

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

1- جزيرة كويتية - قوام، 2- نقود - محب، 3- عكس
 4- أغنية لام كلثوم، 5- مطربة
 6- حزن شديد (معكوسة) - رجاء، 6- البارحة -
 7- رتبة عسكرية - الكذب، 8-
 9- تشابهان، 9- نشاب - لس - من
 10- متشابهان - عكس المجهد.

سؤال وجواب

ما أسباب آلام أسفل الظهر الصباحية؟

نادرا ما تشير آلام أسفل الظهر الصباحية إلى مرض خطير، لكنها قد تسبب إزعاجا كبيرا. ووفقا للأطباء، قد يسبب آلام أسفل الظهر البقاء في وضعية نوم واحدة لفترة طويلة، لأن البقاء في وضعية واحدة لفترة طويلة أثناء النوم يعتبر سببا شائعا لآلام أسفل الظهر الصباحية. ويعتبر النوم على البطن من أسوأ وضعيات النوم، لأنه يسبب ضغطا متزايدا على أسفل الظهر لساعات متواصلة. كما أن النوم على الجانب لا يناسب الجميع.

«ونادرا ما تكون وضعية النوم هي السبب الوحيد للألم، أثناء النوم، لأن الشخص يغير وضعية جسمه بشكل طبيعي عشرات المرات في الليلة، وهذه آلية دفاعية طبيعية ضد إجهاد الأنسجة. وتظهر المشكلة عندما يعجز الشخص، لأي سبب كان، عن تغيير وضعيته بحرية - بسبب ألم في جزء آخر من الجسم، أو ارتفاع في درجة الحرارة، أو تسنم، أو إرهاق شديد، أو غيرها من الحالات التي تحد من الحركة».

وبالإضافة إلى ذلك، قد يرتبط ألم الصباح بنمط الحياة. فإذا لم تمارس عضلات الظهر والجزء تمارين كافية لعدة أيام متتالية - مثلا، بسبب العمل المكتبي أو قلة النشاط البدني - فإنها تصبح أقل قدرة على تحمل وضعيات ثابتة لفترة طويلة.

كما انه لا ينبغي اعتبار ألم الصباح إشارة للاستلقاء لفترة أطول، لأن الحركة مفيدة للظهر، لذلك بعد الاستيقاظ، من المفيد أن يمنح الشخص لنفسه بضع دقائق ليبدأ يومه بنشاط - عليه إجراء تمارين رياضية بسيطة - تمارين التمدد، وبعض حركات الحوض الخفيفة، والمشي في الغرفة، والاستحمام بماء دافئ.

وينصح بمراجعة الأطباء إذا أصبح ألم أسفل الظهر متكررا، أو استمر طوال اليوم، أو يوقظ ليلا، أو ازداد سوءا، أو امتد إلى أسفل الساقين، أو كان مصحوبا بتشنج وضعف.

المصدر: صحيفة 'إيفيسيا'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الكركم ومحاربة الالتهابات في الجسم

أظهرت دراسة نشرت في مجلة Frontiers in Nutrition أن مادة الكركمين الموجودة في الكركم تساعد في تحسين مستويات السكر في الدم وتقليل الالتهاب لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

فقد حلل العلماء نتائج عدة دراسات سريرية قيمت أشكالاً قياسية مختلفة من الكركمين وتأثيراته على الصحة، ووجدوا أنه مع التركيبة والجرعة المناسبة، يمكن لهذه المادة خفض مستوى الجلوكوز في الدم أثناء الصيام، والهيوموغلوبين السكري، ومقاومة الأنسولين، بالإضافة إلى تقليل الالتهاب المزمن منخفض الدرجة، الذي يسرع من مضاعفات مرض السكري.

وتكمن الصعوبة الرئيسية في الكركمين وفقا للعلماء في انخفاض توافره الحيوي، ففي الكمالات الغذائية التقليدية، يكون امتصاصه ضعيفا، ويتفكك بسرعة في الجسم، ويظهر تأثيرات غير متوقعة، ولعلها هذه المشكلة، يقترحون استخدام تركيبات محسنة منه منها: مركبات مع البيبيرين، ومركبات الفوسفوليبيد، والجسيمات النانوية، والأنظمة المذيبلية، التي تضمن توصيل الكركمين إلى الجسم بشكل مستقر وفعال وتحسين امتصاصه.

ويؤكد القائمون على الدراسة على الكركمين لا يحل محل العلاج القياسي لمرض السكري، ولكنه يمكن أن يعمل كمكمل للعلاج.

وبينت العديد من الدراسات إلى أن الكركمين يعتبر من أهم المواد التي تساعد على دعم المناعة ومحاربة الالتهابات في الجسم، كما له فوائد في تنظيف الجسم من السموم ومحاربة السمّة، كما أظهرت دراسة أن هذه المادة يمكن أن تساعد في تقليل تلف خلايا الكلى عند التعرض للسموم والجسيمات النانوية البلاستيكية.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

السر

حل اعرف الشخصية

شخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عيناك .. عيناك

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

عمودياً:

1- جزيرة كويتية - قوام، 2- نقود - محب، 3- عكس
 4- أغنية لام كلثوم، 5- مطربة
 6- حزن شديد (معكوسة) - رجاء، 6- البارحة -
 7- رتبة عسكرية - الكذب، 8-
 9- تشابهان، 9- نشاب - لس - من
 10- متشابهان - عكس المجهد.

كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ح	ك	ر	ا	س	خ	ع	ب	م	ا
ل	ح	ي	م	ر	ا	ط	ي	ي	ل
ا	و	م	ل	ا	م	ر	ب	ي	ا
م	ب	ل	ل	ل	ل	ع	ح	ز	ب
ي	ب	ا	ا	ب	ة	ق	م	ر	و
م	ط	ح	ت	ل	ع	م	ل	ي	ا
ر	ر	ر	ر	ا	ح	ل	ا	د	ب
ا	ل	ا	م	د	س	م	ا	ء	ا
س	ا	ر	م	ش	ط	ر	ا	ئ	ق
ل	ع	ر	و	ن	و	ع	ر	ا	ب
ة	ا	ل	ا	ب	ت	س	ا	م	ن

منطقة كويتية من 6 أحرف

البلاد	بارعون	يلمع	خاملة	الرطب	سماء
مراسلة	طرائق	حلا	رمي	الحالم	الأبواب
الابتسام	ورع	حببية	كراس	بوح	الأمين
احلامي	رمش	عطر	قمر	مرتاح	تميز