

Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضِع 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- أواني الطبخ، 2- سهري - دلائل (معكوسة)، 3- اكتمل - أفك - بيت السيف، 4- جرح ملتهب - علم مؤنث، 5- ثواب - موطني (معكوسة)، 6- خفراء - دق الجرس، 7- عكس حر، 8- عملة آسيوية - أكلة شعبية (معكوسة)، 9- عناد حربي (معكوسة) - يقيد، 10- في الفم - دولة آسيوية.

سؤال وجواب

هل فقدان الطول مع التقدم بالعمر مجرد شيخوخة طبيعية أم علامة تحذيرية؟

قد يبدو قصر القامة تدريجياً أمراً طبيعياً مع التقدم في العمر، لكن فقدان أكثر من 2,5 سنتيمتر من الطول، خصوصاً إذا حدث سريعاً أو ترافق مع انحناء الظهر، قد يكون مؤشراً إلى ضعف العظام أو كسور انضغاطية في فقرات العمود الفقري. ويرتبط جزء من فقدان الطول بتآكل الأقراص بين الفقرات، إذ تصبح أقل سماكة ومرونة مع السنوات، ما يقلل المسافة بين الفقرات، كما قد تنخفض أقواس القدمين مع العمر، فيفقد الشخص مليمتراً إضافية أثناء الوقوف.

لكن الأخطر هو فقدان الطول الناتج عن ضعف الفقرات نفسها، فمع انخفاض كثافة العظام، تصبح الفقرات أكثر عرضة للكسور الانضغاطية، وقد تحدث بعضها دون إصابة واضحة، فلا يلاحظها المصاب إلا بعد قصر قامته أو انحناء ظهره. ويمكن أن يكون هذا القصر من العلامات المبكرة لهشاشة العظام. وبحسب د.آبي أبيلسون من «كليفلاند كلينك»، يعد فقدان 1,3 إلى 2,5 سنتيمتر من الطول مع التقدم في العمر ضمن التغيرات المتوقعة، أما فقدان 5 إلى 10 سنتيمترات فينبغي عدم اعتباره أمراً طبيعياً. ويستحق فقدان أكثر من بوصة واحدة استشارة الطبيب، خصوصاً إذا حدث بسرعة أو ترافق مع ألم في الظهر.

ولا يقتصر الأمر على العظام، إذ يؤدي ضعف عضلات الظهر والجذع إلى انحناء الجسم وتراجع دعم العمود الفقري، فيبدو الشخص أقصر. ولا يمكن منع كل التغيرات المرتبطة بالعمر، لكن ممارسة الرياضة، خاصة تمارين تحمل الوزن والمقاومة، والحصول على الكالسيوم، وتجنب التدخين والكحول، قد تقلل خطر فقدان كبير في الطول. ومع ذلك، ينبغي عدم تجاهل التراجع الواضح أو السريع في القامة، فقد يكون قياس الطول وسيلة بسيطة تكشف مبكراً مشكلة في العظام قبل حدوث كسر خطير.

المصدر: 'سكاي نيوز'

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

تحذيرات طبية من انتشار صرير الأسنان بين الشباب

حذر أطباء ومتخصصون في صحة الفم والأسنان، من ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بظاهرة «صرير الأسنان»، لاسيما بين فئة الشباب. وتأتي هذه التحذيرات في وقت تشير فيه التقديرات الطبية إلى أن شخصاً من بين كل أربعة يعاني من هذه الحالة، وغالباً دون دراية منه حتى تظهر الأعراض الجسدية المتمثلة في آلام الفك والصداع النصفي وتآكل طبقات الأسنان.

ووفقاً لتقرير نشرته «بي بي سي»، أوضح خبراء أن ضغوط الحياة اليومية والقلق المستمر يشكلان المحرك الأساسي لهذه الظاهرة، فعند التعرض للتوتر يدخل الجسم في حالة من التآهب العصبي تؤدي إلى انقباض العضلات، بحيث يتحمل الفك الجزء الأكبر من هذا الجهد العضلي، خصوصاً في ساعات النوم. وتؤكد الأبحاث النفسية أن صرير الأسنان أثناء الليل يعد وسيلة يستعين بها الجسم لتفريغ الشحنات العصبية والتراكمات النفسية التي لم يجر التعامل معها في النهار.

ولا تقتصر مخاطر صرير الأسنان على الآلام العابرة، إذ يؤدي استمراره دون علاج إلى تغيير ملامح الوجه نتيجة تضخم عضلات الفك، إلى جانب تضرر التركيبات السنية بشكل كبير.

وفي مقابل هذا الجانب السلبي، يرى بعض الباحثين أن تحريك الفك قد تكون له فوائد آلية كتحفيز إفراز اللعاب وتنشيط الدورة الدموية المتجهة نحو الدماغ، بل قد يكون مؤشراً حيوياً لتنبيه الجسم في حالات انسداد مجرى التنفس أثناء النوم.

ويتطلب التعامل مع هذه الحالة نهجاً علاجياً متكاملًا، إذ يوصي الأطباء باستخدام الواقيات الليلية لحماية الأسنان، إلى جانب تقنيات الاسترخاء، والعلاج الطبيعي، وفي بعض الحالات اللجوء إلى حقن البوتوكس لتقليل تشنج عضلات الفك. ويشدد المتخصصون على أهمية معالجة الجذور النفسية والنمط الحياتي للمريض، وعدم الاكتفاء بالحلول الميكانيكية المؤقتة للحد من مضاعفات هذه الظاهرة.

المصدر: 'بي بي سي'

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 - عكس جهدي وعملي، 2 - ذنوب صغيرة - سحب - نعلط، 3 - حنْ (معكوسة) - لنقل الماء، 4 - بلاد المنبه (معكوسة)، 5 - متشابهاً - مرض صدري، 6 - تراب - بحر، 7 - متشابهاً - يساند (معكوسة)، 8 - أعماق - نتن، 9 - الحلاق - للنفي، 10 - متعدد - تستيقظ.

أفقياً:

1 - أواني الطبخ، 2 - سهري - دلائل (معكوسة)، 3 - اكتمل - أفك - بيت السيف، 4 - جرح ملتهب - علم مؤنث، 5 - ثواب - موطني (معكوسة)، 6 - خفراء - دق الجرس، 7 - عكس حر، 8 - عملة آسيوية - أكلة شعبية (معكوسة)، 9 - عناد حربي (معكوسة) - يقيد، 10 - في الفم - دولة آسيوية.

كلمة السر

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

مسرحية كويتية 2022 من 7 أحرف

مصلى غيارى العواصف الأزهر	ميادين سياحة ثابت الخليج	التباين المحب المراسي أسوان	شرقي الأعراب حصادة عريقة	العلم ثقافة الكلم سليمة	كاملة
---------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	-------------------------	-------