



Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضَع 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

الغناء - المسارح - الموسيقى - حر - نغم
 كمان - عود - كورس - بلايل - الطرب
 حفلات - سفر - سعادة - السهر - سفير
 حاسم - عنيد - تقاليد - فن - فصيح
 ربيع - حياة - حلم - حد - قل
 عريق - قد

حقائق × حقائق

الاسماك.. تمنع الكآبة

توصل باحثون أميركيون بمستشفى «ماسا تشوستس» إلى علاج فعال مضاد للكآبة، وهو زيت السمك الذي يحتوي على الأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3، وقال الأطباء النفسيون بالمستشفى إن معدلات الاستجابة لهذا العلاج كانت عالية بشكل كبير، حيث تبين أن تأثير الأحماض الدهنية أوميغا 3 على الدماغ يشبه تأثير الأدوية المضادة للكآبة المعروفة باسم «بروزاك» الذي يرفع مستويات الموصل العصبي المسؤول عن المزاج، والمعروف أن أحماض أوميغا 3 لا يمكن صنعها في الجسم ومشتقة من الأطعمة والمأكولات البحرية، وقد تبين أن البلدان التي سجلت أعلى استهلاك للأسماك كانت أقل في معدلات الإصابة بالكآبة، وأوضحت الدراسات أيضاً أن الأمهات اللاتي تناولن كميات كبيرة من السمك أثناء الحمل تعرضن لخطر مضاعف للإصابة بالكآبة ما بعد الولادة مقارنة بالسيّدات اللاتي تناولن أسماكاً بانتظام.

التفاح.. يخفض الكوليسترول

أثبتت الدراسات العلمية أن الفاكهة والخضراوات بجميع أنواعها تؤثر بصورة إيجابية على معدل الكوليسترول لما تحتويه من ألياف ومضادات للأكسدة إلى جانب انخفاض كمية السعرات الحرارية بها، وأهم هذه الفواكه ثمار التفاح، وتبين أن تناول ما بين ثمريتين و3 ثمرات يؤدي إلى جانب انخفاض ملحوظ في كمية الكوليسترول بالدم تزيد على نحو 3,5 غرامات لكل لیتر، كما يزداد التأثير الإيجابي لثمر التفاح حينما يتم تناولها غير مزوجة القشرة.

الطعام القليل.. يزيد الذكاء

أكد الباحثون في جامعة «فلوريدا» الأميركية أن استهلاك كميات قليلة من الطعام يحافظ على ذكاء الإنسان ويزيد تركيزه واستيعابه لوقت أطول، فقد وجدوا في اختبارهم على الفئران أن الحيوانات التي تناولت أغذية منخفضة فيها السعرات بنسبة 40٪ تنتج مستويات مضاعفة من البروتين المسؤول عن حماية الخلايا الدماغية والأعصاب التي تمتاز عن بقية خلايا الجسم الأخرى بقدرتها المحدودة على التجدد. واكتشف العلماء أن الإغذية المنخفضة أو المحدودة في السعرات هي الطريقة الوحيدة التي تحلّل حياة الإصحاء وتحميهم من الأمراض العصبية والدماغية مثل الزهايمر.

من كتاب: حقائق × حقائق - جمع وإعداد: إبراهيم مرزوق

موسوعة الأسماء

ذكور 'ل'

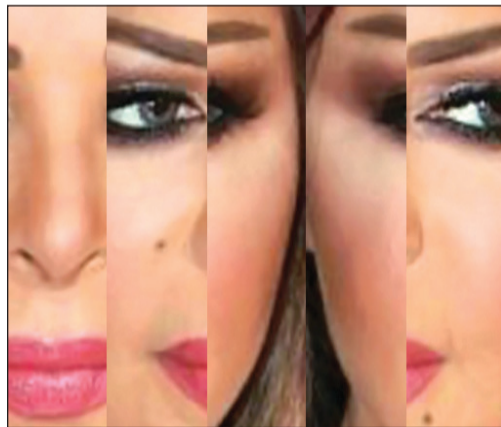
- لدن: الطري اللين.
- لبيب: العاقل الحاذق.
- لايق: المناسب تخفيف لائق.
- لبيد: اسم علم مذكر من الفعل لَبَدَ في المكان أقام فيه متخفياً، في لهجة الكويت اسم الفاعل «لايد»، أي مُتَخَفِيٍّ ومنه اسم لعبة عند الصغار تُدعى لَبِيدَة أن يغمض عينيه ويتخفي اللاعب ثم ينادي بأن يخرجوا للبحث عنه، وقيل من أسماء الأسد من اللبدة التي تحيط بعنقه ورأسه.
- لُوَي: من اللَّوَي وهو الإبطاء والتريث.
- لَيْث: من أسماء الأسد لقوته وشدته.

إناث 'ل'

- لالة: اسم مؤنث فارسي بمعن المشرقة أخذ البحارة الكويتيون والخليجيون جملة غنائية «يا لالة دانة» بمعنى اللؤلؤة المشرقة اللامعة.
- لُبلِبة: اسم نبت مُتسلق فيه أزهار صفراء وفيه حَبّ يؤكل، وأصله لبلاب فُرُخَم.
- لُبني: شجيرة إذ كُس منها عود يخرج منه سائل أبيض كاللبن فيه حلاوة تنبت في الصحراء يتهاقت عليه العطاش. لبني محبوبة قيس بن ذريح «ت-68هـ».
- لببية: العاقلة الرشيدة من لب الإنسان وهو عقله.
- لَجِين: الفضة المذابة لما لها من بريق.

من كتاب: موسوعة الأسماء العربية - عبد الله خلف

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

الشمس

حل اعرف الشخصية

؟؟؟

للمراسلة

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

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

عمودياً:

- 1- كوميدان السيرك - من الأفعال الناقصة، 2- مطرب خليجي، 3- متردد (معكوسة) - لرصف الأرضيات، 4- كثير - (معكوسة)، 5- وقت (معكوسة)، 6- الشكر والثناء (معكوسة)، 7- زوال الشمس - عكس ضلال، 8- للنفي - متشابهان - هدم، 9- ثوب قديم - القمر التام، 8- عكس أكثر - حبر، 9- حزام، 10- ممثل مصري.

أفقياً:

- 1- مطرب خليجي، 2- جوهرة (معكوسة) - صيد، 3- متردد (معكوسة) - لرصف الأرضيات، 4- كثير - (معكوسة)، 5- وقت (معكوسة)، 6- الشكر والثناء (معكوسة)، 7- زوال الشمس - عكس ضلال، 8- للنفي - متشابهان - هدم، 9- ثوب قديم - القمر التام، 8- عكس أكثر - حبر، 9- حزام، 10- ممثل مصري.

كلمة السر

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

أحد أشهر أنهار أميركا من 9 أحرف

- | | | | |
|----------|-------|-------|--------|
| الغناء | كمان | حفلات | حاسم |
| المسارح | عود | سفر | عنيد |
| الموسيقى | كورس | سعادة | تقاليد |
| حر | بلايل | السهر | فن |
| نغم | الطرب | سفير | فصيح |