

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

أفقياً: 1- صاحب كتاب كلية ومئة، 2- من مشتقات الحليب - يغطي اجسام الطيور، 3 - مغبره - قمار، 4 - قروض، 5 - ارقس - الورد، 6 - فاق - خبز - والد (معكوسة)، 7 - قانط - اصل (معكوسة) - للنصب، 8 - متشابهة - من الحشرات النافعة (معكوسة)، 9 - عملة - أسبوية (معكوسة) - ضمير متصل، 10 - طرق - الحسرة والحنن.

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- صابون
2- عروبة
3- حبة
4- حبة
5- حبة
6- حبة
7- حبة
8- حبة
9- حبة
10- حبة

أفقياً: 1- صابون، 2- عروبة، 3- حبة، 4- حبة، 5- حبة، 6- حبة، 7- حبة، 8- حبة، 9- حبة، 10- حبة

هل تعلم؟!

السمنة هي أم الأمراض

بعد ان كان ينظر الى السمنة - في العهود السابقة - على انها رمز للصحة والقوة، وأحياناً كانت تعمل رمزاً للجمال، وبعد ان كان الاعتقاد الشائع لدى كل أم، ان الطفل السمين المملوء، هو الطفل السليم المعافى والقوي، والخالى من الأمراض. جاء العصر الحديث ليقلب هذه المفاهيم كلها، ويثبت بالتجربة العلمية والبحث المنهجي والعمل الاحصائي الواسع، ان السمنة احدى المشاكل الصحية التي ينتج من وراثتها الكثير من الاختلالات التي تعصف بالصحة، وتزلزل فيزيولوجية الجسم، وتؤدي في النهاية الى امراضيات قد تكون سبباً في إنهاء الحياة، وبشكل مأساوي في أغلب الأحيان.

ان الاختلالات التي تترتب على حدوث السمنة موضوع طويل جداً، يحتاج الى شرح مسهب، لكي نشرح كيف تؤدي السمنة الى كل من هذه الاختلالات، ولكي نفسر الآلية المرضية، ولكي نوضح مسار كل مرض تؤدي السمنة اليه، إلا ان هذا لا تسعه محاضرة بسيطة مثل هذه ويكفي ان نعدد الاختلالات التي تحدثها البدانة، أو على الأقل تتراقف معها.

- 1 - الداء السكري، وخاصة النمط الثاني (السكري الكهلي).
- 2 - ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين.
- 3 - الأمراض الوعائية القلبية وما ينتج عنها من نبحة صدرية واحتشاء.
- 4 - الأمراض المفصليّة (وخاصة الاعتلال المفصلي العظمي).
- 5 - الأمراض التنفسية وخاصة ضيق النفس والزرقة.
- 6 - أمراض هضمية وخاصة الأمراض المرارية والحصوات المرارية.
- 7 - الأمراض الوعائية الدماغية، وخاصة النزف والجلطة (السكتة الدماغية).
- 8 - بعض الأمراض السرطانية (سرطان الثدي عند المرأة والقولون عند الرجل).

(من كتاب: محاضرات في الطب والحياة - د. سيد الحديدي)

صدق أو لا تصدق

- جلد السلحفاة على الرغم من مظهره السميك، حساس جداً لأي مؤثر خارجي.
- في روسيا وردة غريبة يسمونها «وردة النار»، من مميزاتا انها لا تحترق اذا تعرضت لعود ثقاب مشتعل، بل تصدر عنها نيران زرقاء اللون، ويستمر وهجها بضع لحظات، ثم تعود الى حالتها الطبيعية وكان شيئاً لم يحدث.
- في أوروبا وفي القرن الخامس عشر الميلادي، كان المرضى يلبسون اللون الأحمر، ويحاطون بأشياء حمراء!
- كانت بين الخليفة العباسي هارون الرشيد، وشارلمان ملك فرنسا علاقة ود وصداقة، وكان شارلمان معجباً بالحدائق التي أقامها خلفاء الدول العباسية حول قصورهم، فأنشأ على غرارها حديقة حول قصره، جلب لها حيوانات وطيوراً من كل مكان. من بين تلك الحيوانات فيل ضخم أهده له صديقه هارون الرشيد، ولأنه لم تكن هناك أيامها وسيلة مواصلات، تناسب ذلك الفيل، لتنتقله من عاصمة الخلافة في بغداد الى فرنسا، فقد سار الفيل على قدميه سبعة أعوام متواصلة ليصل الى هناك، الى قصر شارلمان.
- يضرب قلب الحوت تسع ضربات فقط في الدقيقة.
- مكتبة جامعة قرطبة العربية في الاندلس كانت تحوي أكثر من 400 ألف كتاب.

عينك .. عينك



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1- صاحب كتاب كلية ومئة، 2- من مشتقات الحليب - يغطي اجسام الطيور، 3 - مغبره - قمار، 4 - قروض، 5 - ارقس - الورد، 6 - فاق - خبز - والد (معكوسة)، 7 - قانط - اصل (معكوسة) - للنصب، 8 - متشابهة - من الحشرات النافعة (معكوسة)، 9 - عملة - أسبوية (معكوسة) - ضمير متصل، 10 - طرق - الحسرة والحنن.

عمودياً:

1 - شاعر عباسي - منيل، 2 - متشابهة - آلات نفخ موسيقية، 3 - نشجب - احد الوالدين، 4 - اسرتي - مادة قاتلة، 5 - ذل - للجسر، 6 - اللنفي - نرتدي - متشابهان، 7 - يراع - منقضي، 8 - نادرة - في السمك، 9 - ايل - قبطان، 10 - ممتلئة - مصرية - حاجز.

كلمة السر

كلمة السر: ممثلة عالمية من 11 حرفاً

فيلم قاتن فارس قاحم فراق فتون فم ليالي عميق عليل

عدم عروج غسل علا عم ماطر مريز مرج موج مستقل

مساء ميل دمر درج دعاء دلال نجوم هوليوود عالمي

للمراسلة

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

تلفون: 22272830
فاكس: 22272830

تلفون: 22272830
فاكس: 22272830

