



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- ولد - ٢- ثمره تشبه البطاطا، ٣- منطقة سياحية في سوريا - ٤- قهوة، ٥- حرف هجاء - الجواب، ٦- مكان الاغتسال، ٧- شدة الحر، ٨- علم منكر - يظلم (معكوسة)، ٩- من الأقراب (معكوسة) - ضمير متصل، ١٠- خيالات - أحيط به من كل جانب (معكوسة)، ١١- ممثلة مصرية راحلة، ١٢- متشابها - غطى.

١- ولد - ٢- ثمره تشبه البطاطا، ٣- منطقة سياحية في سوريا - ٤- قهوة، ٥- حرف هجاء - الجواب، ٦- مكان الاغتسال، ٧- شدة الحر، ٨- علم منكر - يظلم (معكوسة)، ٩- من الأقراب (معكوسة) - ضمير متصل، ١٠- خيالات - أحيط به من كل جانب (معكوسة)، ١١- ممثلة مصرية راحلة، ١٢- متشابها - غطى.

شخصيات تاريخية

هزيمة سبارتاكوس.. محرز العبيد 70 ق.م

سبارتاكوس (Spartacus) هو قائد ثورة العبيد التي شكلت أكبر ثورة داخلية في تاريخ روما. سبارتاكوس كان عبدا من العبيد الكثرين الذين خدموا النبلاء والأثرياء في روما وحرمو الكثر من الحقوق الأساسية، وقد تدرب على المصارعة بالسيف ومصارعة الحيوانات في مدرسة من المدارس الكثرية التي انتشرت في روما لتعليم تلك المهارة القتالية، والتي كانت تسمى بمدرسة المصارعين (gladiators school)، وفي يوم هرب سبارتاكوس مع نحو سبعين عبدا آخرين وتسلاحوا بسكاكين المطبخ وأعلنوا التمرد ضد أسيادهم واستطاعوا هزيمة جنود الرومان الذين أرسلوا لقتالهم، واستولوا على أسلحتهم وسرعان ما انضم إليهم أعداد كبيرة من العبيد والأطفال والعجائز والنساء حتى بلغ عددهم نحو مائة ألف، وفي تلك المرة تصدى لهم القائد الروماني العنيف كراسوس (Crassus) واستطاع هزيمتهم بعد قتال عنيف بالقرب من نهر سيلاروس (Silarus). وقتل سبارتاكوس في تلك المعركة، ومن الغريب أنه لم يعثر أبدا بعد ذلك على جثته. ونجا 6000 من العبيد وأتصار سبارتاكوس، فأمر (كراسوس) بصلبهم على طريق ابيان الممتد من روندسيسام حتى روما وظلت جثثهم معلقة على الحوائط لمدة طويلة ليكونوا عبرة لمن يجرؤ مرة أخرى على التمرد والعصيان.

من كتاب: 200 يوم غيرت وجه الكون - د. إيمان أبو الهوس

عالم الصحة

ما أبرز المواد الغذائية المفيدة والضرارة بالكبد؟

كشفت د. مارينا ايليتايفا أخصائية التغذية الروسية في حديث تلفزيوني عن المواد المفيدة لصحة الكبد والضرارة له. ووفقا للأخصائية، يجب قبل كل شيء إضافة المواد الغذائية الغنية بالبروتينات ذات نسبة دهون منخفضة، إلى النظام الغذائي، مثل لحم الدجاج والديك الرومي ولحم الأرانب. وتضيف، بما أن الكبد مسؤول عن تطهير الجسم من السموم، لذا يجب أن يتضمن النظام الغذائي الفواكه والخضراوات، لأنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة تساعد على إصلاح الخلايا المتضررة. كما أن الحبوب غنية بالألياف الغذائية، التي تساهم في عملية تخلص الجسم من نواتج عملية التمثيل الغذائي. وتنصح الخبيرة، باستخدام الزيوت النباتية، التي تساعد على تخفيض مستوى الدهون السيئة في الجسم، مثل زيت بذور الكتان، الذي يحتوي نسبة عالية من أوميغا-3، وزيت عباد الشمس، الذي يحتوي على أوميغا-6، وزيت الزيتون، الذي يحتوي على أوميغا-9. وتضيف: يحتوي لحم الضأن على دهون مشبعة أصلها حيواني، لذا يجب تناولها بكميات محدودة، خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في الكبد.

وكالة نوفوستي

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

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:

١ - ولد - ٢ - ثمره تشبه البطاطا، ٣ - منطقة سياحية في سوريا - ٤ - قهوة، ٥ - حرف هجاء - الجواب، ٦ - مكان الاغتسال، ٧ - شدة الحر، ٨ - علم منكر - يظلم (معكوسة)، ٩ - من الأقراب (معكوسة) - ضمير متصل، ١٠ - خيالات - أحيط به من كل جانب (معكوسة)، ١١ - ممثلة مصرية راحلة، ١٢ - متشابها - غطى.

كلمة السر

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

مدينة إماراتية من 5 أحرف

باحث مشاريع الحكايات المفكرين الملاعب مصانع الصرف ربيع صيفي شمسي الفريد أقطار خريف الكروم منتديات الساحة العادات البائد الانسان العمر