

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

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

المستوى المتوسط

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

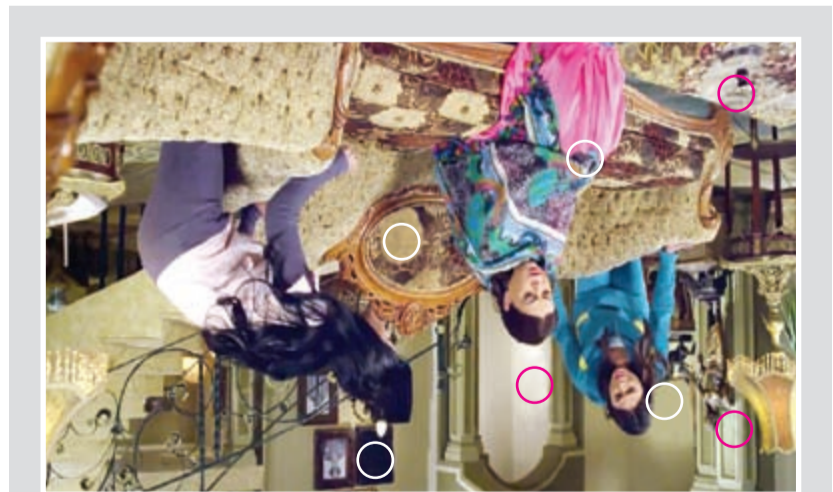
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- اغنية لام كلثوم، 2 - مرض صدري (معكوسة) - اشارات وعلامات، 3 - طير حسن الصوت - اترك، 4 - جدها في (ليرة) - لونا، 5 - غير حقيقية - كدس، 6 - الفصاحة، 7 - رواية فلسفية، 8 - لوضع الرسائل (معكوسة) - حبة ملتجة، 9 - بحر - الهواء الشديد، 10 - مطربة لبنانية - آلة موسيقية.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة والتغذية المثالية - باتريك هولفورد)

هل تعلم؟!

فانوس رمضان

فانوس رمضان أحد المظاهر الشعبية الأصلية في مصر. وهو أيضا واحد من الفنون الفلكلورية التي نالت اهتمام الفنانين والدارسين حتى أن البعض قام بدراسة أكاديمية لظهوره وتطوره وارتباطه بشهر الصوم ثم تحويله الى قطعة جميلة من الديكور العربي في الكثير من البيوت المصرية الحديثة. وقد نوقشت أكثر من رسالة للماجستير والكتوراه عن تاريخ الفانوس الذي ظل عبر العصور أحد مظاهر رمضان وجزء لا يتجزأ من احتفالاته ولياليه.

الفانوس في صدر الإسلام

استخدم الفانوس في صدر الإسلام في الاضاءة ليلا للذهاب الى المساجد وزيارة الأصدقاء والأقارب. أما كلمة الفانوس فهي اغريقية تشير الى احدى وسائل الاضاءة.

أصل الفانوس

هناك العديد من القصص عن أصل الفانوس. احدى هذه القصص أن الخليفة الفاطمي كان يخرج الى الشوارع ليلا الرؤية ليستطلع هلال شهر رمضان، وكان الأطفال يخرجون معه ليضيئوا له الطريق، وكان كل طفل يحمل فانوسه، ويقوم الأطفال معا بغناء بعض الأغاني الجميلة تعبيراً عن سعادتهم باستقبال شهر رمضان. هناك قصة أخرى عن أحد الخلفاء الفاطميين أنه أراد أن يضيء شوارع القاهرة طوال ليالي شهر رمضان، فأمر كل شيوخ المساجد بتعليق فانوس تتم إضاءتها عن طريق شموع توضع بداخلها. أيضا كان أصل الفانوس، يظل الفانوس رمزا خاصا بشهر رمضان خاصة في مصر. لقد انتقل هذا التقليد من جيل الى جيل ويقوم الأطفال الآن بحمل الفوانيس في شهر رمضان والخروج الى الشوارع وهم يغنون ويؤرجحون الفوانيس. قبل رمضان بيضعة أيام، يبدأ كل طفل في التطلع الى شراء فانوسه، كما أن كثيرا من الناس أصبحوا يعلقون فانوس كبيرة ملونة في الشوارع وأمام البيوت والشقق وحتى على الشجر.

(من كتاب: 'كشكول المعارف' لـ 'كاميليا سلوم عكاوي')

500 سؤال وجواب عن الصحة والتغذية المثالية

هل المشويات أفضل للصحة من المفليات؟

لا، فإن كان القلي يسبب أضرارا جسيمة للصحة، فإن الأمر نفسه ينطبق على تقطيع الطعام وحرقة عن طريق الشواء، فمن المعروف أن الخطر الرئيسي في قلي الطعام أو شوائه يتمثل في أن الطهي باستخدام درجات حرارة مرتفعة تنتج عنه مواد سامة - وهي عبارة عن كيماويات مسببة للسرطان. وان كان القلي يعني المزيد من الدهون والسعرات الحرارية.

وما زاد الأمور سوءا انه جاء في أحد الأبحاث المنذرة بالخطر أن هناك مادة أخرى مسببة للسرطان، وهي الأكرلاميد (Acrylamide)، تنتج عن طهي الطعام بدرجات عالية من الحرارة، سواء أكان بها دهون أم لا. فالمدل الأمن لتلك المادة في الطعام هو عشرة في المليار، ولكن البطاطس الشيبسي والمقرمشات تحتوي على عشرة أضعاف هذا المعدل. وتعد نسبة هذه المادة عالية جدا في الوجبات السريعة. وحتى البطاطس التي يتم قليها في المنزل بها معدلات خطيرة من تلك المادة وتصدر مادة الأكرلاميد من القلي والشواء والخبز وحتى الطهي في المايكرويف. لذلك يمكن القول أن أي طعام محترق أو مشوي أو مطبوخ أو مصنع عن طريق استخدام الحرارة المرتفعة يضر بالصحة. وما ينصح به هنا هو الإكثار من تناول الطعام النقي، وان يتم الطهي بالبخار أو بالغلي مع الابتعاد عن القلي بالزيت. وألقي بحبس البخار يتم عن طريق وضع كمية صغيرة جدا من زيت الزيتون في المقلاة وقلبي المكونات لمدة دقيقة واحدة، وهي المدة الكافية للحصول على الحرارة اللازمة حتى يمكن إضافة الصلصة الغنية بالماء مثل وضع كميات متساوية من صلصة الصويا وعصير الليمون والماء. وعندما يتم وضع الغطاء يبدأ هذا الماء في طهي الطعام بالبخار.

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

أفقيا:

- من الفاكهة - صوت الشجر،
- للجسام (معكوسة) - يلقي،
- غزلان (معكوسة)،
- جري-نور (معكوسة)،
- يدهبش (معكوسة)،
- صوت الرصاص،
- جواب - يتحدث،
- خاصني (معكوسة) - منتصر (معكوسة) - عكس فر (معكوسة)،
- ساحة (معكوسة)،
- احطم - حصب،
- نهر عربي - نغم.

عموديا:

- اغنية لام كلثوم،
- مرض صدري (معكوسة) - اشارات وعلامات،
- طير حسن الصوت - اترك،
- جدها في (ليرة) - لونا،
- غير حقيقية - كدس،
- الفصاحة،
- رواية فلسفية،
- لوضع الرسائل (معكوسة) - حبة ملتجة،
- بحر - الهواء الشديد،
- مطربة لبنانية - آلة موسيقية.

كلمة السر

كلمة السر: أحد قصور الكويت التاريخية من 11 حرفاً

ال ل ر ج س ة ن ي ف س
ش ر ق ة ر ي د ل ا
ب ر غ خ ا و ه ا د
ت ا ن ح م ل ل ا م ر
ر ل ا ا ي ر ج ب ث م ق
ا و ج س ب ه ك د س ص
ث ا ر ر ف ا ر ا ر د
د س م ل ر ا م ح ج
و ع ل ا س ء ر ب ل ا
ر ا ا ص و غ ل ا ل ا
ع م ي ق ل و د ج ل ا
ال ن ه ا م ر ي ر س

اعرف شخصيتك



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

مركز كويت للتدريب والتطوير
مركز كويت للتدريب والتطوير

مركز كويت للتدريب والتطوير
مركز كويت للتدريب والتطوير