

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

أفقياً: 1 - ممثل كوميدي مصري، 2 - ظهر - عكس سريع، 3 - مطربة لبنانية - متشابهان، 4 - ثلثة - زاهد وناسك (معكوسة)، 5 - خاصني - رفض، 6 - كدس ورتب - الأبناء الأحقاد، 7 - حماسة - قص الحكاية، 8 - ساحة - متشابهان، 9 - أكل الدواب العشب (معكوسة) - بذر، 10 - موسيقار مصري - راحل.

عمودياً: 1 - شاعر عباسي، 2 - جادله - جليد، 3 - أسلوب وطريقة - أمرن، 4 - صوت توجعها، 5 - ذروة القصة - عكس أمر، 6 - من الأوزان (معكوسة) - محسن، 7 - قبيح (معكوسة) - نظم وتعليمات، 8 - للتفسير (معكوسة) - تاب ورجع إلى الحق (معكوسة) - قاتل، 9 - جاف - أجيب، 10 - مطرب لبناني راحل.

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 - ممثل كوميدي مصري، 2 - ظهر - عكس سريع، 3 - مطربة لبنانية - متشابهان، 4 - ثلثة - زاهد وناسك (معكوسة)، 5 - خاصني - رفض، 6 - كدس ورتب - الأبناء الأحقاد، 7 - حماسة - قص الحكاية، 8 - ساحة - متشابهان، 9 - أكل الدواب العشب (معكوسة) - بذر، 10 - موسيقار مصري - راحل.

عمودياً: 1 - شاعر عباسي، 2 - جادله - جليد، 3 - أسلوب وطريقة - أمرن، 4 - صوت توجعها، 5 - ذروة القصة - عكس أمر، 6 - من الأوزان (معكوسة) - محسن، 7 - قبيح (معكوسة) - نظم وتعليمات، 8 - للتفسير (معكوسة) - تاب ورجع إلى الحق (معكوسة) - قاتل، 9 - جاف - أجيب، 10 - مطرب لبناني راحل.

سؤال وجواب

هل يحتاج الجسم إلى كميات أكبر من دهون الأوميغا-3 الأساسية في فصل الشتاء؟

نعم، إن زيادة ما يحصل عليه الجسم من أحماض الأوميغا-3 الدهنية في الشتاء تعتبر من الأمور الضرورية، خاصة لسكان شمال أوروبا أو غيرها من مناطق العالم غير المشمسة. فتتركز تلك الدهون بكثرة في المخ والجهاز العصبي. كما أنها ضرورية لجميع أغشية الخلايا التي تقوم بإرسال الرسائل واستقبالها، فتساعد على تحسين القدرة على التعلم والذاكرة والحالة المزاجية. فيحتاج الإنسان إلى تلك الدهون طوال العام ولكن في الشتاء يصدر الجسم كميات أقل من السيروتونين (Serotonin) - وهو عبارة عن مادة كيميائية موجودة في المخ وتمنح الإنسان الشعور بالسعادة - بسبب قصر اليوم وقلة التعرض لأشعة الشمس. الأمر الذي قد يؤثر بالسلب على الحالة المزاجية والنفسية. وتساعد دهون الأوميغا-3 على إفراز المزيد من السيروتونين في المخ، كما تساعد على زيادة كفاءة السيروتونين الموجود بالفعل في الجسم. وبذلك، فهي تعمل على تحسين الحالة النفسية والمزاجية في فصل الشتاء. وينصح بأخذ مكمل غذائي من زيت السمك الغني بأوميغا-3 وتكون الجرعة 400 ملليغرام من كل من EPA وDHA، أي كبسولتين.

(500 سؤال وجواب عن الصحة والتغذية المثالية - (باتريل هونفورد)

كلام من ذهب

- تستطيع بالمال أن تشتري الساعة، ولكنك لن تستطيع أن تشتري الزمن.
- تستطيع بالمال أن تشتري الكتاب، ولكنك لن تستطيع أن تشتري المعرفة.
- تستطيع بالمال أن تشتري الدواء، ولكنك لن تستطيع أن تشتري الصحة.
- من السهل أن تحس بمن حولك، ولكن من الصعب أن تجد من يحس بك.
- ليس الخطأ في أن تسقط، ولكن الخطأ ألا تستطيع النهوض.
- من أكثر الأسلحة الفعالة التي يملكها الإنسان الوقت والصبر.

(من كتاب: كلام من ذهب - حفيظ بن عيسى الراجحي)

حدث في مثل هذا اليوم

- 1967/4/17 صدور مجموعة طوابع بمناسبة الاسبوع العربي لانقاذ آثار النوبة.
- 1979/4/17 الموافقة على اتفاقية بشأن الانظمة الدولية لمنع التصادم في اعالي البحار لسنة 1972.
- 1994/4/17 انشاء اللجنة العليا للإصلاح الاقتصادي والتي تولت مسؤولية رسم السياسات الخاصة بعملية الإصلاح الاقتصادي.
- 2000/4/17 افتتاح مؤتمر الكويت العالمي الأول لمكافحة التدخين تحت شعار «نحو قرن بلا تدخين».
- 2000/4/17 افتتاح المركز العلمي التابع لمؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

● 2001/4/17 الكويت والولايات المتحدة الاميركية تقرران تجديد معاهدة الدفاع المشترك بينهما لمدة عشر سنوات.

● 2001/4/17 الكويت تستضيف للمرة الاولى اجتماعات اللجنة التنفيذية للاتحاد العربي للصحافة الرياضية.

(من كتاب: تاريخ الكويت يوم بيوم - د. صالح العجيري - د. محمد احمد عيسىوي - عبدالعزيز بدر (بوهندي)

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 - ممثل كوميدي مصري، 2 - ظهر - عكس سريع، 3 - مطربة لبنانية - متشابهان، 4 - ثلثة - زاهد وناسك (معكوسة)، 5 - خاصني - رفض، 6 - كدس ورتب - الأبناء الأحقاد، 7 - حماسة - قص الحكاية، 8 - ساحة - متشابهان، 9 - أكل الدواب العشب (معكوسة) - بذر، 10 - موسيقار مصري - راحل.

عمودياً:

1 - شاعر عباسي، 2 - جادله - جليد، 3 - أسلوب وطريقة - أمرن، 4 - صوت توجعها، 5 - ذروة القصة - عكس أمر، 6 - من الأوزان (معكوسة) - محسن، 7 - قبيح (معكوسة) - نظم وتعليمات، 8 - للتفسير (معكوسة) - تاب ورجع إلى الحق (معكوسة) - قاتل، 9 - جاف - أجيب، 10 - مطرب لبناني راحل.

كلمة السر

كلمة السر: أحد بحور الشعر من 6 أحرف

الشعراء: ديوان، قصائد، غنائية، موشحات، رباعيات، العصر، العباسي، المتنبي، وهاد، عمود

حادثة اصالة معاصرة بيت شطر العرب الإلقاء البديع الغناء روائع

ا ر ا غ د ا ص ا ف ا
د ل و ل ن ع ش ب ا د ا
ي ث ص ي ط م ا ع ا ش
و ا ا ا ت ر و ا ص ا ع
ا د ل ل ب د ي ر ع ر
ن ح ا ا ا ا ا ا ا ا
ب ت ا ا ل ر ب ا ا س ا
ر ا ا ا ا ص ن ل ي ا و
ع ح ن ل ا ت ب ع ب ه
ل ش غ ف ع م د ا ع ا
ا و ل ا م ا ل ي ب ل د
س م ا ا ا ي ا ع ر ا ط

اعرف شخصيتك

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

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw