

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

١- سواسية - أجب، 2- للنفي - من الحشرات (معكوسة) - للجر، 3- يعتدل - سكن، 4- ميدان القتال - طريق، 5- علامة موسيقية - للمسافة، 6- قبطان - أمال، 7- حواضر - لجأ، 8- فقد الحركة - نسام - شج، 9- حجر كريم - قحط (معكوسة)، 10- الأمال.

سؤال وجواب

ما الذي يزيد من طنين الأذن.. وكيفية العلاج؟

أوضح خبراء من جامعة ولاية بنسلفانيا أن طنين الأذن يعد في كثير من الحالات أحد المؤشرات المبكرة على فقدان حاسة السمع، فقد يبدو قبل ملاحظة الشخص لأي تراجع واضح في قدرته على السمع. ووفقاً لبيانات المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، يعاني نحو 13٪ من البالغين من صعوبات في السمع، بينما ترتفع النسبة إلى 27٪ لدى الأشخاص فوق سن الـ 65 عاماً، في حين يعاني نحو 10٪ من البالغين من طنين الأذن.

ويرتبط الطنين بتضرر الخلايا الشعرية داخل قوقعة الأذن، وهي المسؤولة عن تحويل الموجات الصوتية إلى إشارات عصبية تصل إلى الدماغ. وعند حدوث خلل في هذه الخلايا، قد يبدأ الدماغ بإنتاج أصوات وهمية مثل الرنين أو الضجيج لتعويض غياب الإشارات الصوتية الطبيعية.

وحذرت أخصائية السمع جاكى برايس من أن التعرض لأصوات مرتفعة تتجاوز 85 ديسيبل قد يزيد من خطر تلف السمع، كما يحدث في الحفلات الصاخبة ومواقع البناء أو عند استخدام بعض المعدات، لافتة إلى أن الاستماع إلى الموسيقى بصوت مرتفع عبر سماعات الأذن أثناء التعرض للملحوظات يضاعف الخطر.

ورغم عدم وجود علاج نهائي للطنين حتى الآن، فإن بعض العلاجات مثل إعادة تدريب الطنين، التي تعتمد على الاستشارة والعلاج الصوتي، قد تساعد في تقليل تأثيره على حاسة المصابين.

وينصح الأطباء بإجراء فحوصات دورية للسمع حتى في حال عدم وجود أعراض واضحة، إذ يمكن أن تساعد في اكتشاف التغيرات المبكرة والحفاظ على حاسة السمع لفترة أطول.

المصدر: «غازيتا»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

كافيين القهوة وضربات القلب

كشفت دراسة جديدة عن عدد فناجين القهوة اليومية التي قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب القاتلة. وجد الباحثون أن تناول أكثر من 400 ملغ من القهوة يوميا (ما يعادل 4 فناجين) يرتبط بارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم ببطء مع مرور الوقت.

ويعتقدون أن تأثير الكافيين على زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، يسبب تآكل الأوعية الدموية وإضعافها وتلفها، ما قد يؤدي إلى الإصابة بنبوبة قلبية أو سكتة دماغية أو قصور في القلب. وتوصل فريق البحث من كلية «زيدوس» الطبية في الهند، إلى هذه الاستنتاجات من خلال دراسة 92 شخصا يتمتعون بقلب سليم، حيث تم اختبار معدل ضربات القلب وضغط الدم لكل فرد، قبل وبعد أداء تمارين الكارديو لمدة 3 دقائق.

واستهلك نحو 20٪ من المشاركين أكثر من 400 ملغ من الكافيين يوميا، وكانوا أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب «بشكل عام، وبعد الانتهاء من جلسة تمارين الكارديو»، وقالت معدة الدراسة، د. نينسي كاجانارا: «نظرا لتأثيره على الجهاز العصبي اللاإرادي، فإن استهلاك الكافيين بانتظام يمكن أن يعرض الأفراد الأصحاء لخطر ارتفاع ضغط الدم وغيره من الأحداث القلبية الوعائية».

يذكر أن الكافيين يعمل عن طريق حجب المستقبلات في دماغك مؤقتا، والتي تنظم النوم والذاكرة والانتباه والتعلم، ما يزيد من تدفق الأكسجين إلى الدماغ ويسرع معدل ضربات القلب ويحسن التركيز، ويساعدك على الشعور بمزيد من اليقظة، وقد تشعر ببعض الآثار الجانبية غير السارة عند تناول كميات كبيرة من القهوة، مثل الصداع والغثيان والقلق والتوتر وارتفاع درجة حرارة الجسم واحمرار الوجه.

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

محبوب

حل اعرف الشخصية

محبوب

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
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

عمودياً:

1 - خالي من العيوب - حول العين، 2 - فسحج - برهان، 3 - تتدرب - متشابهان، 4 - عكس بعيد - انتقم، 5 - لقياس السوائل (معكوسة) - المساعدة، 6 - شعوب - يفني نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 - عطف - في العروق - من الأسماء الخمسة، 8 - علم مؤنث - مرتفع من الأرض (معكوسة)، 9 - ثوبان - متشابهان، 10 - من التمر والعنب - وزن (معكوسة).

أفقياً:

1 - سواسية - أجب، 2 - للنفي - من الحشرات (معكوسة) - للجر، 3 - يعتدل - سكن، 4 - ميدان القتال - طريق، 5 - علامة موسيقية - للمسافة، 6 - قبطان - أمال، 7 - حواضر - لجأ، 8 - فقد الحركة - نسام - شج، 9 - حجر كريم - قحط (معكوسة)، 10 - الأمال.

كلمة السر

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

شاعر كل العصور من 7 أحرف

السابع	الواضحة	أدوار	مخرج	مقنع
الحالم	الباسقة	ربوع	الأصدقاء	مسرحية
خليجي	حوارات	الواحدة	الخليجي	كاملة
أداء	تمثيلية	نصوح	اللغة	الفنية