

كيف تلعب؟ Sudoku

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

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

المستوى المتوسط

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

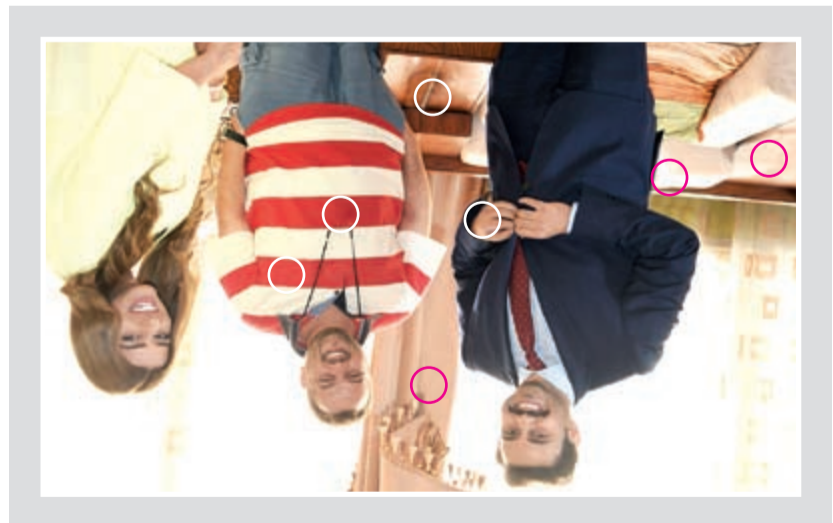
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عيذك .. عيذك



حل الكلمات المتقاطعة

1- أهدى - 2- أهدى - 3- أهدى - 4- أهدى - 5- أهدى - 6- أهدى - 7- أهدى - 8- أهدى - 9- أهدى - 10- أهدى - 11- أهدى - 12- أهدى - 13- أهدى - 14- أهدى - 15- أهدى - 16- أهدى - 17- أهدى - 18- أهدى - 19- أهدى - 20- أهدى - 21- أهدى - 22- أهدى - 23- أهدى - 24- أهدى - 25- أهدى - 26- أهدى - 27- أهدى - 28- أهدى - 29- أهدى - 30- أهدى - 31- أهدى - 32- أهدى - 33- أهدى - 34- أهدى - 35- أهدى - 36- أهدى - 37- أهدى - 38- أهدى - 39- أهدى - 40- أهدى - 41- أهدى - 42- أهدى - 43- أهدى - 44- أهدى - 45- أهدى - 46- أهدى - 47- أهدى - 48- أهدى - 49- أهدى - 50- أهدى - 51- أهدى - 52- أهدى - 53- أهدى - 54- أهدى - 55- أهدى - 56- أهدى - 57- أهدى - 58- أهدى - 59- أهدى - 60- أهدى - 61- أهدى - 62- أهدى - 63- أهدى - 64- أهدى - 65- أهدى - 66- أهدى - 67- أهدى - 68- أهدى - 69- أهدى - 70- أهدى - 71- أهدى - 72- أهدى - 73- أهدى - 74- أهدى - 75- أهدى - 76- أهدى - 77- أهدى - 78- أهدى - 79- أهدى - 80- أهدى - 81- أهدى - 82- أهدى - 83- أهدى - 84- أهدى - 85- أهدى - 86- أهدى - 87- أهدى - 88- أهدى - 89- أهدى - 90- أهدى - 91- أهدى - 92- أهدى - 93- أهدى - 94- أهدى - 95- أهدى - 96- أهدى - 97- أهدى - 98- أهدى - 99- أهدى - 100- أهدى

كلمة السر

كلمة السر: مطرب كويتي من 8 أحرف

كنز العلوم

كيف تبذل الحبراء ألوانها؟

الحقيقة الغريبة حول مقدرة الحبراء على تغيير ألوانها هي ان هذا لا يتسبب من لون يحيط بها، اذ ان الحبراء لا تلتفت الى لون ما يحيط بها. ان للحبراء جلد شفاف، تحت هذا الجلد هناك طبقات من الخلايا تحتوي على مواد ملونة منها الاصفر والاسود والاحمر، وعندما تتمدد او تتقلص هذه الخلايا نرى تبديلا في لون الحبراء، ولكن ما الذي يسبب نشاط وعمل هذه الخلايا؟ ان الحبراء عندما تغضب او تخاف يرسل جهازها العصبي رسائل الى هذه الخلايا، والغضب يسبب قتامة الالوان، والاضطراب والخوف يسبب الوانا زاهية ويقعا صفراء. ويؤثر ضوء الشمس على الوان الحبراء ايضا، فاذا كانت اشعة الشمس حارة تتحول هذه الخلايا الى اللون الغامق او الاسود تقريبا، اما اذا زادت درجة الحرارة دون وجود اشعة شمسية فإن ذلك ينتج عادة الالوان الخضراء، واما الظلام فإنه يحول لوان الحبراء الى لوان الكريما مع وجود بقع صفراء. وهكذا نرى ان هناك عدة اشياء كالحالات العاطفية ودرجة الحرارة والضوء تسبب نشاطا لخلايا الالوان التي تقوم بتأدية اعمالها وحيلها وليس المسؤول عن ذلك الوان الخلفيات المحيطة بالحبراء. ويحدث طبعا ان تساعد هذه التغيرات في الالوان على اخفاء الحبراء عن عيون اعدائها من الافاعي والطيور الجارحة، ونظرا لأن الحبراء بطيئة الحركة فإنها تحتاج حقا الى مثل هذه الحماية لانقاذ حياتها.

(من كتاب: كنز العلوم - مجدي سيد عبدالعزيز)

دليل قصير لحياة طويلة

ارفع معدل نبض قلبك 50٪ فوق معدلك النهوجي عند الراحة لمدة خمس عشرة دقيقة على الأقل يوميا

كي تجني فوائد التمرين الرياضي، بما فيها كل تلك التفاعلات البيوكيميائية التي تحدث لتخفيض خطر اصابتك بالمرض والحفاظ على نشاط جسدك، اجعل قلبك يخفق بسرعة لمدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة في اليوم، نحن نعلم الآن ان الارشادات القديمة التي تنصح بنصف ساعة من التمرين خمس مرات في الاسبوع هي ارشادات قديمة جدا اذا التزمنا بهذا الحد الأدنى فلن نوقف اكتساب الوزن مع تقدمك في العمر، الا اذا انقضت كمية استهلاكك السعري وحتى لو كنت تضبط الوزن عبر الحمية وحدها، فهذا ليس بيت القصيد، ما لم تحرك جسدك وتجبر رثتيك وقلبك على العمل بقوة اكبر، فانك لن تختبر كل تلك التغيرات المعززة للصحة التي يمنحها التمرين، مثل تخفيض خطر اصابتك بمرض القلب والبدانة والسكري والاكتئاب، على المدى الطويل سيكون للتمرين الروتيني نتائج النافعة بالنسبة لسعادتك أكثر من تناول شرائح من كعكة الشوكولاتة بشكل روتيني «وبدون تمرين». واذا كنت تحتاج لسبب اخر كي تدفع نفسك بدنيا، فكر فيما يلي: يمكن للتمرين القاسي ان يجعلك أكثر نكاه، بشكل وسطي توجد 100 مليار خلية عصبية في دماغنا، وهي تعشق التمرين الجسدي الجيد، تظهر الدراسات الآن ان كبار السن الذين يواظبون على القيام بتمرين حيوي او يمارسون رياضة تنافسية او يمشون عدة مرات في الاسبوع يحمون المادة البيضاء في دماغهم من التقلص، فاذا كنت تخطط لامتلاك دماغ يعمل بشكل رائع في سنوالتك الذهبية، وتقادي شروق الخريف ومرض الزهايمر، التزم اذن بنظام تمرين روتيني، وقد يكون بسيطا جدا كالمشي الترفيهي.

(من كتاب: دليل قصير لحياة طويلة د.ديفيد ب.اغوس)

عيذك .. عيذك

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



الكلمات المتقاطعة

أفقيا:

- أحد المستحبات الثلاثية، 2- خاصتي - ضجر - أتعلم (معكوسة)، 3- حقل - نطف كويتي - حيوانات مفترسة، 4- موت - رفض - أرق، 5- ابتسم (معكوسة) - ضعف، 6- مطرب لبناني، 7- من الأطراف - محاصيل، 8- حقد (معكوسة) - من المخلوقات، 9- أديب انجليزي قديم مشهور، 10- تسبب - ناظر.

عموديا:

- شاعر عباسي - للنسبة، 2- عملة عربية - اعطني به، 3- مكان عام (معكوسة) - سحاب، 4- رجاء (معكوسة) - شحم (معكوسة) - ضجر، 5- عكس الضار - ارتاب (معكوسة)، 6- عكس حضور (معكوسة)، 7- نائمة - عكس اليسر، 8- قطع اللحم - تم - والد (معكوسة)، 9- يسجله - فضة، 10- نسبة لأحد الشعوب - يديق الجرس (معكوسة).

كلمة السر: مطرب كويتي من 8 أحرف

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

اعرف شخصيتك

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

أنت من أي فئة؟

أنت من أي فئة؟