

Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

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

ثبت علميا

آلام الانزلاق الغضروفي وعلاجه بالرياضة:

أظهرت نتائج الأبحاث والدراسات المرتبطة بمجال الطب الرياضي أن التكاسل والإقلال من أداء الجهد البدني أدى إلى ظهور وتفشي العديد من الأمراض والمظاهر غير الصحية، مثل الانزلاق الغضروفي، وآلام أسفل الظهر وزيادة الوزن، وما يترتب عليه من أمراض القلب والدورة الدموية. ويعتبر الانزلاق الغضروفي بالمنطقة القطنية للظهر من أكثر أنواع الإصابات لمنطقة العمود الفقري. ولذا اهتم المتخصصون في العلاج الطبيعي والطب الرياضي باستخدام برامج العلاج الطبيعي والتمارين البدنية العلاجية بعيدا عن التدخل الجراحي وما يسببه من خوف وتوتر نفسي للمريض لتفاوت نسبة نجاح تلك العمليات. وقد تبين أن من أهم أسباب حدوث الانزلاق الغضروفي:

- زيادة وزن الجسم والسمنة والبدانة الزائدة، مما يتسبب ذلك في ضعف عضلات منطقة أسفل الظهر، وتزهل عضلات البطن، مما يسبب ضغطا على الفقرات القطنية السفلية للظهر، والشعور بالألام.
- أداء حركات مفاجئة لفقرات منطقة الظهر بدون إعداد سابق، مثل حمل أشياء ثقيلة من على الأرض مرة واحدة، أو عند محاولة دفع سيارة معطلة بطريقة مفاجئة للجسم.
- الإصطدام العنيف لمنطقة أسفل الظهر، أو السقوط من ارتفاع عال والهبوط على القدمين دفعة واحدة.
- حدوث تغيرات في الغضروف، وتحدث نتيجة للتقدم في السن. إذ يحدث تمزق في النواة اللبغية.
- التكاسل والخلود للراحة، وعدم الانتظام في ممارسة الرياضة البدنية يؤدي إلى تيبس العضلات المحيطة بالمنطقة الظهرية وضعفها.
- الإصابة ببعض الأمراض الروماتيزمية نتيجة لكثرة التعرض لأمراض البرد.
- عدم الالتزام باتخاذ الأوضاع الصحية، مثل الوقوف المعتدل أو المشي المعتدل، أو الجلوس بطريقة خاطئة أو النوم بطريقة غير سليمة، مع استخدام المراتب الاسفنجية غير الصحية، والتي تؤدي إلى حدوث انحرافات وتشوهات للعمود الفقري.
- وتضع الأبحاث العلمية برنامجا للتمارين العلاجية، مستهدفة منه تقوية مجموعة العضلات المساندة للعمود الفقري، وزيادة مرونة المنطقة القطنية أسفل الظهر، والعمل على تخفيف الألام التي يعاني منها المريض.

من كتاب: ثبت علميا - محمد كامل عبدالصمد

صانعو التاريخ

حمورابي

كان حمورابي أعظم ملوك بابل. ولعل أعظم إنجازاته مجموعة قوانينه الشهيرة بشريعة حمورابي، وهي الأولى من نوعها في التاريخ القديم. وكانت عبارة عن لائحة بالقوانين تتعلق بكيفية التصرف، وتغطي مجالا واسعا من السلوك البشري. جاء في بعضها، مثلا، أنه إذا سقط منزل ما وقضى على مالكه، يُحكّم بالموت على بانيه. فإذا قتل ابن صاحبه يُقضى على ابن الباني بالموت. وإذا حطم شخص من الأسياد عظام ثامن من طبقتة، تُحطم عظامه. ولكنه إذا حطم عظام شخص من عامة الشعب، فإنه يغرم بدفع مينا من الفضة - والمينا هي وحدة وزن قديمة تساوي بين باوند وباوندين. كانت شريعة حمورابي قاسية، ولكن في تلك الأيام الصعبة الاحتمال، أمنت هذه الشريعة درجة عالية من القانون والأمن والنظام في بلاد مزقتها الصراعات الداخلية فترة طويلة من الزمن. وقد نُقشت هذه القوانين على عمود من الصخر الاسود، بقي حتى يومنا هذا، وهو معروض في متحف اللوفر الفرنسي.

وبنى حمورابي المعابد، والطرق، والمكتبات، ووسع مملكته، وحفظها سالمة، وجعل جيرانه يهابونه ويخشون بأسه.

من كتاب: صانعو التاريخ - سمير شيخاني

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

١٠٠٠٠٠٠٠

حل اعرف الشخصية

١٠٠٠٠٠٠٠

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 ينظرك ويأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

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

عموديا:

- 1 - ممثل مصري راحل - أصل، 2 - فضة - قبيحة، 3 - حاربه وأبغضه - رغبوا، 4 - في العروق - من الحشرات، 5 - يسالم - مرض صدي، 6 - جمع جيل، 7 - يحظى - تمنى زوال النعمة، 8 - عكس مدح - فك، 9 - عكس الخائنة، 10 - ممثل كويتي راحل.

أفقيا:

- 1 - منطقة كويتية، 2 - فصد الدم - نأخذ جولة، 3 - من أنواع السمك - متشابهة، 4 - اقترب - كذب - وخداع - متشابهان، 5 - علم منكر - فسر، 6 - جهد - مغنية خليجية، 7 - يتمايل - للنفي - في الوجه (معكوسة)، 8 - يتعلم - يقنط (معكوسة)، 9 - نقود - نظير، 10 - أرق - للتوجع - ضمير منفصل.

كلمة السر

و	م	ا	ن	ت	ر	ة	ح	ب	ي
ا	ل	ل	ص	م	ا	ا	ا	ة	م
ب	ا	ا	و	ث	و	و	ل	ح	ا
د	ح	ص	ص	ي	د	ط	ا	ض	ل
ا	ل	د	ر	ل	ا	ب	خ	ا	س
ع	ا	ق	ب	ب	ل	ل	و	و	هـ
ع	ر	ا	و	د	و	ا	ة	ل	ر
ا	ف	ء	ع	ج	ر	خ	م	ا	ا
ط	س	ع	ء	ا	ل	ل	غ	ة	ت
ف	ل	ن	ا	ة	ي	ن	ف	ل	ا
ي	ا	ق	د	م	س	ر	ح	ي	ة
ة	ن	م	أ	ر	ي	ا	ض	ا	ت

بطولة عالمية للتنس من 8 أحرف

السفر	عاطفية	تمثيل	رياضات
الفنية	الحالم	أدوار	السهرات
إبداع	اللغة	نصوص	حب
أداء	البطولة	نصوص	مخرج
مقنع	الأخوة	مسرحية	الأصدقاء
			ربوع