

كيف تلعب؟ Sudoku

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

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

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

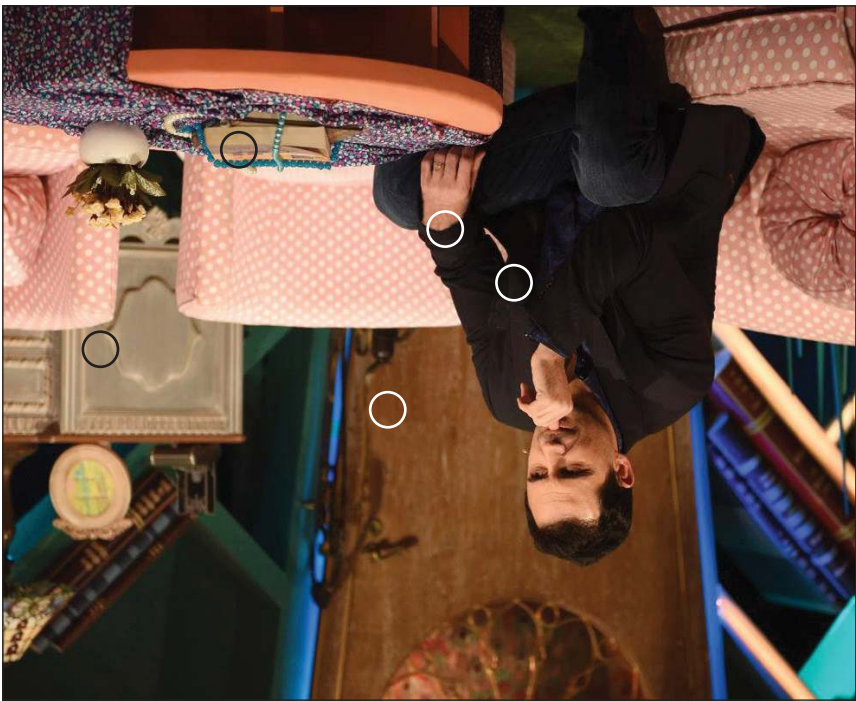
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- مريجة - ضاري، 2- رتبة عسكرية - هاجر، 3- عدم الانحياز (معكوسة) - حجر ثمين، 4- للتفسير - يحترم ويكبر، 5- يناقشهما، 6- للنفي - مجرمهم ونسبهم، 7- أديب عربي - ضمير منفصل (معكوسة)، 8- ممتلكات وعملات (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 9- من صفات الخيل - مرض، 10- عكس تكثر - أملي.

١- مريجة - ضاري، 2- رتبة عسكرية - هاجر، 3- عدم الانحياز (معكوسة) - حجر ثمين، 4- للتفسير - يحترم ويكبر، 5- يناقشهما، 6- للنفي - مجرمهم ونسبهم، 7- أديب عربي - ضمير منفصل (معكوسة)، 8- ممتلكات وعملات (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 9- من صفات الخيل - مرض، 10- عكس تكثر - أملي.

١- مريجة - ضاري، 2- رتبة عسكرية - هاجر، 3- عدم الانحياز (معكوسة) - حجر ثمين، 4- للتفسير - يحترم ويكبر، 5- يناقشهما، 6- للنفي - مجرمهم ونسبهم، 7- أديب عربي - ضمير منفصل (معكوسة)، 8- ممتلكات وعملات (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 9- من صفات الخيل - مرض، 10- عكس تكثر - أملي.

سؤال وجواب

لماذا نصاب بنزلات البرد في الصيف؟
يصاب كثيرون بنزلات البرد والعدوى الفيروسية حتى خلال فصل الصيف وفي الأجواء الحارة، ويعد الانتقال المفاجئ بين درجات الحرارة المختلفة أحد أبرز أسباب نزلات البرد الصيفية.
فعندما ينتقل الشخص من حرارة تبلغ 35 درجة مئوية إلى غرفة مكيفة بدرجة 18 أو 20 مئوية، يضطر الجسم إلى التكيف بسرعة. ورغم أن الهواء البارد لا يسبب العدوى الفيروسية بحد ذاته، فإنه قد يضعف دفاعات الأغشية في الأنف والحنك، ما يسهل دخول الفيروسات إلى الجسم.
وقد يحدث التأثير نفسه عند شرب مشروبات شديدة البرودة في الطقس الحار، أو السباحة لفترة طويلة في مياه باردة بعد التعرض لحرارة مرتفعة، أو نتيجة التعرض المباشر لهواء مكيف قوي، ما قد يؤدي إلى انخفاض حرارة الجسم.
وتجدر الإشارة إلى أن مكيفات الهواء ليست مصدرا للفيروسات، شريطة صيانتها بانتظام، لكنها قد تتحول إلى مصدر للغبار ومسببات الحساسية وبعض الكائنات الحية الدقيقة إذا كانت فلانترها متسخة. كما أن الهواء الجاف الذي تضخه المكيفات قد يؤدي إلى جفاف الأغشية في الجهاز التنفسي، ما يزيد من قابلية الإصابة بالعدوى الفيروسية التنفسية.
ويشير عدد من خبراء الصحة إلى أن التعرض لفترات طويلة لدرجات حرارة مرتفعة قد يؤثر سلبا في صحة القلب والأوعية الدموية، وهو ما قد ينعكس على كفاءة الجهاز المناعي ويزيد من قابلية الإصابة بالأمراض والعدوى الفيروسية.

المصدر: لينتارو

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

تأثير ساعات النوم على خطر الخرف
كشفت دراسة علمية حديثة عن أن النوم المنتظم لأكثر من 8,5 ساعات ليلا قد يرتبط بارتفاع مستويات بروتين يعد من المؤشرات المبكرة للإصابة بمرض ألزهايمر.
وحلل الباحثون خلال الدراسة بيانات 2410 أشخاص من المشاركين في دراسة «فرانغهام» الشهيرة، الذين بلغ متوسط أعمارهم نحو 70 عاما، وقارنوا بين مدة النوم ومستويات بروتين تاو p-tau181 في الدم، وهو مؤشر حيوي يرتبط بالعمليات المرضية المصاحبة لمرض ألزهايمر.
وأظهرت النتائج أن مستويات هذا البروتين بدأت بالارتفاع لدى الأشخاص الذين ينامون بانتظام بين 8,5 و9 ساعات ليلا، في حين كان الارتفاع أكثر وضوحا لدى الذين ينامون 10 ساعات أو أكثر.
كما تبين للباحثين أن هذا الارتباط استمر حتى بعد استبعاد عوامل أخرى قد تؤثر في النتائج، مثل العمر، والاكhtاب، ومتلازمة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، ووظائف الكلى، والاستعداد الوراثي للإصابة بالمرض. وأشار الباحثون إلى أن مؤشرات حيوية أخرى جرى فحصها لم تعد مرتبطة بمدة النوم بعد إجراء هذه التعديلات الإحصائية، بينما ظل ارتباط بروتين p-tau181 قائما.
ويؤكد الباحثون أن الدراسة لا تثبت أن النوم لفترات طويلة يؤدي مباشرة إلى الإصابة بمرض ألزهايمر، بل تشير إلى أن الحاجة إلى ساعات نوم أطول قد تكون علامة مبكرة على بدء تغيرات عصبية تنكسية في الدماغ. ووفقا للعلماء، فإن النوم المنتظم لمدة 9-10 ساعات أو أكثر من دون سبب واضح قد يكون مؤشرا يستدعي الانتباه إلى جودة النوم وتقييم صحة الدماغ.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

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

عينك .. عينك



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقياً:
1- مريجة - ضاري، 2- رتبة عسكرية - هاجر، 3- عدم الانحياز (معكوسة) - حجر ثمين، 4- للتفسير - يحترم ويكبر، 5- يناقشهما، 6- للنفي - مجرمهم ونسبهم، 7- أديب عربي - ضمير منفصل (معكوسة)، 8- ممتلكات وعملات (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 9- من صفات الخيل - مرض، 10- عكس تكثر - أملي.

كلمة السر

هـ	ة	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ل
ا	ي	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ا
ل	ب	ص	ا	ذ	ح	ر	ر	د	ا
ا	ا	ح	س	هـ	ا	ا	ا	و	ا
م	د	ف	م	ب	س	ت	و	ا	خ
س	ل	ا	ا	ي	م	ب	ب	ن	ر
ي	ا	ف	ء	ب	ة	م	ل	ي	ة
ة	ا	ا	ل	ا	م	ل	ي	ا	ا
ا	ل	ق	د	ي	ر	ل	غ	ب	م
ا	ل	ا	ح	ب	ة	ح	ل	ت	ي
ا	ل	غ	و	ا	ل	ي	ا	ر	ن
ا	ا	ل	ن	د	ب	ا	ت	ي	ر

مهرجان سياحي كويتي من 9 أحرف				
القدير	الأمسية	بتر	الأسماء	الصحف
الندبات	الذهبي	الغالبون	الاخرة	أمين
الغوالي	الحاسمة	بدر	الثواني	الرابية
الاحبة	الامل	حليم	الراتب	

مهرجان سياحي كويتي من 9 أحرف