

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- الثابتون الصابرون، 2- عكس نهار - بئر مخدر للعمليات، 3- من الأقمشة، 4- ممثلة كويتية، 5- بحر - علقم، 6- عمل وليمة - من الشجر (معكوسة)، 7- الإقارات، 8- يروي، 9- في الفم - من الطيور (معكوسة) - للجر، 10- التعميم والتوضيح - والدته (معكوسة).

### سؤال وجواب

#### ما الخطوات التي يجب اتباعها للوقاية من آلام الرقبة؟

تشير د. تاتيانا فينو غرادوفا اختصاصية طب الأعصاب، إلى أن الشعور بالآلام في الرقبة يظهر عادة بعد ساعات من العمل أو النوم على وسادة غير مريحة. ووفقاً لها يطلق على هذا الألم «آلم الرقبة»، الذي لا يظهر بصورة عفوية.

وتقول: «يجب عند الشعور بالآلام في الرقبة تغيير الكرسي أو تعديل ارتفاعه لكي يكون وضع الجسم على الطاولة مريحاً، بحيث يمكن وضع اليدين عليها على مستوى المرفقين. كما يجب أن تستلقي الذراع على الطاولة بحرية من المرفق إلى اليد». ووفقاً لها يجب أن تكون شاشة الكمبيوتر على مستوى العينين لا أعلى ولا أسفل. كما أن ارتفاع الوسادة مهم أيضاً. وتضيف: «ينصح من أجل اختيار وسادة مناسبة بقياس طول الرقبة ووضعها على الوسادة بحيث يتطابق مع ارتفاعها. وإذا كان الشخص ينام على ظهره فيجب أن تكون الوسادة شبه صلبة أما إذا كان ينام على بطنه فيجب أن تكون الوسادة ناعمة».

وتوضح الاختصاصية تأثير حمل شيء ما على كتف واحدة. وتقول: «إذا كانت الحقيبة ثقيلة تسبب تشوه مظهر الجسم، فلن تعمل العضلات بصورة صحيحة، وتغير الكتف لن يساعد في شيء. لذلك فإن الحل المثالي في هذه الحالة هو استخدام حقيبة الظهر، ولكن بشرط ألا تكون ثقيلة جداً».

ووفقاً لها، للتخلص من آلام الرقبة، يجب ممارسة تمارين رياضية خاصة بالرقبة. هذه التمارين فعالة باستثناء فترة تفاقم الحالة. كما يمكن تدليك الرقبة بهدوء ومن الأفضل أن يقوم بذلك اختصاصي تدليك، وبالعكس قد تكون النتيجة وخيمة. وبالإضافة إلى هذا لا ينصح أبداً ببطقة الرقبة.

المصدر: 'gazeta.ru'

### اعرف شخصيتك



### عالم الصحة

#### مخاطر بديل صناعي شائع للسكر على القلب

أظهرت دراسة جديدة أن تناول الأطعمة التي تحتوي على الإريثريتول، وهو بديل صناعي للسكر، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية.

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجرتها عيادة «كليفلاند كلينك»، على متطوعين أصحاء، أن الإريثريتول يجعل الصفائح الدموية (نوع من خلايا الدم) أكثر نشاطاً، ما قد يزيد من خطر الإصابة بجلطات الدم. ولم يكن للسكر (الجلوكوز) هذا التأثير.

وتضاف النتائج إلى الأدلة المتزايدة على أن الإريثريتول قد لا يكون آمناً كما تصنفه هيئات تنظيم الأغذية حالياً ويجب إعادة تقييمه. وأجرى الدراسة فريق من الباحثين في «كليفلاند كلينك» كجزء من سلسلة من التحقيقات حول التأثيرات الفسيولوجية لبدايل السكر الشائعة.

وقال د. ستانلي هازن: «إن العديد من الجمعيات المهنية والأطباء السريريين يوصون بشكل روتيني بأن يتناول الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أولئك الذين يعانون من السمنة أو مرض السكري أو متلازمة التمثيل الغذائي، الأطعمة التي تحتوي على بدائل السكر بدلاً من السكر. وتؤكد هذه النتائج أهمية إجراء المزيد من الدراسات السريرية طويلة الأمد لتقييم سلامة القلب والأوعية الدموية لإريثريتول وبدائل السكر الأخرى». ويعد الإريثريتول والمحليات الصناعية الأخرى بدائل شائعة للسكر في المنتجات منخفضة السعرات الحرارية والكربوهيدرات و«الكيو».

المصدر: 'ميدكال إكسبريس'

### حل كلمة السر

مخبر

### حل اعرف الشخصية

مخبر

### 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- عكس الأموات - أصل (معكوسة)، 2- خاصتي - يقدم المال للنصب (معكوسة)، 3- السارق (معكوسة) - نقود (معكوسة)، 4- نقود (معكوسة) - قبيلة عربية، 5- الكثير (معكوسة) - أرقد (معكوسة)، 6- حيوان ضخم - من الألبسة التقليدية (معكوسة)، 7- فرك وصقل - مؤشر، 8- نحسن إليه - مركب، 9- المقترض (معكوسة)، 10- ثواب - قبائل بشمال أفريقيا (معكوسة).

### أفقياً:

- 1- الثابتون الصابرون، 2- عكس نهار - بئر مخدر للعمليات، 3- من الأقمشة، 4- ممثلة كويتية، 5- بحر - علقم، 6- عمل وليمة - من الشجر (معكوسة)، 7- الإقارات، 8- يروي، 9- في الفم - من الطيور (معكوسة) - للجر، 10- التعميم والتوضيح - والدته (معكوسة).

### كلمة السر

ا	ر	ا	ح	ل	و	ن	ر	ا	ل
ا	و	ا	ث	ق	و	ن	ا	ل	ب
ل	ا	ل	س	م	ا	ء	ن	ن	ل
و	ر	ب	ل	ا	ب	ل	ي	و	ا
ح	ه	ن	ه	ر	م	ة	د	م	ل
ل	ا	د	م	ي	ت	ب	ت	ب	ث
س	و	ف	ي	ب	ا	ا	ا	ح	ض
ع	ج	ي	ر	ه	م	ح	س	ن	ي
ا	خ	ب	ا	ب	س	س	م	س	ر
د	ا	ل	ع	ا	ل	م	ه	و	م
ة	ا	ل	ا	ل	و	ا	ن	س	ل
ي	ة	م	س	ا	م	ر	و	ن	ا

### منطقة كويتية من 8 أحرف

الوحد	ند	بلابل	هم	سمات	جواهر	السماء
سعادة	المريض	العالم	سحابة	هب	دينار	
راحلون	الالوان	همسات	والقون	ري	بلال	
مسامرون	سوسن	حب	خباب	في	النوم	