

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

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

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

الحل

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

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

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

حل عيّنك .. عيّنك



حل الكلمات المتقاطعة

1 - فنانة مغربية، 2 - بنيا - لحد، 3 - تجري في العروق - وجهة نظر، 4 - جارية - للنصب، 5 - سهاهم، 6 - للاستفهام (معكوسة) - استيقظ، 7 - أمل - مفر، 8 - المصاب بالحرب - مكتوب، 9 - الغنى - متشابهان، 10 - وضع خلصة - ناظرة.

الانباء - 6 أكتوبر 2026

سؤال وجواب

ما الذي يجعل حواف أسنانك حادة وخشنة الملمس؟

يعد الشعور بخشونة أطراف الأسنان أو تغير ملمسها تدريجيا مؤشرا على تآكل طبقة المينا الواقية، حيث تنتج هذه المشكلة بشكل رئيسي عن عوامل ميكانيكية متكررة، مثل عادة صرير الأسنان والضغط عليها أثناء النوم، أو بسبب وجود خلل في إطباق الفكين يؤدي إلى احتكاك الأسنان ببعضها بشكل غير طبيعي، مما يتسبب في ظهور حواف حادة تغير القلق وتقتل استشارة طبيب الأسنان لتقييم الحالة وتفاقي تفاقم التآكل.

من جهة أخرى، تلعب السلوكيات والأنماط الغذائية اليومية دورا كبيرا في تسريع هذه الخشونة وإضعاف بنية الأسنان، حيث يؤدي الإفراط في تناول المشروبات والأطعمة الحمضية إلى ذوبان المينا كيميائيا، بالتزامن مع أضرار العادات القاسية مثل مضغ الثلج أو استخدام فرشاة الأسنان بعنف، لذا فإن تجنب هذه الممارسات مع الزيارة الدورية لعيادة الأسنان بمخالن الخطوة الأساسية للحفاظ على سلامة الأسنان ونعومة سطحها.

المصدر: Aspen Dental

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

مقارنة صحية للاختيار الذكي بين لحم البقر وسمك السلمون

يتنافس لحم البقر وسمك السلمون في تقديم فوائد صحية وقيمة غذائية عالية للجسم، حيث يزودان الإنسان بالبروتينات الممتازة والمغذيات الضرورية التي تدعم وظائف الجسم الحيوية، غير أن الاختيار المثالي بينهما يتحدد بناء على الاحتياجات الطبية الخاصة بكل فرد، لاسيما عند الموازنة بين الحاجة لتنظيم مستويات الحديد في الدم والرغبة في السيطرة على معدلات السكر ومقاومة الأنسولين. يعد لحم البقر الخيار الأفضل والأكثر فاعلية للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم أو نقص مخزون الحديد، وذلك بسبب احتوائه على نسب عالية من «حديد الهيم» الذي يتميز بسرعة وسهولة امتصاصه داخل الجسم، بالإضافة إلى احتوائه على مركب طبيعي يعرف باسم «عامل اللحم»، والذي يلعب دورا كبيرا في تحفيز ومساعدة الجسم على امتصاص الحديد غير الهيمي من المصادر الغذائية الأخرى المصاحبة له في الوجبة.

في المقابل، يمثل سمك السلمون البديل المثالي لمن يسعون إلى ضبط مستويات السكر في الدم والوقاية من الاضطرابات الأيضية، حيث يرجع ذلك إلى غناه بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تسهم بقوة في تقليل الالتهابات المزمنة وتحسين حساسية الأنسولين، ما يجعله طعاما أساسيا لدعم صحة القلب والشرابين وتخفيف مخاطر مضاعفات مرض السكري. وبوجه عام، يمكن أن يكون كل من لحم البقر الخالي من الدهون والسلمون جزءا من نظام غذائي متوازن، مع مراعاة الكمية وطريقة الطهي، إذ يفضل استخدام كميات محدودة من الزيت وتجنب القلي العميق للحفاظ على القيمة الغذائية

المصدر: Verywell Health

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

للمراسلة

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

عينك .. عيّنك

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 - فنانة مغربية، 2 - بنيا - لحد، 3 - تجري في العروق - وجهة نظر، 4 - جارية - للنصب، 5 - سهاهم، 6 - للاستفهام (معكوسة) - استيقظ، 7 - أمل - مفر، 8 - المصاب بالحرب - مكتوب، 9 - الغنى - متشابهان، 10 - وضع خلصة - ناظرة.

كلمة السر

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

منطقة كويتية ساحلية من 7 أحرف

مدین	العبر	مساحات	التعبير	الشرقي	الصفحات
الموسمية	محمد	الحرب	القادم	الکمان	
وديان	البحري	الطرح	سيد	النواقص	
الوائقة	اغادر	رمز	السمح	بحر	