

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

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

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

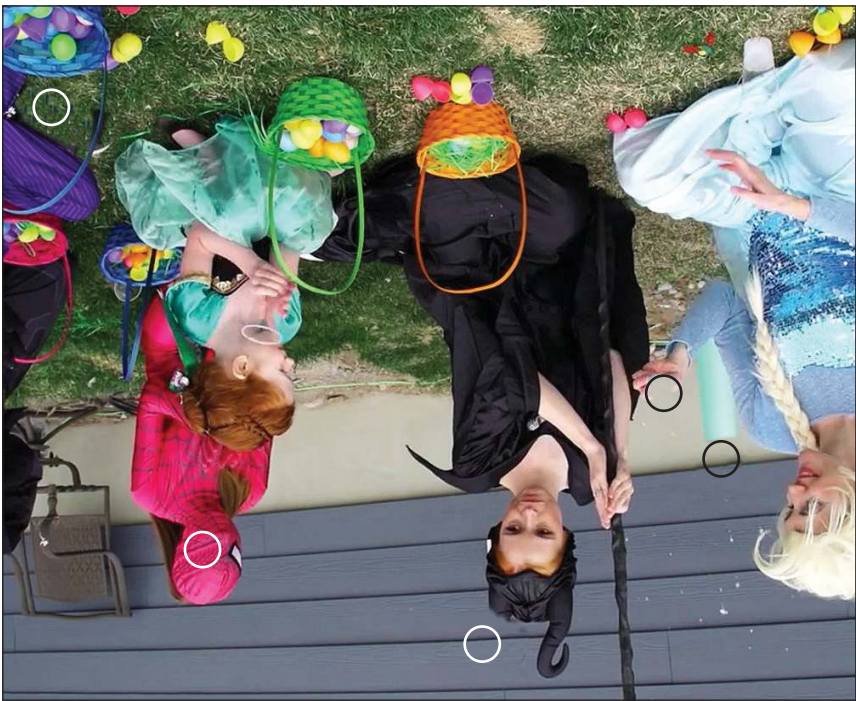
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

المتن: وردتي يمان البقول
قلم سحر الرسم
الصواري الرابية الخضراوات الجمل
الوحدات سمير النسر الكستناء
العلم الورد حسن لبيب
قمري

سؤال وجواب

هل هناك أضرار على الأذن عند ارتداء السماعات لفترات طويلة؟

يستخدم كثيرون سماعات الأذن لساعات يومياً أثناء العمل أو الرياضة أو التنقل، وهو ما قد يعطل آلية تنظيف الأذن الطبيعية التي تدفع الشمع والجلد الميت تدريجياً إلى الخارج، إذ إن وجود جسم داخل قناة الأذن لفترات طويلة قد يسبب تراكم الشمع، خاصة لدى من ينتجون كميات أكبر منه أو لا تعمل لديهم آلية التنظيف الذاتي بكفاءة. كما قد يزيد الاستخدام المتكرر للسماعات من الرطوبة داخل قناة الأذن، ما يؤثر على الكائنات الدقيقة التي تعيش فيها ويرفع خطر الالتهابات، مع الإشارة إلى الحاجة لمزيد من الأبحاث لتأكيد ارتباط هذه التغيرات بالاستخدام المتكرر للسماعات. لكن هذا لا يعني أن السماعات مشكلة للجميع، فالأذن تواصل تنظيفها الذاتي أثناء النوم حين لا يرتدي الشخص السماعات عادة، وإن كان من ينتجون شمعا بكميات كبيرة أكثر عرضة للمشكلة. ويبقى الخطر الأكبر متعلقاً بطريقة الاستماع نفسها لا بتراكم الشمع، لذا ينصح بالانتباه لمدة الاستماع وإبقاء مستوى الصوت عند 60٪ من الحد الأقصى، فإذا كان من يجلس بجانبك يسمع ما تستمع إليه فالصوت مرتفع جداً، كما أن منع الأذنين فترات راحة من السماعات يساعد على الحفاظ على نظافتهما وحماية حاسة السمع.

المصدر: 'سكاي نيوز'

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

ألم القدمين الحارق ليلاً.. علامة على مرض قد يهدد حياتك

قد يكون الألم الحارق في القدمين أثناء الراحة، وخاصة ليلاً، إنذاراً بمشكلة خطيرة تهدد تدفق الدم إلى الأطراف، وفق «ديلي ميل». يعرف هذا الألم بـ«ألم الراحة»، ويصيب القدم أو أصابعها حتى أثناء الجلوس، وقد يكون علامة على «نقص تروية الأطراف المزمن المهدد للحياة» (CLTI)، وهي مرحلة متقدمة من مرض الشرايين المحيطية (PAD) الناتج عن تراكم اللويحات وضيق الأوعية وقلة تدفق الدم إلى الساقين والقدمين.

ويحذر الأطباء من أن تجاهل الألم قد يؤدي إلى قرح لا تلتئم أو تلف الأنسجة أو بتر الطرف، كما يرتبط المرض بارتفاع خطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية، إذ قد يتوفي 80٪ من مرضى ألم الراحة خلال 10 سنوات من التشخيص.

ومن أبرز علاماته: الألم الحارق الشديد، تساقط شعر القدمين، شحوب الجلد ولمعانه، تشنجات الساقين عند المشي، وتحول لون أصابع القدم إلى الأرجواني أو الأزرق. ويرتفع خطر الإصابة لدى المدخنين ومن يفرطون في الكحول وقليلي الحركة وأصحاب النظام الغذائي غير الصحي، لذا يساعد النشاط البدني في دعم الدورة الدموية.

ويتطلب العلاج معالجة المرض الأساسي بأدوية للجلطات والكوليسترول والضغط والسكري، مع تغييرات في نمط الحياة أبرزها الإقلاع عن التدخين، وفي الحالات المتقدمة قد تُلجأ إلى راب الأوعية أو الدعامات أو جراحة تحويل مسار الدم.

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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

عمودياً:

1 - العابسة - متشابهاً، 2 - برهان (معكوسة) - متشابهاً، 3 - أحضروا - قبل الفجر، 4 - فنانة - متشابهاً، 5 - متشابهاً، 6 - العلل - أرشد (معكوسة)، 7 - من الاستثمار، 8 - دهشة وإعجاب، 9 - من مشتقات الحليب - ضجر (معكوسة)، 10 - الجواب - مناسبة سعيدة.

أفقياً:

1 - معتلة القائمة - متشابهاً، 2 - خاصتي - إعراضه، 3 - أحضروا - قبل الفجر، 4 - فنانة - متشابهاً، 5 - متشابهاً، 6 - العلل - أرشد (معكوسة)، 7 - من الاستثمار، 8 - دهشة وإعجاب، 9 - من مشتقات الحليب - ضجر (معكوسة)، 10 - الجواب - مناسبة سعيدة.

كلمة السر

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

ممثلة ومنتجة أفلام أميركية من 11 حرفاً

المتن	قلم	الصواري	الوحدات	العلم	قمري
وردتي	سحر	الرابية	سمير	الورد	
يمان	الحسنى	الخضراوات	النسر	حسن	
البقول	الرسم	الجمل	الكستناء	لبيب	