

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- اقنطري بالسم - تحملي، 2- حياة - مشى على يديه  
ورجلية، 3- خراب - أصل الحياة، 4- أبيض - والد،  
5- سهامهم، 6- للثأف (معكوسة) - للاستفهام  
(معكوسة) - تفوق، 7- أمل - حلمهم (معكوسة)،  
8- مصاب بمرض جلدي - مكتوب، 9- صفار  
الكلاب - عسر الكلام، 10- إحدى القارات.

سؤال وجواب

ما المخاطر التي يمكن أن تسببها سماعات الرأس؟

قد تلحق سماعات الرأس الضرر بالأذنين عند الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة لفترات طويلة. ووفقاً للأطباء، قد ينشأ خطر فقدان السمع وطنين الأذن مع كل من الأجهزة السلكية واللاسلكية، وتظهر الآثار الصحية عند الاستماع إلى الموسيقى بمستوى صوت يتجاوز 85 ديسيبل، خاصة في الأماكن الصاخبة، مثل وسائل النقل العام والطائرات والصالات الرياضية.

ويوصي الأخصائيون باتباع «قاعدة 60/60» لتقليل هذا الخطر، والاستماع إلى الموسيقى عبر سماعات الرأس لمدة لا تزيد عن 60 دقيقة متواصلة، واستخدام مستوى صوت لا يتجاوز 60٪ من الحد الأقصى، فمثلاً إذا كان الشخص مضطراً لاستخدام سماعات الرأس لفترات طويلة، فمن الأفضل والأكثر أماناً استخدام سماعات رأس كبيرة الحجم أو سماعات عازلة للضوضاء، حيث لا يرغب الشخص عند استخدامها في رفع مستوى الصوت إلى درجة عالية جداً.

وإجمالاً، فإنه عادة ما يوصى بالاستماع إلى الموسيقى عبر سماعات الرأس لمدة لا تزيد على ساعتين متواصلتين، ويجب البدء بمستوى صوت منخفض ثم رفعه تدريجياً إلى مستوى مريح. وإذا لم يتمكن الشخص من سماع الآخرين أثناء استماعه للموسيقى، فعليه خفض مستوى الصوت.

المصدر: 'gazeta.ru'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

عوامل رئيسية تزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة

كشفت البروفيسور بارك سونغ سو، أستاذ جراحة الجهاز الهضمي في مستشفى أنام الجامعي التابع لجامعة كوريا الجنوبية، عن العوامل الرئيسية التي تزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة.

وقال الطبيب في مقابلة مع وكالة «نوفستي الروسية»: «يعد سرطان المعدة من أكثر الأورام الخبيثة شيوعاً في كوريا الجنوبية، إذ يشير سجل الأورام الوطني لعام 2023 إلى أنه يندرج ضمن أكثر خمسة أنواع سرطانية تشخيصاً في البلاد.

وأضاف: «أظهر تحليلنا أن الإصابة ببكتيريا Helicobacter pylori ترفع خطر الإصابة بسرطان المعدة بحوالي الضعف، فيما يزيد الإفراط في تناول النظام الغذائي الغني بالملح والأطعمة المخلة بنسبة تتراوح بين 1,4 و2 مرة، أما التدخين فيرفع الخطر بنحو 1,3 إلى 1,8 مرة».

وأشار الطبيب إلى أن استهلاك الحبوب المكررة، واللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، ومنتجات الألبان الغنية بالدهون، كلها أيضاً من العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالمرض.

يذكر أن فريقاً من العلماء بقيادة البروفيسور بارك سونغ سو قام بتحليل 507 ورقات بحثية من قواعد البيانات الطبية الدولية PubMed وEmbase وCochrane، وقاموا بتقييم تأثير 139 عاملاً، بما في ذلك النظام الغذائي ونمط الحياة والبيئة والأدوية والعدوى والخصائص الوراثية، على خطر الإصابة بسرطان المعدة والوقاية منه.

المصدر: 'نوفستي'

حل كلمة السر

١٠١١١١

حل اعرف الشخصية

١١١١١١١١

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 - ممثل كويتي مخضرم، 2 - متشابهة - للثنية، 3 - نساير (معكوسة) - أفنت، 4 - أمل (معكوسة)، 5 - من الأقارب - أدق الجرس (معكوسة)، 6 - عاشق (معكوسة) - خاصتهم - للتعريف، 7 - آلة موسيقية - يقوده (معكوسة)، 8 - حرف هجاء - مكان تشعب الطريق، 9 - أفنت، 10 - من الطيور - بناءين ضخمين.

أفقياً:

1 - اقنطري بالسم - تحملي، 2 - حياة - مشى على يديه ورجلية، 3 - خراب - أصل الحياة، 4 - أبيض - والد، 5 - سهامهم، 6 - للثأف (معكوسة) - للاستفهام (معكوسة) - تفوق، 7 - أمل - حلمهم (معكوسة)، 8 - مصاب بمرض جلدي - مكتوب، 9 - صفار الكلاب - عسر الكلام، 10 - إحدى القارات.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 4 أحرف

المدارك	قمر	ربيعية	الكلمات	الرابية
المسارات	سحر	تنشئ	الكاملة	سامر
خليل	الاحسان	الخضراوات	رائجة	القائز
البقول	المشروع	الجمع	الكستناء	لبيب