

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- نسبة الى دولة عربية
٢- ثمر النخيل
٣- امور صغيرة تافهة
٤- اذاع (معكوسة)
٥- يطلب اعفاء من العمل
٦- مرض منتشر، 4- ميدان القتال - طريق، 5- بحر (معكوسة)
٧- قبطان - آمال، 7- علم مؤنث (معكوسة)
٨- حاز (معكوسة)
٩- مرض صدي - اسامح
١٠- شجع، 9- حجر كريم (معكوسة)
١١- قحط (معكوسة)
١٢- الاحلام والרגبات.

غرائب موسوعة غينيس

أعلى موجة بحرية

أعلى موجة سجلت رسمياً قيست على يد اللفتنانت فرديريك ماكفراق من البحرية الأمريكية، على السفينة الحربية (رامابو) في إبحارها من مانايلا (الفلبين) الى سان دييغو (كاليفورنيا) أثناء عاصفة بحرية بلغت سرعة الريح فيها 126 كم بالساعة. فقد قدر علو الموجة بـ 34 م من خندقها الى ذروتها. كما حدث في إحدى السنوات انهيار في أحد الأتربة البحرية في الاسكا سبب موجة سرعتها 160 كم بالساعة فارتفع البحر الى علو 530 م على حائط الخليج الصخري.

أكبر شمعة

عرضت شمعة طولها 38,34 م وقطرها 59,2 م في معرض ستوكهولم سنة 1897 وكان علوها مع قاعدتها 70,38 م.

أعلى قمة جبل تحت البحر

أعلى جبل معروف تحت البحر اكتشف سنة 1953 قرب شاطئ توننا، بين (ساموا) و(نيوزيلندا) فهو يرتفع 1690مترًا عن قاع البحر، ويصل الى 365 م تحت سطح الماء.

أكبر عدد من النحل داخل الفم

في 20 أكتوبر 1998 حبس الدكتور الأمريكي نورمان غاري 109 نحلات داخل فمه لمدة 10 ثوان في مدينة لوس انجيليس في ولاية كاليفورنيا الأمريكية.

هل تعلم

تناول السكريات يسرع من عملية الشيخوخة

تناول الكثير من السكريات يجعل الجسم غير قادر على تمثيلها وتحولها الى نواتج اخرى، كما ان تناول السكريات المكررة مثل السكروز يكون عاملاً رئيساً لتكوين حصاة الكلية والملفت للنظر ان هناك ارتباطاً بين تناول السكر والافراد المصابين بامراض القلب وتكوين حصى المرارة والقرح والتخمة والشراة في الاكل والتقلبات في الطبيعة اي يجعل الفرد مزاجياً. يستغرب المرء من هذه الاعراض لجسامتها لانه لم يكن يتصور ان الافراط في تناول السكريات يؤدي الى هذه الامراض.

وتعليقاً على هذا فاني ارى في دولنا الشرقية وبالذات في الدوائر الرسمية ان الناس طوال النهار يتناولون الشاي المحلى بالسكر وعلى فترات متقاربة ويضعون في كل كوب ملعقة متوسطة الحجم من السكر وبالذات «السكروز» يا ترى ما نصيب كل فرد يتناول يوميا عشرة استكانات من الشاي؟ فنصيبه يكون عشر ملاعق من السكر واطن ان هذه الكمية غير قليلة بل انها تعد مفرطة وخاصة بالنسبة لكبار السن وحتى الشباب فان تناول السكر بهذا الشكل يسرع من عملية الشيخوخة.

السكر وزيادة حموضة الجسم

السكر هو السبب في نمو الخلايا السرطانية السكر ينتج الحمض في الجسم نتيجة للتحولات التي تطرأ عليها والحمض المتكون هنا هو المعجل الاول لعملية الشيخوخة، والسكر عادة يزيد من نمو الخلايا السرطانية لذا يوصي الطبيب مرضى السرطان بتقليل السكر كما انه يحث على انتاج الجذور الحرة ويزيد من مستويات هرمونات القلق والتوتر مثل هورمون الكورتيزون والادرينالين وغيرها، وعلينا ان نعلم ان الجسم عندما يفقد سعته لتصريف السكر فانه يحوله الى الدهون ويخزنها الجسم وعلينا ايضا ان نعلم ان تناول السكر او النشا يزيدان من اوزاننا، ثبت من هذه الابحاث العلمية انه بعد ثلاثين دقيقة من تناول السكر يفقد الجهاز المناعي سعته او كفاءته بمقدار 50%.

(من كتاب: شباب دانم - د.دوقر محمد صابر)

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا فما هي الاختلافات السبعة بنظرك وباسرع وقت



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

١- ممثل سوري راحل، 2- فسح - برهان، 3- تتدرب - متشابهان، 4- عكس بعيد - أنهض، 5- لقياس المسائل (معكوسة) - المساعدة، 6- تضجر - يفتني نفسه في الأمر (معكوسة)، 7- متشابهان - في العروق - عاصفة بحرية، 8- علم مؤنث - مرتفع من الأرض (معكوسة)، 9- أفعى - متشابهان، 10- منطقة كويتية - وزن (معكوسة).

عمودياً:

١- ممثل سوري راحل، 2- فسح - برهان، 3- تتدرب - متشابهان، 4- عكس بعيد - أنهض، 5- لقياس المسائل (معكوسة) - المساعدة، 6- تضجر - يفتني نفسه في الأمر (معكوسة)، 7- متشابهان - في العروق - عاصفة بحرية، 8- علم مؤنث - مرتفع من الأرض (معكوسة)، 9- أفعى - متشابهان، 10- منطقة كويتية - وزن (معكوسة).

كلمة السر

كلمة السر: مسلسل خليجي من 4 أحرف

سوق السالمية مصابيح الهدى الاضواء وريد الطرقات نظام السريعة دروب ديوان الملاح الورد اعتراف

للمراسلة

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

اسم:

البريد الإلكتروني:

اعرف شخصيتك

