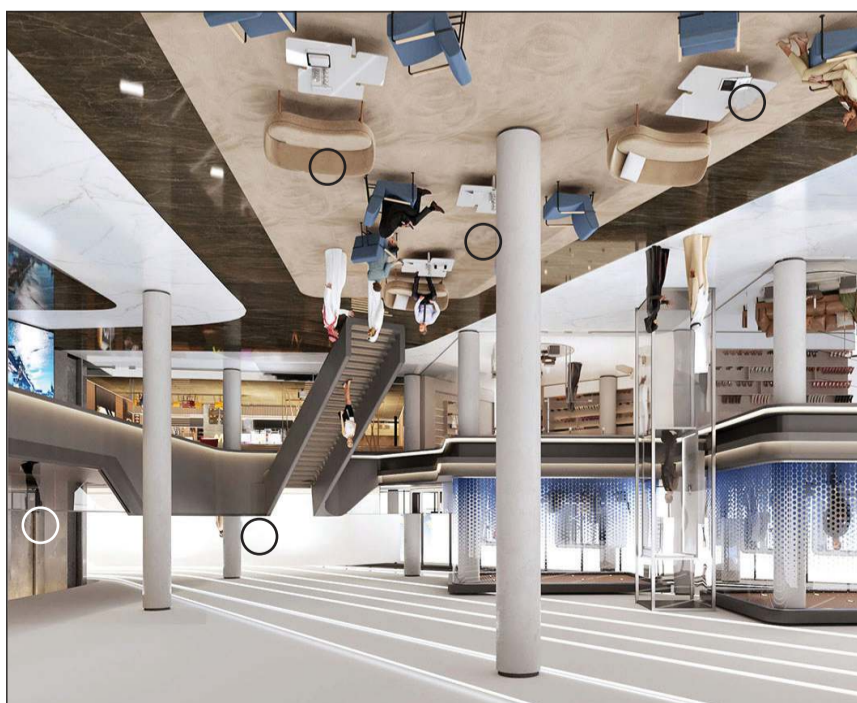
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- منزل - للنفي - للمساحة، 2- قنديل - علم منكر، 3- النظر (معكوسة) - عتال، 4- للمساحة - ماركة سيارات، 5- عاصمة عربية، 6- علقم - لوم، 7- علم مؤنث - من الحشرات النافعة (معكوسة)، 8- بضجر - أضاء - عمل وجهه، 9- علم مؤنث (معكوسة) - ضجر - منها (معكوسة)، 10- من الحريق - حرف.

سؤال وجواب

ما أسباب حرقة المعدة المفاجئة؟

قد يصاب العديد من الأشخاص بحرقة المعدة بشكل مفاجئ، رغم عدم تناولهم للطعام الحار أو التدخين، وهي العوامل المعروفة التي قد تسبب هذه المشكلة. وهذه الحالة، المعروفة بالارتجاع الحمضي، تحدث عندما يصعد حمض المعدة إلى المريء، ما يؤدي إلى شعور حارق في الصدر، وقد يصاحبها بحة صوت وغثيان. ويوضح الأطباء «يجب دائما مراجعة الطبيب في حالات حرقة المعدة غير المبررة والمستمرة، لأنها قد تكون مؤشرا على مشكلة صحية كاملة». وقد تكون حرقة المعدة المفاجئة مؤشرا على مشكلات صحية أخرى، مثل جرثومة المعدة (H. pylori)، التي يمكن فحصها وعلاجها بالمضادات الحيوية إذا لزم الأمر. كما قد يكون سببها فتق الحجاب الحاجز، حيث يبرز الجزء العلوي من المعدة عبر الحجاب الحاجز ضاغطة على حمض المعدة، وقد تتطلب الحالة جراحة لإصلاح الفتق بعد تشخيصه عبر التنظير المعدي. وتشمل العوامل الأخرى التي تفاقم حرقة المعدة: الإفراط في تناول الطعام واستهلاك الكافيين وارتداء الملابس الضيقة وتناول الطعام قبل النوم مباشرة. ويعتمد بعض المرضى على أدوية مضطبات مضخة البروتون (PPI)، لتقليل حمض المعدة وتخفيف الأعراض. إلا أن الاستخدام الطويل لهذه الأدوية قد يزيد من مخاطر كسور العظام ونقص الفيتامينات وحتى الخرف، لذا فهي ليست حلا طويلا للأمد.

المصدر: 'دبلي ميل'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

النظام الغذائي الغني بالدهون غير الصحية قد يهين الكبد للإصابة بالسرطان

كشفت فريق من العلماء عن أن الدهون غير الصحية الشائعة في الأطعمة المصنعة تعرض خلايا الكبد لإجهاد مزمن. وهذا الإجهاد يجبر الكبد على الدخول في حالة «البقاء»، حيث يتوقف عن أداء وظائفه الطبيعية مثل تنقية الدم ومعالجة العناصر الغذائية وإزالة السموم، ويكتفي بمواجهة الضغط الناتج عن النظام الغذائي السيئ. ومع مرور الوقت تتراكم خلايا الكبد إلى حالة بدائية تشبه الخلايا الجذعية، مستعدة للنمو السريع، لكنها تفقد القدرة على أداء وظائفها الحيوية بشكل كامل. وأظهرت دراسة أجراها علماء من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة هارفارد، أن هذا الإجهاد الغذائي يؤدي إلى إعادة برمجة بطيئة لخلايا الكبد على مدى 15 شهرا. وبعد ستة أشهر فقط، بدأت خلايا الكبد المجهدة في الاستعداد للإصابة بالسرطان، حيث فتحت مناطق من الحمض النووي تتحكم في نمو الخلايا، ما يضع التعليمات الجينية للسرطان في حالة تأهب قصوى، قبل سنوات من ظهور الورم.

وللتأكد من صحة النتائج لدى البشر حل العلماء عينات كبد من مرضى الكبد الدهني (MASLD) بمراحل مختلفة، بعضهم أصيب لاحقا بسرطان الخلايا الكبدية. وأظهرت التحليلات علامات إعادة البرمجة الخلوية نفسها وارتبطت قوة المؤشرات الجزيئية بارتفاع احتمالية الإصابة بالسرطان خلال 10-15 عاما.

ويعد سرطان الخلايا الكبدية أكثر أنواع سرطان الكبد شيوعا، ويصعب اكتشافه في مراحله المبكرة بسبب قلة الأعراض. وقد تشمل العلامات المبكرة فقدان الوزن غير المبرر وفقدان الشهية أو الشعور بالامتلاء بعد وجبة صغيرة. ومع تقدم المرض قد تظهر أعراض مثل التعب والغثيان وسهولة النزف أو الكدمات وانتفاخ البطن نتيجة تراكم السوائل.

وتشير الدراسة إلى أن الإجهاد الغذائي الطويل الأمد قد يهين الكبد لتطور السرطان قبل ظهور أي أورام، مؤكدة أهمية الحد من استهلاك الدهون المشبعة والأطعمة المصنعة، ومتابعة صحة الكبد بانتظام، خاصة لدى الأفراد الذين لديهم عوامل خطر مثل مرض الكبد الدهني المزمن أو التهاب الكبد أو تليف الكبد.

المصدر: 'دبلي ميل'

حل كلمة السر

بمفتاح

حل اعرف الشخصية

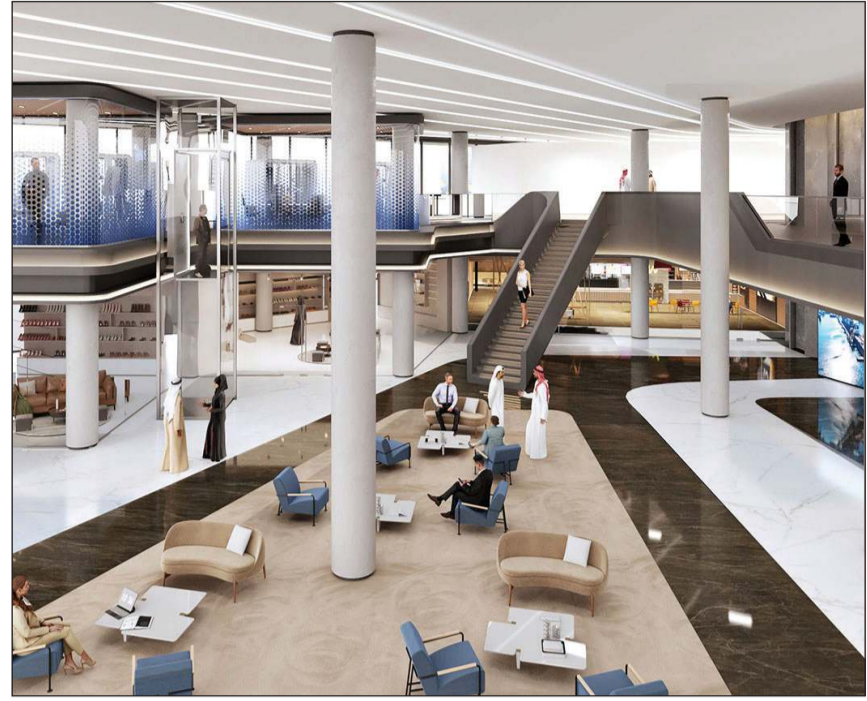
أولئك الذين

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 - اقتراب - رجاء، 2 - شاعر عباسي، 3 - متشابهة - عكس الجزر، 4 - للتعريف - يمرض - من الخضار (معكوسة)، 5 - أمسيات، 6 - مشترك بالامر، 7 - كوكب شمسي - فقد صوته، 8 - اعتقاد - نشارك، 9 - رتبة عسكرية - الداء، 10 - غنج - عكس ايسر.

كلمة السر

ا	ب	ا	ب	ح	ا	ل	ا	س	غ
ف	م	م	ا	ل	ت	س	ا	هـ	ا
ل	ن	ن	و	م	ا	ل	ح	ا	ل
ا	ت	د	ي	د	ا	و	ب	م	م
ك	د	ي	ب	ي	د	ع	م	ت	ش
ز	ب	ن	ر	م	ت	س	ا	م	ت
ت	ة	ا	م	ر	ك	ب	و	ل	ر
ع	ل	و	ب	ن	ط	س	ا	ي	ي
م	ا	ع	ي	م	ت	ا	خ	و	ة
ل	ب	ل	ة	م	ي	ل	س	ح	ي
ا	ر	ا	ت	ا	م	ا	ق	ت	د
س	ا	ب	ت	ق	ا	ل	ا	ة	ب

فيلم كويتي من 6 أحرف

المشتري	ربا	الاقتباس	علا	منتدبة	مستمر
برية	دينا	تحويلات	كرم	دعم	استلام
سهام	بوادي	قامات	حالمون	اسطنبول	
المعتز	أفلاك	سليمة	الاحباب	خاتمي	