

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

أفقياً: 1 - الإحتفالات، 2 - طليق (معكوسة)، 3 - أعوام، 4 - موت، 5 - متشابهان - قضاء، 6 - حارب - حرف جر، 7 - مطرب اماراتي، 8 - عكس يسرا - غيث، 9 - متشابهان - حماهن، 10 - للنيص، 11 - ضرر - إكماله.

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1 - الإحتفالات، 2 - طليق (معكوسة)، 3 - أعوام، 4 - موت، 5 - متشابهان - قضاء، 6 - حارب - حرف جر، 7 - مطرب اماراتي، 8 - عكس يسرا - غيث، 9 - متشابهان - حماهن، 10 - للنيص، 11 - ضرر - إكماله.

أفقياً: 1 - الإحتفالات، 2 - طليق (معكوسة)، 3 - أعوام، 4 - موت، 5 - متشابهان - قضاء، 6 - حارب - حرف جر، 7 - مطرب اماراتي، 8 - عكس يسرا - غيث، 9 - متشابهان - حماهن، 10 - للنيص، 11 - ضرر - إكماله.

ثبت علمياً

الفاصوليا البيضاء تقلل نسبة الكوليسترول

اثبتت احدى الدراسات العلمية التي اجريت في بريطانيا ان الفاصوليا البيضاء تحصد من خطر الاصابة بالامراض القلبية، فقد ذكرت الدراسة ان الفاصوليا البيضاء تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي تساعد على الحد من تزايد الاصابة بأمراض القلب، وذلك بعد اجراء ابحاث على 200 شخص متطوع، تناول كل منهم - ولمدة اسبوعين - وجبة يومية من الفاصوليا، تبلغ زنتها نحو 500 غرام، واعتمدت الابحاث على تحليل دمائهم قبل تناول الفاصوليا، ثم اعادة التحليل بعد اسبوعين، فأوضحت التحاليل انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم ما بين 15 و 20%.

وحرص الباحثون على التاكيد من ان الفاصوليا كانت السبب في تخفيض نسبة الكوليسترول، فتوقفت عينة البحث عن تناولها، واكلوا بدلا منها نفس الكمية من صنف آخر، وهو المكرونة المطبوخة بصلصة الطماطم، ولنفس المدة - اي لمدة اسبوعين - ثم اعيد التحليل في الدم، فلوحظ عودة نسبة الكوليسترول الى ما كانت عليه قبل الانخفاض. ومن هنا توصل فريق البحث الى تحليل لهذه الظاهرة، وهي ان حبات الفاصوليا تحتوي على نسبة عالية من الالياف المفيدة، خصوصا في عملية الهضم، مما يترتب عليه تقليل امتصاص الدهون في الجسم.

(من كتاب: ثبت علمياً - محمد كامل عبدالصمد)

كلام من ذهب

- سبب إخفاق الكثيرين انهم لا يعرفون مواطن الضعف فيهم.
- إذا أردت ان تنجح في حياتك فاجعل المواظبة صديقك الحميم، والحذر أخاك الأكبر، والرجاء عبقرتك الحارسة.

- ليس المهم ان نولد أشرافا، المهم ان نحيا أشرافا.

- ليس من يكتب بالحبر كمن يكتب بدم القلب.

- اعمل الخير لأصدقائك، يزدادون لك محبة، وامل الخير لأعدائك ليصبحوا أصدقاءك.

- من لا يحب بلاده فلا يستطيع ان يحب شيئا.

- فكر فيما سيكون عليه شعورك في الغد، فالأمس مضى واليوم يوشك على الانتهاء.

- من يخدم بلاده جيدا لا حاجة به الى جدود.

- سادات الناس في الدنيا الأسخياء وفي الآخرة الأتقياء.

- التسامح زينة الفضائل.

- إن خير وسيلة تدفع الآخرين الى الاهتمام بك هي أن تكون أنت البادئ بالاهتمام بهم، ذلك أن الناس يقبلون الاستجابة لكنهم قلما يتحلون بصفة المبادرة.

- الوقت لا يتوالد، ولا يتمدد، ولا يتوقف، ولا يرجع للوراء، بل للأمام دائما.

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

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

- 1 - الإحتفالات، 2 - طليق (معكوسة)، 3 - أعوام، 4 - موت، 5 - متشابهان - قضاء، 6 - حارب - حرف جر، 7 - مطرب اماراتي، 8 - عكس يسرا - غيث، 9 - متشابهان - حماهن، 10 - للنيص، 11 - ضرر - إكماله.

عمودياً:

- 1 - من المعالم الاقتصادية الكويتية، 2 - قصاب - سيفي، 3 - جرم سماوي - للمساحة، 4 - مخدرات، 5 - لجسام - مقبل (معكوسة) - متشابهان، 6 - من المخلوقات - النظرات الخاطفة، 7 - أشغال - غيث، 8 - متشابهة - خيال، 9 - مختصر - عشيق، 10 - تنظير - مديبة.

كلمة السر

كلمة السر: ممثل سوري شهير من 9 أحرف

ا	ك	م	م	ل	ع	م	ل	ا	ا
ا	ل	و	ا	ر	ر	ل	ا	ل	هـ
ع	ش	هـ	ن	ن	د	د	و	د	س
س	د	م	د	ب	ح	ط	ا	ا	ل
ا	و	ي	ت	ر	و	ل	و	ل	و
و	م	ج	ك	ا	س	ل	هـ	ب	و
د	ف	ف	ا	م	س	ل	م	ر	ل
س	ر	ر	ل	ر	م	م	ر	ر	ا
ر	ر	ا	ا	م	ع	ر	ي	ر	س
ا	ق	ح	ا	ح	ن	ل	ا	ا	ن
ب	ل	م	ع	ر	ض	ل	ل	ي	هـ
ز	ا	م	ا	ع	م	ل	ا	ا	ي

للمراسلة

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

تاريخ النشر: 17 أغسطس 2016

تاريخ النشر: 17 أغسطس 2016

اعرف شخصيتك

