

كيف تلعب؟

Sudoku

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

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

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

الحل

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- زبونة دائمة - حيوان ضخم (معكوسة)، 2 - أغتاب - من الثياب، 3 - ثلثا (جار) - للنصب - علقم، 4 - في البيضة التبدير (معكوسة)، 5 - رسن، 6 - في وجهه - أرض منبسطة (معكوسة)، 7 - دخلي - عملة آسيوية (معكوسة)، 8 - حصاني - من الفصول، 9 - أساس (معكوسة) - عاصمة أوروبية (معكوسة)، 10 - المؤيدين.

١ - معاق - مستعجل، 2 - علم مؤنث - ترك وصية، 3 - بحر - الشجر الكثيف، 4 - من الأقارب، 5 - ذلّ - نضيبها (معكوسة)، 6 - في الوجه - للنداء، 7 - تابع بالنظر (معكوسة) - يتقاني في عمله، 8 - في العروق - جرى الماء - متشابهة، 9 - يضجر - يظهره (معكوسة)، 10 - من معالم الكويت.

سؤال وجواب

هل يصاب الرجال بسرطان الثدي؟

في إطار الجهود التوعوية المستمرة لتبسيط الضوء على القضايا الطبية المهمة، يبرز سرطان الثدي لدى الرجال كأحد الأمراض التي يحيط بها الكثير من الغموض والمعلومات المغلوطة، ما يجعل الحديث عنه ضرورة ملحة لحماية المجتمع. وتشير البيانات الطبية إلى أن هذا المرض يمثل أقل من 1٪ من إجمالي إصابات الأورام، إلا أن مؤشر الخطر يرتفع بشكل ملحوظ لدى الرجال بعد سن الستين، حيث يتطور الورم في الأنسجة والقنوات الغدية الصغيرة الموجودة خلف منطقة الحلمة. وتتمكن العضلة الأساسية في تأخر تشخيص الحالات نتيجة ضعف الوعي العام وصعوبة اكتشاف الأعراض في مراحلها الأولى، ما يتطلب مراقبة أي تغيرات موضعية والتوجه الفوري للفحص الطبي لضمان فاعلية العلاج.

المصدر: gazeta.ru

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

موسيقى البيانو الهادئة تعالج التوتر أسرع من أصوات الطبيعة

خلص علماء معهد علم النفس التابع للأكاديمية الصينية للعلوم إلى أن الموسيقى الهادئة للبيانو تساعد الدماغ على التعافي من التوتر أسرع من أصوات الطبيعة. شارك في التجربة 120 شابا. في البداية، أدى المتطوعون مهام رياضية معقدة ومحددة زمنيا لإحداث استجابة توترية، ثم استمع المشاركون إما إلى موسيقى بيانو هادئة، أو إلى أصوات المطر والجدال والشلالات. وقيم العلماء حالتهم المزاجية ومؤشراتهم الفسيولوجية ونشاط أدمغتهم باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي. وأظهرت النتائج أن موسيقى البيانو ساعدت على التعافي من التوتر بشكل أسرع من أصوات الطبيعة، إذ تحسنت الحالة العاطفية للمشاركين، وعادت ضربات القلب ونشاط الغدد العرقية إلى معدلاتها الطبيعية بوتيرة أسرع. وبينت فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي أن الموسيقى تغير التفاعلات بين مناطق الدماغ المسؤولة عن إدراك الصوت وتنظيم التوتر، إذ أدت القشرة السمعية والفص الجبزي والمهاد دورا بالغ الأهمية. علاوة على ذلك، لم يقتصر الأمر على الصوت العذب فحسب، بل أدى تركيب المقطوعات الموسيقية دورا مهما أيضا، فقد ساعد التناوب بين المقاطع السريعة والهادئة الدماغ على الانتقال من حالة التوتر إلى حالة الاسترخاء. ويرى المؤلفون أن الاستماع إلى الموسيقى يمكن أن يصبح وسيلة بسيطة ومتاحة للتعافي بعد الضغوط العاطفية.

المصدر: Lenta.ru

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

عمودياً:

1 - زبونة دائمة - حيوان ضخم (معكوسة)، 2 - أغتاب - من الثياب، 3 - ثلثا (جار) - للنصب - علقم، 4 - في البيضة التبدير (معكوسة)، 5 - رسن، 6 - في وجهه - أرض منبسطة (معكوسة)، 7 - دخلي - عملة آسيوية (معكوسة)، 8 - حصاني - من الفصول، 9 - أساس (معكوسة) - عاصمة أوروبية (معكوسة)، 10 - المؤيدين.

كلمة السر

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

نادي كرة قدم إيطالي عريق من 4 أحرف

الشامية	الأمس	دروبي	البطولة	وديع	القدر
التعليمي	أدبي	المعز	الحكم	فارس	روابي
خابية	قابس	ترك	سلات	واسع	فيلة
يابس	النجاة	القدم	رواسي	عجيب	فنون