

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية 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.

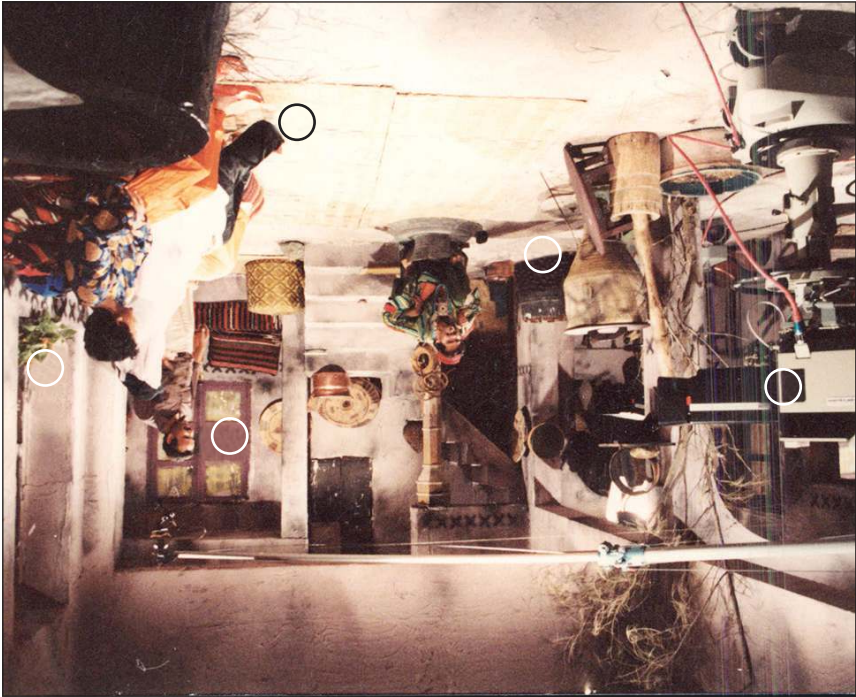
المستوى العادي								
						9	2	6
				2				4
5			6		3			
			1	3				
1			3	7				9
6	2				3			7
9			7		2		5	6
					9		3	
					1	6	7	
	9							8
4	1	8			3			

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

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

الحل								
2	6	9	٤	٤	٤	٤	٤	٤
8	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- نجوم ومجرات - جواهر (معكوسة)، 2 - مريض - منزل، 3 - تخضان - نيشان، 4 - كثير، 5 - عكس أثنائية، 6 - من مشتقات الحليب - علم مؤنث - متشابهان، 7 - يقتعان - من الشجر (معكوسة)، 8 - شعوب - أسرة - عملة آسيوية، 9 - واضح (معكوسة) - لا يقرأ ولا يكتب، 10 - مهرجان تسويقي كويتي.

عالم الصحة

هل هناك فوائد فعليه لشرب الحليب بالعسل على الريق؟

يوصي الأطباء دائما بتناول بعض المشروبات الصحية على معدة فارغة، التي لها فوائد صحية مختلفة عند تناولها على الريق، ومنها مشروب الحليب بالعسل، فهو صحي وله مزايا مختلفة لعلاج بعض المشاكل الصحية التي نعاني منها كالإمساك والهضم.

ومن فوائد شرب الحليب بالعسل على الريق: - يسهم في تقوية العظام خاصة أن الحليب هو أفضل مصدر للكالسيوم، أما العسل فيساعد الجسم على امتصاص هذا الكالسيوم ونقله للعظام. - يعالج السعال، فهذا الكوب له خصائص مضادة للبكتيريا، ويطرد البلغم المتراكم على الصدر. - يزيل التورم والاحتقان في الحلق ويخفف من الكحة، كما يساعد على طرد المخاط من الجسم. - الحليب بالعسل علاج فعال للإمساك المزمن. - يساعد على تحسين الهضم بشكل قوي ويزيد البكتيريا النافعة في المعدة. - يمنع ارتفاع مستويات هرمون التوتر «الكورتيزول» في الجسم، كما أنه يهدئ الأعصاب ويساعد على الاسترخاء. - يحتوي على مضادات أكسدة تساعد في استعادة الشباب إلى الجسم، داخليا وخارجيا.

كتاب: الجسم السليم

قال العلماء

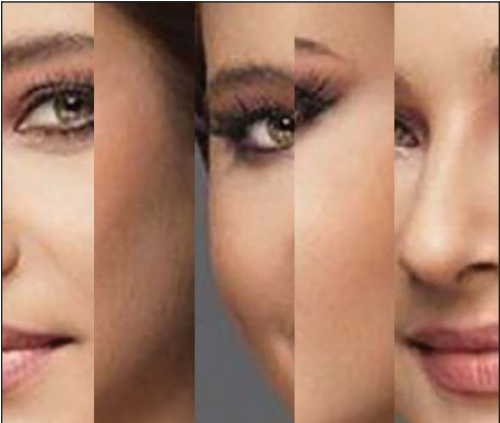
كيف تكونت الجبال؟

عندما ننظر إلى الجبال في ضخامتها وارتفاعها، قد نظن أنها لا تتغير وإنما تبقى إلى الأبد، غير أن علماء الجيولوجيا يبرهنون على أن الجبال تتغير وأنها لا تبقى على حالها إلى الأبد. هناك تغيرات حدثت في القشرة الأرضية، فظهرت بنتيجتها الجبال، ولاتزال الجبال حتى اليوم تتعرض لعمليات التآكل، والحت التي تفنيها، كما لاتزال معرضة للتغير، فالمياه التي تتجمد على سفوح الجبال تحطم الصخور، والجداول والسيول تجرف عن السفوح التربة والحجارة، ومع مرور الزمن يتحول أعلى الجبال إلى تلال أو سهول. يصنف الجيولوجيون الجبال إلى أربع زمر، بحسب كيفية نشوئها، الجبال كلها مع ذلك هي نتيجة تغيرات عنيفة في القشرة الأرضية، حدثت في معظمها منذ ملايين السنين. - الجبال الالتوائية هي عبارة عن طبقات من الصخور تعرضت لضغط شديد، فالتوت مكونة طبقات ضخمة، وفي مثل هذه الجبال يمكن أن تشاهد طبقات الصخور وقد التوت صعودا وهبوطا مكونة أقواسا وانحناءات بنتيجة الضغط الذي تعرضت له القشرة الأرضية، ومن الأمثلة على الجبال الالتوائية سلسلة جبال الاطلس في المغرب العربي وجبال الابالاش وجبال الالب في اوروبا وسلسلة جبال لبنان. - الجبال المقلبية، تدفع طبقات الصخور لتكوين بروز يشبه القبة، وفي كثير من هذه الجبال يكون سبب البروز حمما ذاتية تندفع من باطن الأرض في اتجاه السطح بضغط عظيم وترفع طبقات الصخور، ومن الأمثلة على هذه الجبال المقببة جبال بلاك هيلز أو التلال السوداء في جنوبي داكوتا. - الجبال الانهدامية وهي نتيجة انكسار أو صدوع في القشرة الأرضية، إذ ترتفع مساحات شاسعة من سطح الأرض كتلة واحدة أو تلتوي دفعة واحدة فيحدث التصدع أو الانكسار الذي يصيب القشرة الأرضية، ومن الأمثلة على هذه الجبال سلسلة سيرا نيفادا في كاليفورنيا بالولايات المتحدة.

- أما الجبال البركانية فترتفع نتيجة لتجمع الحمم والاندفاعات التي يقذفها البركان من باطن الأرض، والجبل البركاني يكون عادة مخروطي الشكل له فوهة واسعة في قمته، من أشهر الجبال البركانية جبل فوجي ياما في اليابان وجبل فيزوف في ايطاليا وقمة النبي شعيب جنوبي غربي صنعاء وجبل سيروا في المغرب وجبل هود في الولايات المتحدة.

من كتاب: الموسوعة العلمية المبسطة

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

١٤٣

حل اعرف الشخصية

١٤٣٣

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

عينك .. عينك

الفرق بين صورتين 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 - نجوم ومجرات - جواهر (معكوسة)، 2 - مريض - منزل، 3 - تخضان - نيشان، 4 - كثير، 5 - عكس أثنائية، 6 - من مشتقات الحليب - علم مؤنث - متشابهان، 7 - يقتعان - من الشجر (معكوسة)، 8 - شعوب - أسرة - عملة آسيوية، 9 - واضح (معكوسة) - لا يقرأ ولا يكتب، 10 - مهرجان تسويقي كويتي.

كلمة السر

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

آلة موسيقية غربية من 4 أحرف

الرمال	الذهبية	الغوص	اللطيفة
السباحة	أمواج	الصدف	رياح
سفن	الشاطئ	البحر	المركب
المحار	البحار	المائية	مواسم
المدينة	المكاتب	أجواء	الشرائع