

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

9 ٤ ٢ ٧ 6 8 ١ ٩ ٥ ٧	٧ ٩ ٧ 9 ١ 8 ٤ 6 ٢	٧ ٩ ٢ ٧ 8 9 ٤ 6 ١
6 ٧ ١ ٥ ٤ 9 ٢ ٧ 8	6 ٢ 8 ٤ ٧ ٥ 9 ١ ٧	٤ ٧ 6 ٥ ٧ ١ 9 ٢ 8
8 ٧ ٩ ٢ ٧ ١ ٤ 9 6	٤ 9 ١ ٧ ٢ 6 ٥ 8 ٧	9 ١ 8 6 ٢ ٤ ٧ ٩
١ 8 6 ٧ ٧ 9 ٤ ٢	١ ٧ ٧ 9 9 ٢ ٤ 8	١ ٧ ٧ 9 9 6 8 ٤
٧ 9 ٤ 8 ٢ 6 ٧ ١ ٥	٢ ٤ 9 8 ٧ ١ ٧ ٥ 6	6 9 ٥ 8 ٤ ٧ ١ ٧ ٢
٢ ٥ ٧ 9 ١ ٤ 6 8 ٧	٧ 8 ٥ 6 ٤ ٢ ٧ 9 ١	٢ 8 ٤ ١ 6 ٧ ٥ 9 ٧
٥ ١ 8 6 9 ٢ ٧ ٤	8 6 ٤ ٢ ٥ ٧ ١ ٧ 9	٥ ٤ 9 ٧ ٧ 8 ٢ ١ 6
٤ ٢ ٧ ١ ٥ ٧ 8 6 9	9 ١ ٢ ٧ 8 ٤ 6 ٧ ٥	٧ 6 ١ 9 ٥ ٢ 8 ٤ ٦
٧ 6 9 ٤ 8 ٧ ٩ ٢ ١	٥ ٧ ٧ ١ 6 9 8 ٢ ٤	8 ٢ ٧ ٤ ١ 6 ٧ ٩ ٥

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- علم مؤنث - من الشجر، 2- اهتمت - عكس
 حر، 3- يقر، 4- طيور مغردة، 5- جانحة - حقد،
 6- حاجز مائي - أعلي (معكوسة) - للنفي، 7-
 هيام - غزال (معكوسة) - والدة، 8- يخيف - أحد
 الوالدين - علقم، 9- لرفع الماء من الجب - كدمة،
 10- عكس صاخبة - نظفه بالماء.

سؤال وجواب

كيف يؤثر الحر على الجسم خلال دقائق؟

يبدأ الجسم في مواجهة الحرارة خلال دقائق قليلة فقط، إذ يعمل على تنظيم حرارته عبر زيادة التعرق وتسارع ضربات القلب للحفاظ على درجة حرارة تقارب 37 درجة مئوية. لكن مع استمرار التعرض للحر يفقد الجسم السوائل بسرعة، ما يؤدي إلى الجفاف وظهور أعراض مثل الصداع والتعب والشعور بعدم الارتياح خلال نحو 10 دقائق.

وينصح الخبراء في هذه المرحلة بشرب الماء بانتظام، والابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة، وارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة، إلى جانب استخدام واقي الشمس.

لكن متى تصبح الحالة خطيرة؟ إذا استمر التعرض للحرارة دون اتخاذ إجراءات وقائية، تتفاقم الأعراض خلال 40 إلى 45 دقيقة، حيث تزداد التقلصات العضلية والدوار والغثيان، مع استمرار التعرق والعطش. وبعد نحو ساعة من التعرض قد ترتفع حرارة الجسم إلى مستويات خطيرة تقارب 38,5 درجة مئوية، وهي حالة تعرف بفرط الحرارة وقد تتطور إلى إنهاك حراري شديد. وفي هذه المرحلة يشعر المصاب بإرهاق شديد، ويشدد الأطباء على ضرورة الانتقال الفوري إلى الظل أو مكان بارد وشرب السوائل واستخدام أي وسيلة متاحة لتبريد الجسم. كما يساعد تناول أطعمة تحتوي على الإلكتروليتات مثل الموز والبطيخ والوجبات المالحة في تعويض المعادن المفقودة. وفي حال عدم التدخل قد يتوقف نظام تبريد الجسم تماماً، وترتفع الحرارة الداخلية إلى نحو 40 درجة مئوية أو أكثر، ما يؤدي إلى أضرار في الدماغ والقلب والكبد.

المصدر: 'دبلي ميل'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

اكتشاف علمي يمهد الطريق لبدل جديد لأدوية خفض الكوليسترول

كشفت علماء أميركيون عن مسار بيولوجي جديد قد يمهد لعلاج بديل للستاتينات لخفض الكوليسترول. ويكتسب هذا الاكتشاف أهمية خاصة في ظل استمرار أمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة بارتفاع الكوليسترول كأحد أبرز أسباب الوفاة عالمياً. فعلى الرغم من توافر أدوية فعالة لخفض الكوليسترول لا يتمكن بعض المرضى من الوصول إلى المستويات المستهدفة، بينما يعاني آخرون من آثار جانبية تحد من قدرتهم على الاستمرار في العلاج. وتمكن فريق بحثي من كلية الطب بجامعة كاليفورنيا في سان دييغو، من تحديد مسار بيولوجي لم يكن معروفاً من قبل، إضافة إلى رصد دواء تجريبي جاهز نسبياً للاختبار السريري سبق أن أثبت سلامته لدى البشر.

وقال الباحث الرئيسي للدراسة، البروفيسور آلان سالتيل، إن العلماء كانوا يدركون منذ فترة طويلة أن الأنظمة الغذائية الغنية بالكوليسترول تضعف قدرة الكبد على تنقية الدم من الكوليسترول، إلا أن السبب الدقيق وراء ذلك ظل غير واضح حتى الآن. ويؤدي الكبد دوراً محورياً في إزالة الكوليسترول الضار، المعروف علمياً بالبروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، من مجرى الدم. وتتم هذه العملية عبر مستقبلات خاصة موجودة على سطح خلايا الكبد تلتقط جزيئات الكوليسترول وتنقلها إلى داخل الخلية لمعالجتها والتخلص منها.

وخلال الدراسة، التي نشرت في مجلة «نيشور»، اكتشف العلماء أن ارتفاع مستويات الكوليسترول الغذائي ينشط بروتينا يسمى «Rab»، ما يؤدي تدريجياً إلى تقليل عدد مستقبلات LDL المتاحة على خلايا الكبد. ونتيجة لذلك، تتراجع قدرة الجسم على التخلص من الكوليسترول الضار، لترتفع مستوياته في الدم. كما كشفت النتائج أن هذه العملية تعتمد بصورة رئيسية على إنزيم يعرف باسم «كاتيبسين أ» (Ctse)، وهو ما دفع العلماء إلى اختبار إمكانية إيقاف تأثيره. وأظهرت التجارب أن تثبيط هذا الإنزيم بواسطة مركب دوائي صغير ساعد على الحفاظ على مستقبلات LDL وخفض مستويات الكوليسترول الضار بشكل ملحوظ. ويرى الفريق أن هذا المسار الجديد يمثل هدفاً علاجياً مختلفاً تماماً عن الأدوية الحالية، ما قد يوفر خياراً إضافياً للمرضى الذين لا يستجيبون للعلاجات المتاحة أو لا يستطيعون تحمل آثارها الجانبية.

المصدر: 'ميرور'

حل كلمة السر

٥٦٦٦

حل اعرف الشخصية

٥٢٢٣٢٣

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 - اللوم - مسرورة، 2 - متشابهة - العقل (معكوسة)، 3 - جاءت - جلوس، 4 - أحد الفصول، 5 - أكلة شعبية - قط (معكوسة)، 6 - مجهول - عاصمة خليجية، 7 - حيوانات، 8 - ابن الناقة (معكوسة) - من الخضار، 9 - جواب - ولد، 10 - جواب - عكس النهي.

أفقياً:

1 - علم مؤنث - من الشجر، 2 - اهتمت - عكس حر، 3- يقر، 4- طيور مغردة، 5- جانحة - حقد، 6- حاجز مائي - أعلي (معكوسة) - للنفي، 7- هيام - غزال (معكوسة) - والدة، 8- يخيف - أحد الوالدين - علقم، 9- لرفع الماء من الجب - كدمة، 10- عكس صاخبة - نظفه بالماء.

كلمة السر

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

مسلسل سوري رمضاني 2026 من 6 أحرف

الرباعي	رمق	بيضاء	قيامه	كراسة	السعودي
التمور	نعمة	سري	الايام	الراعية	
زبيب	السمرء	العتيدي	أمانتي	الشرقية	
عمارة	حقيقة	الباسمة	البعدي	ربيعي	