



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلسلة 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- إحدى الفرق الدينية، 2- يعارين (معكوسة) - للشرب، 3- سجين - مدينة فرنسية، 4- متشابهان - في الصحراء - يجمع، 5- أبو البشر - اراد (معكوسة)، 6- كرة ممثلة بالهواء - صحيح، 7- متشابهان - وجع، 8- عكس رحل - من الشجر (معكوسة)، 9- سخرية - بسط، 10- لا اهتم به - ظلم واضطهاد.

سؤال وجواب

ما الذي يجب عمله لتجنب التشنجات العضلية أثناء السباحة؟

أعلن د. إيغور ماتسوكين، اختصاصي طب الأعصاب، أنه لتجنب التشنجات العضلية أثناء السباحة يجب إحماء العضلات والحفاظ على التوازن المائي قبل ذلك. ويشير إلى أن أسباب التشنجات عديدة ومختلفة، أهمها التغير الحاد في درجات الحرارة، والنشاط البدني المكثف، والجفاف وعدم توازن الكهارل (الإلكتروليت) في الدم، وأكثرها شيوعاً انخفاض مستوى الماغنيسيوم في الجسم. ويقول: «يمكن الشك بنقص الماغنيسيوم في الجسم من حدوث التشنجات في حالات الأسترخاء والراحة كما يحصل أثناء النوم، لذلك في هذه الحالة من الضروري مراجعة الطبيب ليصف مكملات غذائية تحتوي على الماغنيسيوم». ووفقاً له، لتجنب التشنجات الناجمة عن النشاط البدني المكثف، من الضروري قبل السباحة إحماء عضلات الجسم جيداً. ويقول: «إذا كان الشخص لا يمارس الرياضة بانتظام فعليه إحماء جسمه جيداً قبل السباحة». ويضيف: يمكن استخدام طريقة دبوس الأمان عند حصول التشنجات في الماء، لكن من الأفضل استخدامها في حالات الطوارئ. ويقول: «إن الألم الذي يسببه وخز الدبوس يمكن أن يتغلب على التشنج العضلي، لكن هذه الطريقة يمكن أن تسبب الإصابة بعدوى مرضية، لأن المياه في أحواض السباحة والأنهار ليست معقمة». وينصح الطبيب بالخروج من الماء فور الشعور بالتشنجات العضلية. ويقول: «لا حاجة للاستمرار في السباحة حتى عندما يكون التشنج خفيفاً، لأنه في جميع الأحوال يشكل خطورة، وعند الخروج من الماء يجب تدليك العضلة وفركها لتسخن وإرخائها ومن ثم شدها. وعموماً إذا كان للشخص ميل للتشنج العضلي فعليه عدم السباحة بعيداً عن الشاطئ».

المصدر: Gazeta.Ru

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

النشاط البدني يساعدنا في تخفيف الآلام

أفادت دراسة حديثة، بأن المشي لمدة 4 ساعات في الأسبوع يمكن أن يحسن قدرتك على تحمل الألم. ويأمل الباحثون أن يعني هذا تقليل الحاجة إلى المسكنات للتعامل مع المشكلات الصحية اليومية مثل الصداع وآلام الظهر. ودرس الباحثون أكثر من 10700 شخص، طلب منهم اختيار واحدة من أربع فئات لمتوسط نشاطهم البدني في العام الماضي. وإذا قاموا بالتدريب أو المنافسات الرياضية عدة مرات في الأسبوع فيمكنهم اختيار فئة النشاط القوي، أو اختيار فئة النشاط المعتدل إذا قاموا بالنشطة مثل التنس أو البستنة لمدة أربع ساعات على الأقل في الأسبوع. وإذا كانوا يمشون أو يركبون الدراجة أو يمارسون تماريناً مشابهة لمدة 4 ساعات على الأقل في الأسبوع فإنهم يختارون فئة التمارين الخفيفة، وإذا كانوا ممن يفضلون الجلوس فإنهم يندرجون ضمن المجموعة المستقرة. ومن المعروف أن التمارين الرياضية تقلل الآلام والوخزات اليومية عن طريق الحفاظ على ليونة المفاصل. لكن النتائج تشير إلى أن الأشخاص الأكثر لياقة قد يشعرون بألم يعانون منه بشكل أقل حدة. وأوضح أندرس أرنيس، الذي قاد الدراسة من مستشفى جامعة شمال النرويج، أنه «قد يكون للتمرين تأثير على نفس المسارات في الدماغ مثل مسكنات الألم، مثل المورفين، وإن كان بدرجة أقل بكثير. وتشير نتائجنا إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تحسين تحمل الألم، تماماً مثل ما يسمى بنشوة العدائين، التي نشعر بها بعد الركض، والتي يمكن أن تجعل الألم يبدو أقل». وخلص مؤلفو الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة PLOS One، إلى أن «ممارسة النشاط البدني، أو الاستمرار فيه بمرور الوقت، يمكن أن تفيد في تحمل الألم».

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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- إحدى الفرق الدينية، 2- يعارين (معكوسة) - للشرب، 3- سجين - مدينة فرنسية، 4- متشابهان - في الصحراء - يجمع، 5- أبو البشر - اراد (معكوسة)، 6- كرة ممثلة بالهواء - صحيح، 7- متشابهان - وجع، 8- عكس رحل - من الشجر (معكوسة)، 9- سخرية - بسط، 10- لا اهتم به - ظلم واضطهاد.

أفقياً:

1- الغيوم - قادم، 2- للنفى - جنانتها، 3- جرم سماوي - من المخلوقات، 4- أعلن - متشابهة، 5- بحر - ضمير متصل، 6- من الكواكب (معكوسة) - خاصتك، 7- متشابهان - ثياب بالية، 8- مطرب عربي شهير، 9- مع القهوة - عبدة، 10- قاتل - للجر - جواهر.

كلمة السر

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

مسلسل كويتي من 10 أحرف

عمال	العالمي	باردة	الكرم	جزيرة
البر	الكورة	الاكتمال	القامة	القاموس
الجواهر	صباحه	استثمار	قبلة	الجنح
حلم	الاحتمال	جمل	الفحيحيل	حازم