



Sudoku

كيف تلعب؟

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- مازركب من الدواب - زهر، 2- متنقل بين البلدات - جـر، 3- عتب - نجبي (معكوسة)، 4- مشاكس - متشابهاً، 5- من الأطراف - ملك الغابة، 6- دمر (معكوسة) - أبي، 7- الغاية - حرف شرط، 8- لغطاء الرأس للمرأة (معكوسة) - من النباتات، 9- مرض صدي (معكوسة) - أحد الأنبياء - متشابهاً، 10- سهل - حامد، 1- مذبة كويتية، 2- في الفم - الحزن، 3- دقيق التصويب - ظهر عليه الشيب (معكوسة)، 4- في الزراع - منازل، 5- أجيب - ميتسم دائماً، 6- أقتل بالنسم (معكوسة)، 7- علم مؤنث - الكذب، 8- طين - أعدل، 9 - اكتشاف الأعماق (معكوسة) - حاجز، 10- مجمع ممارسة الألعاب والهوايات - من الجوارح.

سؤال وجواب

لماذا السبانخ مفيدة لصحة الإنسان؟

● إن السبانخ غنية جداً بكل أنواع المواد الغذائية مثل الحديد والكبريت والبيتاكاروتين والمغنسيوم والكالسيوم. ولكن على الجانب الآخر، هناك بعض المساوئ المتعلقة بتلك المواد الغذائية. أولاً: ليس من السهل امتصاص الحديد الموجود في السبانخ، وخاصة إذا تمت مقارنته بالحديد الموجود باللحوم. ويمكن التغلب على هذا عن طريق عصر بعض الليمون عليها، فالليمون غني بفيتامين C الذي يساعد على جعل الحديد أكثر قابلية للامتصاص. ثانياً: السبانخ غنية بحمض الاكساليك الذي يربط نفسه بالمعادن مثل الكالسيوم، فيجعلها اقل قابلية للامتصاص في الجسم. وعلى الرغم من كل هذا، فإن السبانخ لها مميزاتا التي يمكن ان تحل كل تلك المشاكل. فيرجع لون السبانخ الأخضر الغني الى الكلوروفيل - تلك المادة المنظفة التي تساعد على تزويد خلايا الجسم بالأكسجين الذي يمنحها الحياة. كما انها تحتوي على مضادات للاكسدة مثل البيتاكاروتين، وهي كذلك غنية بالالياف وفي النهاية، يمكن القول ان السبانخ مفيدة بالفعل لصحة الانسان طالما انه لا يتم الاعتماد عليها في الحصول على الحديد والكالسيوم.

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

أقوال وأمثال

- كالقايض على الماء.
- للموت فينا سهلاً وهي صائبة من فاته اليوم سهلاً لم يفته غداً.
- عند الاحباب تسقط الآداب.
- يفارقتي من لا اطيع قراقه
- ويصحبني في الناس من لا أريده
- الحذر لا ينجي من القدر.
- اعقلها وتوكل.
- اذا حاربك الدهر فتجمل غير عابس.
- تموت الأسد في الغابات جوعاً ولحم الضأن تاكله الكلاب.
- الحرب غشوم.
- يجر النار إلى قرصه.
- ولرب نازلة يضيق بها الفتى ذرعاً وعند الله منها المخرج.
- الأيادي قروض.
- قدر لرجلك قبل الخطو موضعها
- فمن علا زلقاً من غرة زلجا.
- ومن ذا الذي ترضى سجاياه كلها كفى المرء نبلاً أن تعد معايبه.
- ربما غلا الشيء الرخيص.
- حظ في السحاب وعقل في التراب.
- جنى ابن عمك ذنباً فابتليت به
- إن الفتى بابن عم السوء مأخوذ
- اذا لم يكن ما تريد فأرد ما يكون.
- الناس بالناس من حضر وبادية
- بعض لبعض وإن لم يشعروا خدم.
- حفظ الموجود أيسر من طلب المفقود.

من كتاب: انفع اللطائف - ضياء المنصوري

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

١١١١١١١١

حل اعرف الشخصية

١١١١١١١١

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- ما يركب من الدواب - زهر، 2- متنقل بين البلدات - جـر، 3- عتب - نجبي (معكوسة)، 4- مشاكس - متشابهاً، 5- من الأطراف - ملك الغابة، 6- دمر (معكوسة) - أبي، 7- الغاية - حرف شرط، 8- لغطاء الرأس للمرأة (معكوسة) - من النباتات، 9- مرض صدي (معكوسة) - أحد الأنبياء - متشابهاً، 10- سهل - حامد،

كلمة السر

ل	ت	ا	ي	س	ر	م	ا	ن	ا
ا	ي	ل	ث	ا	د	م	ل	ا	ا
ل	ب	خ	ق	ل	ر	ط	ش	و	ل
غ	ا	ل	ا	ا	و	ر	ر	س	ن
ر	و	ي	ف	ز	ب	و	ق	ا	ي
د	ت	ل	ة	ه	ف	ح	ي	م	ل
ق	ل	ي	ن	ر	ز	ي	ة	ب	ا
ة	ا	ي	س	ا	س	ح	ر	و	ر
س	ق	ل	د	ي	ل	ق	ض	ه	ا
م	ا	م	ا	ا	ع	ا	ا	ب	ا
ا	ق	د	ي	ح	ل	ر	ر	ة	ل
ء	ق	م	ة	م	ع	ا	ة	ي	ا

أحد العلوم من 8 أحرف

مرسى	سياحة	المدق	سم
مطروح	النيل	الشرقية	التوابيت
بوابة	الأهرام	أسوان	حضارة
الأزهر	الخليفي	الغردقة	عريقة
ميادين	زقازق	دروب	العلم ثقافة