

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والممتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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								
8								4
2	6					7		
		2	5	7	6			8
6			3				2	5
	4	3		5			9	7
5		8		1			6	
				5	1			2
		6	7	3	2		8	9
3		2			4	7		

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

المستوى المتقدم								
				5	6			1
							9	
				1				
				9	5			1
							6	
								3
								9

الحل

٩ ٧ ١ ٣ ٢ ٤ ٦ ٨ ٥
٦ ٢ ٤ ٥ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١
٦ ٣ ٩ ١ ٦ ٥ ٢ ٤ ٧ ٨ ٦ ٣ ٩ ١

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- (مستكشف) ٢- (مستكشف) ٣- (مستكشف) ٤- (مستكشف) ٥- (مستكشف) ٦- (مستكشف) ٧- (مستكشف) ٨- (مستكشف) ٩- (مستكشف) ١٠- (مستكشف) ١١- (مستكشف) ١٢- (مستكشف) ١٣- (مستكشف) ١٤- (مستكشف) ١٥- (مستكشف) ١٦- (مستكشف) ١٧- (مستكشف) ١٨- (مستكشف) ١٩- (مستكشف) ٢٠- (مستكشف) ٢١- (مستكشف) ٢٢- (مستكشف) ٢٣- (مستكشف) ٢٤- (مستكشف) ٢٥- (مستكشف) ٢٦- (مستكشف) ٢٧- (مستكشف) ٢٨- (مستكشف) ٢٩- (مستكشف) ٣٠- (مستكشف) ٣١- (مستكشف) ٣٢- (مستكشف) ٣٣- (مستكشف) ٣٤- (مستكشف) ٣٥- (مستكشف) ٣٦- (مستكشف) ٣٧- (مستكشف) ٣٨- (مستكشف) ٣٩- (مستكشف) ٤٠- (مستكشف) ٤١- (مستكشف) ٤٢- (مستكشف) ٤٣- (مستكشف) ٤٤- (مستكشف) ٤٥- (مستكشف) ٤٦- (مستكشف) ٤٧- (مستكشف) ٤٨- (مستكشف) ٤٩- (مستكشف) ٥٠- (مستكشف) ٥١- (مستكشف) ٥٢- (مستكشف) ٥٣- (مستكشف) ٥٤- (مستكشف) ٥٥- (مستكشف) ٥٦- (مستكشف) ٥٧- (مستكشف) ٥٨- (مستكشف) ٥٩- (مستكشف) ٦٠- (مستكشف) ٦١- (مستكشف) ٦٢- (مستكشف) ٦٣- (مستكشف) ٦٤- (مستكشف) ٦٥- (مستكشف) ٦٦- (مستكشف) ٦٧- (مستكشف) ٦٨- (مستكشف) ٦٩- (مستكشف) ٧٠- (مستكشف) ٧١- (مستكشف) ٧٢- (مستكشف) ٧٣- (مستكشف) ٧٤- (مستكشف) ٧٥- (مستكشف) ٧٦- (مستكشف) ٧٧- (مستكشف) ٧٨- (مستكشف) ٧٩- (مستكشف) ٨٠- (مستكشف) ٨١- (مستكشف) ٨٢- (مستكشف) ٨٣- (مستكشف) ٨٤- (مستكشف) ٨٥- (مستكشف) ٨٦- (مستكشف) ٨٧- (مستكشف) ٨٨- (مستكشف) ٨٩- (مستكشف) ٩٠- (مستكشف) ٩١- (مستكشف) ٩٢- (مستكشف) ٩٣- (مستكشف) ٩٤- (مستكشف) ٩٥- (مستكشف) ٩٦- (مستكشف) ٩٧- (مستكشف) ٩٨- (مستكشف) ٩٩- (مستكشف) ١٠٠- (مستكشف)

سؤال وجواب

كيف تؤثر السجائر الإلكترونية على الصحة النفسية والتنفسية للشباب؟

كشفت مراجعة علمية شاملة عن ارتباط استخدام السجائر الإلكترونية لدى الأطفال والشباب بزيادة مخاطر الإصابة بمشكلات في الجهاز التنفسي والصحة النفسية.

وأجرى أطباء من الكلية الملكية لطب الأطفال وصحة الطفل مراجعة لـ 8 دراسة تناولت الآثار الصحية والاجتماعية لاستخدام السجائر الإلكترونية بين الأطفال والشباب. وخلصت المراجعة إلى وجود ارتباط بين التدخين الإلكتروني ومشكلات تنفسية، من بينها السعال والأزيز، إضافة إلى القلق والاكتئاب واضطرابات الهلع.

وأظهرت النتائج أيضا ارتباط استخدام السجائر الإلكترونية بمشكلات النوم، وأمراض العيون، واضطرابات صحة الفم، بما في ذلك التهابات والقرح وجفاف الفم.

وأشار الباحثون إلى وجود أدلة على آثار سلبية محتملة لدى الأطفال الذين تعرضوا للسجائر الإلكترونية خلال الحمل، من بينها زيادة ردود الفعل غير الطبيعية، وانخفاض النضج الحركي، وضعف القدرة على ضبط النفس.

وحذر الأطباء من أن مخاطر التدخين الإلكتروني لا تقتصر على الآثار الصحية المباشرة، إذ خلصت المراجعة إلى وجود أدلة قوية على أن استخدام السجائر الإلكترونية يزيد احتمال بدء تدخين السجائر التقليدية لاحقا لدى الشباب الذين لم يسبق لهم التدخين.

وقال الباحثون في نتائج نشرت في مجلة «أرشيف أمراض الطفولة» إن هناك أدلة متسقة على أن الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية يعانون معدلات أعلى من السعال والأزيز وأعراض تنفسية أخرى مقارنة بغير المدخنين.

وأضافوا أن الأدلة تتزايد بشأن نطاق أوسع من الأضرار الصحية المحتملة التي قد تؤثر على الأطفال والشباب، وتشمل الصحة النفسية وصحة الفم والأسنان والحساسية واضطرابات النوم وأعراض العين، إلى جانب نتائج سلبية محتملة على صحة الأم والطفل في الفترة المحيطة بالولادة لدى الأطفال الذين تعرضوا للتبغ أثناء الحمل.

وقال البروفيسور ويل كارول، المشارك في إعداد الدراسة، إن استخدام السجائر الإلكترونية «لا ينبغي الاستخفاف به على أنه جزء غير ضار من النمو».

المصدر: 'ديلي ميل'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

مكملات فيتامين 'د' المرتفعة وأثرها في تعزيز القدرات الإدراكية لكبار السن

أظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة إيموري أن تناول جرعات مرتفعة من مكملات فيتامين (د) يرتبط بتحسين ملحوظ في الوظائف الإدراكية والقدرات العقلية لدى كبار السن الذين يعانون من اضطرابات النوم والضعف الإدراكي الطفيف.

وقد سجل المشاركون الذين تناولوا جرعات تبلغ 5000 وحدة دولية أو أكثر يوميا من الفيتامين درجات أعلى بنسبة تتجاوز 13٪ في اختبار مونتريال للتقييم الإدراكي (MoCA) مقارنة بالآخرين، بينما لم يظهر هذا التحسن مع الجرعات المنخفضة.

وأوضحت الباحثة الرئيسية فيكتوريا باك أن مرحلة الضعف الإدراكي الطفيف تعد فرصة مثالية للتدخل ودعم صحة الدماغ، حيث تبدأ التغيرات العقلية في الظهور، مما يبرز أهمية الفيتامين مع ارتفاع معدلات الإصابة بمرض ألزهايمر.

كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فارق في الأداء الإدراكي بين نوعي الفيتامين، سواء كان فيتامين (د2) المستمد من المصادر النباتية، أو فيتامين (د3) الذي ينتجه الجسم طبيعيا عبر أشعة الشمس ويوجد في الأطعمة الحيوانية.

وتظل هذه النتائج أولية نظرا لإجرائها على عينة محدودة شملت 54 بالغا فقط، وهي تثبت وجود ارتباط إيجابي بين الفيتامين والقدرات العقلية، لكنها تحتاج إلى مزيد من الأبحاث الأوسع للتأكد من قدرتها على تقليل خطر الخرف.

المصدر: 'ميدكال إكسپريس'

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

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

أفقياً:

1 - أجابتا - جرح مؤلم، 2 - عكس مهمت - من الحيوانات، 3 - نجود وندفع، 4 - عقود، 5 - طيف - من الزهور، 6 - حب - أعلى (معكوسة) - للنقي، 7 - آخر نفس - عكس نهار - والدة، 8 - يخيف - أحد الوالدين - عكس برء، 9 - لرفع الماء من الجب - أطبق أسنانه على الشيء، 10 - أبو البشر - للؤلؤة الكبيرة.

عمودياً:

1 - علقم (معكوسة) - الشريان الدموي، 2 - دسم - يصيب العيون (معكوسة)، 3 - ترتشف - جلوس، 4 - الوق - والوضع، 5 - أكلة شعبية، 6 - قوام - اللعب والتدريب، 7 - وجع، 8 - عكس باطل - جواب، 9 - جواب - فوز ونجاح، 10 - من الأقارب - أتربة (معكوسة).

كلمة السر

ا	ل	ن	ب	ي	ل	ب	ع	ا	د
ا	ع	م	ش	ل	ا	ب	د	ل	و
ح	ل	ق	ا	ت	ق	ل	ي	م	ض
ص	ا	ع	ب	ح	ي	د	ن	ت	ة
ن	ل	ل	د	ب	ن	ي	ب	ن	د
ا	س	م	ي	ي	هـ	ا	ع	ا	ا
ع	د	ع	ق	ب	د	ت	ي	و	ئ
ي	ا	ا	ا	ل	ي	و	د	ا	ع
ة	ي	د	م	د	ج	ا	ن	ن	و
ش	ا	ش	ا	ل	و	د	ق	ي	ن
ع	ا	ئ	د	م	س	م	ش	ل	ا
ا	ل	ع	م	ق	ش	و	ا	غ	د

رواية كويتية من 9 أحرف

بلديات	عرين	شراع	الورقي	علم	نهري
روضة	بريق	الشمع	بعيد	السرايا	التبيل
العمق	المتن	الشمس	رائعون	مرجان	حبيب
عائد	شواغر	حلقات	صناعية	آوان	