

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة 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					2	9		3
		4	3	8	7			
2		7						
4	6		8	7	9			1
1		2		4				
3	7	9		2		5	4	
	4			3				5
5	9	3			5	9	6	3
	2		7					

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

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

الحل

6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6</
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- الملوغ - مرض (معكوسة)، 2 - غادره - ناصر، 3 - مغنية تحت الرماد - العلقم، 4 - للجر - من الزهور، 5 - يمحو ويمسح - أبعد (معكوسة)، 6 - مجهول - عكس هجر، 7 - ناعسة - الامتناع عن الأكل والشرب، 8 - جدال - عكس ميت (معكوسة) - للمساحة (معكوسة)، 9 - آلة موسيقية (معكوسة) - بقايا الحريق، 10 - من الزواحف - الجبر.

١- ولد - اللعمان، 2 - للنفي - وهم، 3 - مغنية لبنانية (معكوسة)، 4 - يكسو العظام - صغار الكلب، 5 - تجارة غير مشروعة - للمساحة (معكوسة)، 6 - علم مؤنث (معكوسة)، 7 - صحة ومعافاة - قصاب، 8 - السارقون - متشابهان، 9 - ضجر (معكوسة) - أبنية فخمة، 10 - نقيصة - العملاق.

سؤال وجواب

هل يسبب تناول الطعام في وقت متأخر من الليل الأرق والأحلام المزعجة؟

أظهرت دراسة علمية حديثة أن تناول أطعمة معينة في وقت متأخر من الليل يؤثر سلبا على جودة النوم، ويزيد من الأحلام المزعجة والكوابيس، خاصة لمن يعانون من عدم تحمل اللاكتوز.

وشملت الدراسة 1082 طالبا أجابوا عن استبيانات حول عاداتهم الغذائية ونومهم، حيث أكد 40٪ منهم تأثيرهم بالوجبات المتأخرة. وبينما ساعدت الفواكه والخضار والشاي العشبي بعضهم على النوم، تسببت الحلويات والألبان والأطعمة الحارة في إفساد نوم ربع المشاركين تقريبا.

وقد ظهر ارتباط وثيق بين الأكل ليلا والكوابيس لدى المصابين بعدم تحمل اللاكتوز، حيث ارتفعت نسبتهم بشكل ملحوظ بين من تضرر نومهم. ويرجع الباحثون أن الآلام واضطرابات الجهاز الهضمي الليلية تحفز أحلاما مزعجة، مما يقبث انعكاس الأحاسيس الجسدية على العقل. كما تبين أن تناول أي طعام متأخر يرتبط بزيادة الكوابيس، بينما يتذكر من يتجنبون الأكل قبل النوم أحلامهم بشكل أفضل.

وتتوافق هذه النتائج مع أبحاث سابقة ربطت اضطرابات النوم بأمراض الجهاز الهضمي، مثل الارتجاع المريئي ومتلازمة القولون العصبي نتيجة انخفاض كفاءة التخلص من الأحماض ليلا.

ورغم ذلك، يوضح الباحثون أن الدراسة لا تثبت علاقة سببية مباشرة تحتّم على الجميع تجنب هذه الأطعمة. ولذلك، يوصي الخبراء بإجراء بحوث مستقبلية أوسع تشمل فئات عمرية متنوعة لفهم التأثير الدقيق للنظام الغذائي على النوم.

المصدر: 'ديلي ميل'

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

ابتكار طبي روسي يمهّد لاستخدام النفط بديلاً محلياً للمستحضرات الدوائية

اكتشف باحثون من أكاديمية بيرم للصبيلة بالتعاون مع جامعة بيرم التقنية والمركز العلمي الوطني للأبحاث النفطية «شيبيلمان» إمكانية الاعتماد على النفط عالي اللزوجة المستخرج من حقول منطقة خانتى-مانسي بغرب سيبيريا كبديل طبي لنفط «نفطلان» الأذربيجاني الشهير بدخوله في صناعة الكريمات والمرامح العلاجية. وأثبتت التجارب المخبرية تفوق هذا النفط الروسي في تخفيف الآلام بنحو 1,9 مرة مقارنة بالمنتج المستورد خلال الساعات الأولى من استخدامه إلى جانب امتلاكه قدرة ملحوظة على تسريع التئام الجروح.

وقام العلماء بتقسيم المادة الخام إلى ثلاث عينات شملت عينة خضعت لتنظيف أولي بسيط وعينة مرت بمعالجة عميقة، بالإضافة إلى البقايا الكثيفة الناتجة عن عملية التقطير. وأكدت الفحوصات الطبية التي أجريت على فئران التجارب سلامة العينات الثلاث وخلوها تماما من أي تأثيرات سامة. وأظهرت النتائج تفوق العينة التي خضعت للمعالجة العميقة بامتلاكها أفضل الخصائص البيولوجية والمسكّنة للآلام عند مقارنة تأثيرها بدواء «ديكلوفيناك» الطبي الشهير.

ويتميز الحقل السيبيري الذي جلبت منه العينات بضخامته وقابليته للاستغلال الصناعي الواسع مما يجعله خيارا مثاليا ومستداما لإنتاج الأدوية الموضعية بفاعلية أكبر وتكلفة اقتصادية أقل. وتتناهب الفرق البحثية حاليا للانتقال إلى المرحلة التالية التي تشمل تطوير الشكل الدوائي النهائي وإجراء التجارب السريرية اللازمة على البشر تمهيدا لتسجيل المستحضر واعتماده رسميا للإنتاج التجاري الضخم داخل شركات الأدوية الروسية.

المصدر: RT-Tass

حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

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 - الملوغ - مرض (معكوسة)، 2 - غادره - ناصر، 3 - مغنية تحت الرماد - العلقم، 4 - للجر - من الزهور، 5 - يمحو ويمسح - أبعد (معكوسة)، 6 - مجهول - عكس هجر، 7 - ناعسة - الامتناع عن الأكل والشرب، 8 - جدال - عكس ميت (معكوسة) - للمساحة (معكوسة)، 9 - آلة موسيقية (معكوسة) - بقايا الحريق، 10 - من الزواحف - الجبر.

كلمة السر

س	و	م	ق	ا	ل	ج	ر	ف	ل
ا	ر	س	ا	ع	ي	س	و	ل	ا
ل	و	ا	ب	م	ك	ا	ن	ت	ا
ا	د	ك	ل	س	د	و	ا	ع	ل
م	ة	ب	ي	ع	ط	ر	ل	ا	و
س	ي	ع	ة	و	م	س	م	م	ا
ي	م	ا	ر	م	م	ل	ط	ل	ع
ا	ل	ط	د	ر	ر	ا	ل	ع	ي
ت	ا	ف	ا	ي	ي	ح	م	ل	ح
ح	س	ة	ء	ر	ح	ف	ا	م	ر
د	ل	ق	ح	ا	ل	م	ل	ي	ف
ا	ا	ر	ت	ي	ب	د	س	ة	ة

ممثل سوري من 8 أحرف

الامسيات	ملاحق	سلام	الجرف	الواعي	عطر
تعامل	ورود	المطل	مريح	رداء	مريز
الوسيع	مساكب	مكان	سدو	عاطفة	قابلية
السالية	حرفة	سلاحف	علمية	رتيب	