

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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		5	2	7		
3		4	7	1				5
5	7		4				3	9
		7		3			9	
		2		6	8		7	
		9				5		
9		5	8	7	3			6
		3		4			5	
			1	5			4	3

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

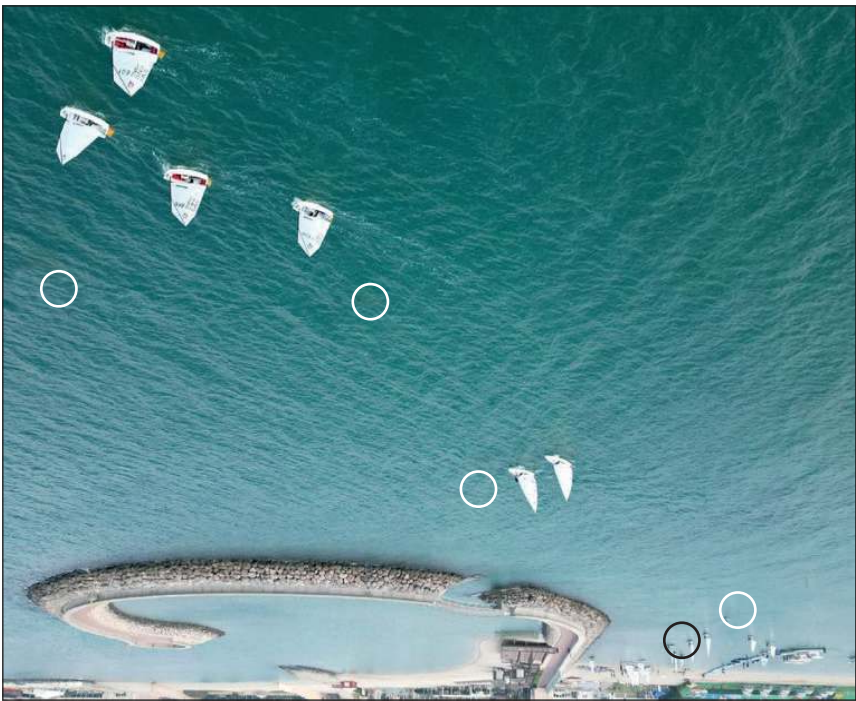
المستوى المتقدم								
	3	8	2					
5			6					7
7		9				3		
			8	9				
				2	5	8		6
			4	7	3	2	5	
			9		4	1		
		7			2			
8							6	

الحل

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- القيد - عكس محيا، 2 - صديق - علقم - للتمني، 3 - في الفم - اشتاق - من الحشرات النافعة، 4 - وعاء - يحل ضيفا (معكوسة)، 5 - ثواب - موطني (معكوسة)، 6 - ثياب - دق الجرس، 7 - عكس الحر، 8 - متشابهاً - أكلة شعبية (معكوسة)، 9 - عتادي الحربي (معكوسة) - يقيد (معكوسة)، 10 - غثيان - يزجر

سؤال وجواب

ما أبرز العوامل التي تحفز نوبات الصداع النصفي؟

الكثير من الناس يعانون من نوبات الصداع النصفي دون أن يدركوا أن نمط حياتهم وعاداتهم قد تحفز نوبات هذا النوع من الصداع. وغالبا ما تكون هذه المحفزات هي قلة النوم أو النوم لفترات طويلة، والجوع، وقلة شرب الماء، والإجهاد البدني، والتوتر، وتغيرات الطقس، وهناك محفزات أخرى مثل التعرض للضوء الساطع، والروائح الواخزة، والأصوات العالية، وبعض الأطعمة. ولتقليل هذه النوبات، يجب على الشخص أن يدون موعد ومكان كل نوبة تعرض لها، وتحديد المحفز الذي يسببها. ويشير الأطباء إلى إمكانية تقليل نوبات الصداع النصفي من خلال اتباع نمط حياة صحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والتخلص من كل محفز من المحفزات التي ذكرتها على حدة.

والصداع النصفي أو الشقيقة هو مرض عصبي مزمن يسبب ألما نابضا وشديدا، غالبا في جانب واحد من الرأس، ويصاحبه عادة غثيان وحساسية مفرطة للضوء والصوت، وقد تكون أسباب هذا الصداع وراثية أو نتيجة تغيرات في مواد الدماغ الكيميائية مثل السيروتونين. أو القلق والتوتر المزمن، أو تناول أطعمة أو مشروبات معينة. وأظهرت دراسة أميركية حديثة أن نوبات هذا الصداع قد ترتبط بنمطين مناخيين، تمثل الأول في اقتراب جبهة هوائية باردة أو نظام ضغط جوي منخفض مصحوب بالأمطار.

أما الثاني فهو «مرتفع برمودا»، وهو نظام ضغط جوي مرتفع يؤثر بقوة في الطقس. ويصاب بعض الناس أحيانا بما يسمى بصداع القمر النصفي، إذ يعانون من آلام في الرأس واضطرابات في البصر أو شعور بالغثيان.

المصدر: ليتارو

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مخاطر حركة الرقبة المفاجئة على الأوعية الدموية

قد تلحق عادة تحريك الرقبة بعنف حتى سماع صوت طقطقة ممين الضرر بالشريان الفقري، وفي حالات نادرة، قد تسبب جلطة دماغية إقفارية. فصوت الطقطقة بحد ذاته ليس علامة على حالة خطيرة، لأنه غالبا ما يحدث نتيجة تغير الضغط داخل السائل الزلالي وتكون فقاعات غازية دقيقة تنفجر أثناء الحركة. وفي بعض الأحيان، يكون سبب صوت الطقطقة هو الأوتار والأربطة.

ويكمن الخطر عندما يحاول الشخص بانتظام إصدار صوت طقطقة عمدا عن طريق تحريك رأسه بحركات سريعة وحادة، لأنه عبر الرقبة تمر الشرايين الفقرية التي تغذي المناطق الخلفية من الدماغ بالدم، وقد يلحق الدوران أو الانحناء المفرط للرأس الضرر ببطانة الأوعية الدموية، فيما يسمى تسليخ الشريان الفقري، وقد تتشكل جلطة دموية في موضع الإصابة، قد تعيق تدفق الدم، وفي بعض الحالات، قد تؤدي إلى جلطة دماغية إقفارية.

ويشير الأطباء إلى أن هذه المضاعفات نادرة، وأن معظم الأشخاص الذين يفرقعون رقابهم من حين لآخر لا يعانون منها، ولكن يزداد الخطر لدى المرضى الذين يعانون من أمراض الأوعية الدموية، أو ضعف خلقي في النسيج الضام، أو إصابات الرقبة، أو أثناء التعامل العنيف مع الرقبة.

ويستدعي الألم الشديد وغير المعتاد في الرقبة أو مؤخرة الرأس بعد حركة مفاجئة، أو الدوار، أو فقدان التوازن، أو ازدواج الرؤية، أو تنميل الأطراف، أو الضعف، زيارة عاجلة للطبيب. أما الرغبة المستمرة في «فرقة» الرقبة فغالبا ما ترتبط ليس بانزياح الفقرات، بل بإجهاد العضلات، أو سوء الوضعية، أو نمط الحياة الخامل، أو مشكلات في العمود الفقري. وقد يوفر صوت الطقطقة راحة مؤقتة، ولكنه لا يعالج السبب الجذري للألم. وفي النهاية، إن سماع صوت طقطقة من حين لآخر ليس مدعاة للقلق، ولكن لا ينصح بتحويل حركات الرقبة المفاجئة إلى عادة يومية.

المصدر: صحيفة 'إزفستيا'

حل كلمة السر

حل 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

أفقيا:

1 - القيد - عكس محيا، 2 - صديق - علقم - للتمني، 3 - في الفم - اشتاق - من الحشرات النافعة، 4 - وعاء - يحل ضيفا (معكوسة)، 5 - ثواب - موطني (معكوسة)، 6 - ثياب - دق الجرس، 7 - عكس الحر، 8 - متشابهاً - أكلة شعبية (معكوسة)، 9 - عتادي الحربي (معكوسة) - يقيد (معكوسة)، 10 - غثيان - يزجر

كلمة السر

ب	ا	ل	ب	ع	د	غ	ا	م	ا
ا	ة	ا	ب	ش	ع	ذ	ل	ل	ل
ل	ث	ص	ي	م	و	ا	ع	ا	ع
ش	ا	ي	ا	و	م	ء	م	ع	ل
م	د	ل	ت	ع	د	ي	ق	و	م
ع	ح	ة	ب	ة	ي	ة	ي	ة	ا
س	ة	ء	ت	ر	ب	ا	ة	د	ل
ا	ق	ا	ا	ص	ن	ل	ي	ا	ح
ل	ف	ن	ح	ا	ت	ب	ع	ب	ا
م	ا	غ	ن	ع	م	د	ا	ع	ل
ي	و	ل	ل	م	ل	ي	ب	ل	م
ة	م	ا	ا	ا	ا	ع	ر	ا	ن

جزيرة كويتية من 6 أحرف

البعد	العمق	حادثة	سالمية	عالم	الحالم
غذائية	الشمع	أصيلة	شموع	المتنبي	
موافقة	العبادة	معاصرة	البديع	النحات	
رباعية	دموع	بيات	الفناء	العلم	