



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المغنبة 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

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

المستوى المتوسط

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

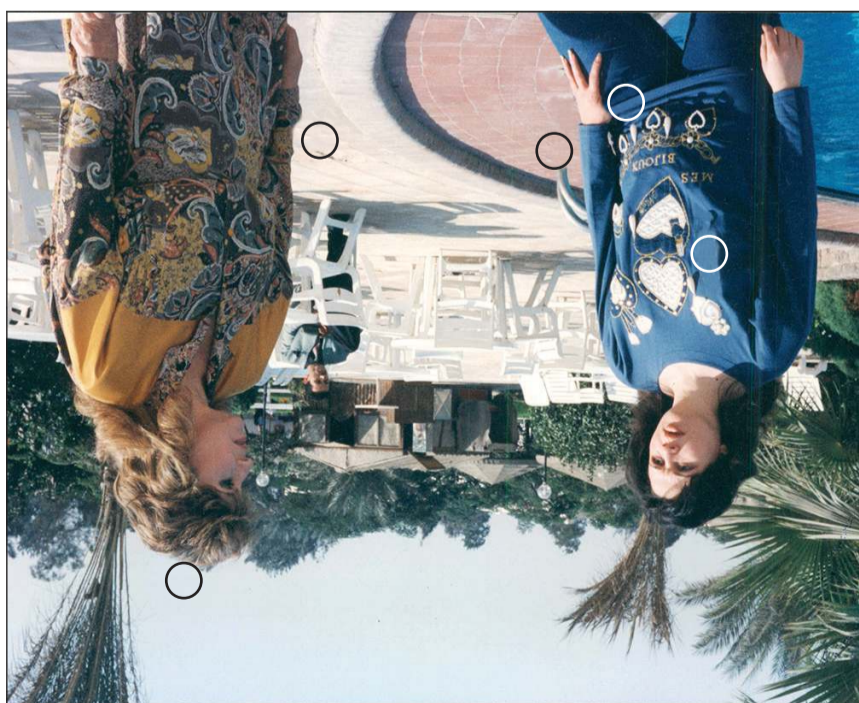
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- رتبة عسكرية - يشتم، 2- محافظة كويتية، شجرة - استفسر، 3- اعتداء - في الوجه (معكوسة)، 4- ثلثا روح - من الطيور (معكوسة)، 5- حارة (معكوسة) - من المشرات، 6- بائع الفول - متشابهة، 7- للنفي - الجدل (معكوسة)، 8- متشابهان - عكس انفلات، 9- أجاباً (معكوسة) - رديء (معكوسة)، 10- بناء شاقق - يقطع - في الوجه.

عالم الصحة

هل هناك علاقة بين فقدان الأسنان وأمراض المناعة؟

كشفت بحث جديد عن ارتباط التهاب دواعم السن بالتهاب المفاصل الروماتويدي، ما يشير إلى أن فقدان الأسنان يمكن أن يتنبأ بالتهاب المفاصل.

ويعرف التهاب دواعم السن، بأنه المرحلة الأخيرة من مرض اللثة، والذي يؤثر على الأنسجة التي تدعم الأسنان وتثبيتها في مكانها. وإذا ترك دون علاج، فيمكن أن يتضرر عظم الفك وقد تتساقط الأسنان.

وتعرف المرحلة المبكرة من مرض اللثة باسم التهاب اللثة، والذي يمكن أن يتطور إلى التهاب دواعم السن، كما يمكن أن يؤدي التهاب دواعم السن إلى فتق فراغات صغيرة بين اللثة والأسنان قبل فقدان الأسنان. ووجدت الأبحاث التي أجرتها جامعة أوميو في السويد، أن فقدان عظم الفك الناجم عن التهاب دواعم السن، يسبق ظهور التهاب المفاصل الروماتويدي. وقالت بيرنيلا لوندبيرغ، كبيرة المحاضرين في قسم طب الأسنان بجامعة أوميو: إن المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي كانوا أكثر عرضة لإظهار علامات فقدان الأسنان مقارنة بمن لديهم مفاصل صحية.

وبالإضافة إلى ذلك، أشارت بيرنيلا إلى أن العلاجات التي تستهدف التهاب دواعم السن، ثبت أيضاً أنها تخفف آلام المفاصل الناجمة عن التهاب المفاصل الروماتويدي.

وأوضحت المنظمة الخيرية Versus Arthritis أنها حالة مناعية ذاتية، حيث يهاجم الجهاز المناعي للجسم الأنسجة السليمة. ونتيجة لذلك تلتهم المفاصل، ما قد يسبب الألم والتورم والصلابة. وأضافت الجمعية أن: «التهاب عادة ما يكون جزءاً مهماً من كيفية عمل جهاز المناعة لديك، إنه يسمح للجسم بإرسال المزيد من السوائل والدم إلى جزء من الجسم يتعرض للهجوم من العدوى».

وبالإضافة إلى الألم والتصلب في المفاصل، قد يكون هناك بعض الاحمرار. ويشمل علاج الحالة الأدوية مثل المسكنات، والعلاج الطبيعي لتحسين الأعراض المؤلمة، حتى لو كان الأمر مؤلماً في البداية. وإذا استمر الألم، فيمكن أن تكون رياضة «تاي تشي» و«اليوغا» بدائل مناسبة.

عن اكسبرس البريطانية

صانعو التاريخ

قورش الكبير

هناك دائماً أمور مثيرة حول الإمبراطورية الفارسية في الأزمنة القديمة. فاول ملوكها قورش أسس إمبراطورية مترامية الأطراف، وأرسى مبادئ لحكمها. في البدء احتل الكثير من الممالك المجاورة مثل ليديا، وميديا، وبابل التي أطاح بها سنة 539.

وفي سنة 530 باتت فارس أكبر إمبراطورية في العالم. فعمد قورش إلى اعتماد طريقة تسمح بأن يكون للمناطق المحتلة أقصى درجة من الحكم الذاتي. فتميزت السياسة الإمبراطورية الفارسية طوال أجيال عدة بهذه السياسة التي تعتبر أفضل السبل لشد الأواصر والوحدة بين شعوب وعادات مختلفة جداً في إمبراطورية مترامية الأطراف. وقد قضى قورش سنة 529 في حادث مأساوي أثناء مناوشة مع شعب يعييش شرقي بحر قزوين ويعرف باسم ماساغيتي.

من كتاب: صانعو التاريخ - سمير شيخاني

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

محمّد بن عبد الله

حل اعرف الشخصية

محمّد بن عبد الله

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

عمودياً:

1 - من الفصول بدون ال التعريف - متشابهة، 2 - غصن شجرة - استفسر، 3 - اعتداء - في الوجه (معكوسة)، 4 - ثلثا روح - من الطيور (معكوسة)، 5 - حارة (معكوسة) - من المشرات، 6 - بائع الفول - متشابهة، 7 - للنفي - الجدل (معكوسة)، 8 - متشابهان - عكس انفلات، 9 - أجاباً (معكوسة) - رديء (معكوسة)، 10 - بناء شاقق - يقطع - في الوجه.

أفقياً:

1 - رتبة عسكرية - يشتم، 2 - محافظة كويتية، شجرة - استفسر، 3 - اعتداء - في الوجه (معكوسة)، 4 - ثلثا روح - من الطيور (معكوسة)، 5 - حارة (معكوسة) - من المشرات، 6 - بائع الفول - متشابهة، 7 - للنفي - الجدل (معكوسة)، 8 - متشابهان - عكس انفلات، 9 - أجاباً (معكوسة) - رديء (معكوسة)، 10 - بناء شاقق - يقطع - في الوجه.

كلمة السر

ب	ب	ت	ت	ج	ء	ا	د	ا	ن
ا	ر	ص	ع	ر	ن	ا	ص	ح	ا
س	ك	ر	ا	ا	د	م	ا	ص	ن
ر	ا	ي	و	د	ء	ا	ر	ح	ا
ا	ن	ف	ن	ة	خ	و	ر	س	ء
ء	د	ء	ل	د	ن	ذ	ر	ب	س
ص	ي	ا	ي	ح	ة	م	ا	هـ	ت
ف	ل	ر	م	ا	ن	ا	س	ب	ب
ر	ب	ث	ج	ء	ج	ا	م	ا	ا
هـ	ق	ي	ر	ب	ر	و	ر	ج	ص
ن	ي	ت	ا	س	ف	ء	ا	ن	غ
غ	ل	ي	ل	ف	ر	ق	ز	و	ف

من أشهر ملوك بابل من 8 أحرف

أداء	بركان	تعاون	جحد	فوز
إسراء	بيستان	ثراء	حصان	فرق
إناء	بلبد	جرو	حراء	
أسماء	تهامة	جميل	سر	
بريق	تصريف	جرادة	سبر	