



## Sudoku

## كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 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

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

## المستوى المتوسط

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

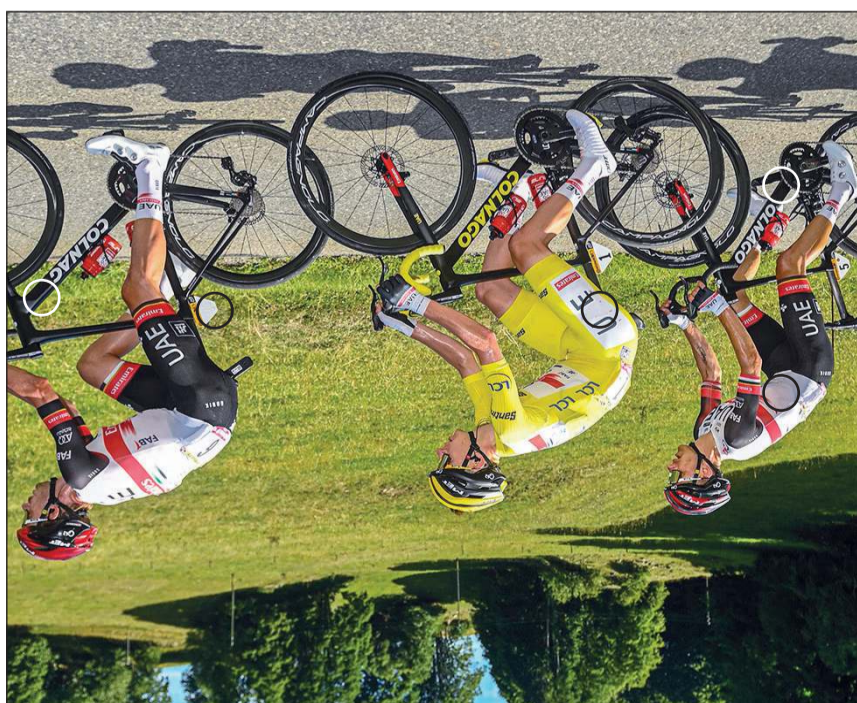
## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

1- منطقتي كويتية، 2- قصاب - بيوت، 3- الذهب (معكوسة) - علم مذكر، 4- عكس الميت (معكوسة)، 5- القنص (معكوسة) - متشابهان، 6- ازيل بعض اغنية لام كلثوم، 7- أهد، 8- بسط جمع (معكوسة)، 9- أحداث يومية، 10- عكس باردة (معكوسة) - صحراء، 9- أخطاء - للاستفهام، 10 - اولاد - اجمعي.

## عالم الصحة

ماذا يقصد بـ «اطعمة الإجازات» التي قد تضر بالأسنان؟

حذرت طبيبة الأسنان، كاترين تاناهيل، من مركز بورتمان لطب الأسنان، أن الحلويات والأيس كريم والانقطاع عن روتين العناية بالأسنان، يمكن أن تترك أسنانك معرضة لخطر أكبر للتلف.

وقالت تاناهيل: «الإجازات هي وقت للعناية الذاتية والراحة والاسترخاء، لكن يجب أن نتذكر أن نظافة الفم هي جزء مهم من الرعاية الذاتية أيضا. وفي أيام العطلات، غالبا ما يكون نظامنا الغذائي مختلفا ويمكن أن يكون مليئا بالحلويات والمشروبات الغازية والعصائر التي يمكن أن تلحق الضرر بالأسنان. لذلك، إذا أردنا الحفاظ على صحة أفواهنا، مع أسنان خالية من التسوس ولثة صحية، فمن الضروري ألا يأخذ روتين صحة الفم لدينا عطلة أيضا». ويكمن المفتاح في تنظيف أسنانك بالفرشاة آخر شيء في الليل ومرة واحدة على الأقل خلال النهار. كما أوصت باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. ومع ذلك، هناك الكثير من النصائح الأخرى التي قدمتها للحفاظ على صحة فمك.

- التزم بعبادات التنظيف اليومية المعتادة: على الرغم من أن العطلات تدور حول الاسترخاء وقضاء وقت ممتع، إلا أن تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط لا يزالان مهمين.

- استخدام الماء في الخارج: قالت الخبيرة: «أثناء غيابتك، استخدم المياه المعبئة لشطف فرشاة أسنانك إذا كنت في بلد آخر ينصح بعدم شرب ماء الصنبور. ومن الحكمة عدم شطف فرشاة أسنانك تحت صنبور المياه، بغض النظر عن مدى قوة الرغبة في مواصلة عاداتك المعتادة». - كن حكيما: تجنب تنظيف الأسنان بالفرشاة فوراً بعد المشروبات والعصائر الحمضية لمدة 30 دقيقة على الأقل، وإلا فإن الحمض يلين طبقة المينا وأنت تقوم بتنظيفها بالفرشاة.

المصدر: إكسبريس

## اعرف شخصيتك



## سؤال وجواب

لماذا لا يمكن القضاء على جميع أنواع السرطان؟

كشف كبير أطباء الأورام في وزارة الصحة الروسية أندريه كابرين، عن عجز الطب حاليا عن علاج جميع أنواع السرطان، قائلا: «الخلايا السرطانية يمكنها التكيف مع العلاج والتوقف عن الاستجابة للعلاج، وهو أحد الأغاز الرئيسية في علم الأورام.. انظروا كيف تقدمنا في أساليب الطب والعلاج، لكننا لا نستطيع علاج جميع أنواع السرطان لأن المرض يتحور، لهذا يعتبر السرطان مرضا ذكيا».

وأضاف: «هناك حالات يتم فيها علاج المريض بأكثر الأدوية تعقيدا، ولكن بعد ذلك يتوقف الدواء بالتأثير على الورم، بالإضافة الى ذلك هناك حالات اضطر فيها الأطباء الى العودة الى الخيار الأولي في العلاج الكيميائي بعد أن فقدت الخيارات اللاحقة قدرتها على التأثير على الورم».

المصدر: نونوستي

## حل كلمة السر

كلمة السر

## حل اعرف الشخصية

كلمة السر

## 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 - النيشان - من المخلوقات - قهوة، 2 - قبر - نم، 3 - صار مقبولا - رن الجرس - متشابهان، 4 - اغنية لام كلثوم، 5 - أهد، 6 - بسط جمع (معكوسة)، 7 - أحداث يومية، 8 - عكس باردة (معكوسة) - صحراء، 9 - أخطاء - للاستفهام، 10 - اولاد - اجمعي.

## كلمة السر

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

## منطقة كويتية من 8 أحرف

الانهار	قمم	الاصنوبر	الانهار
البراكين	سحر	تفاح	البراكين
رمان	الاحسان	البقول	رمان
ذو الحجة	المرح	الجمال	ذو الحجة