

**كيف تلعب؟ Sudoku**

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضغ 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	3	8	9	6	7	5	1	
				1	5			8
						9	2	
8			9	6	5	1		
5				2	3	7	6	
				1				9
1	3	6						7
4		2		5				3
						8	5	

**المستوى المتوسط**

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

**المستوى المتقدم**

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

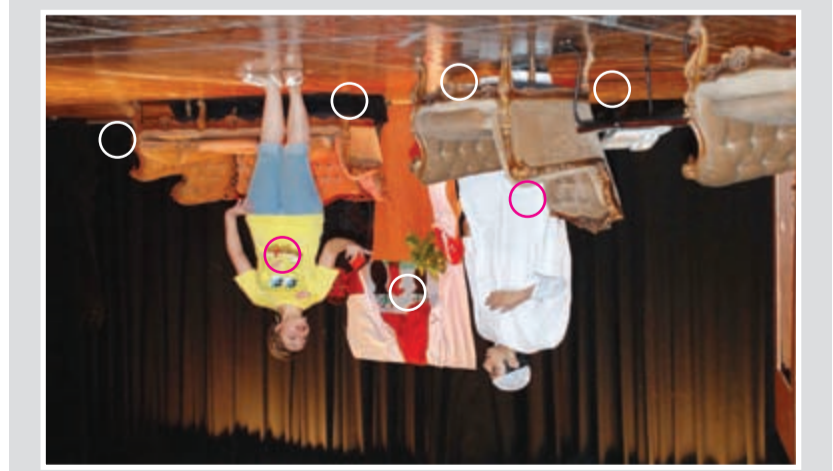
**الحل**

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

أفقيًا: 1- في البحر، 2- ضباب، 3- مآذب (معكوسة)، 4- متشابهان - اشتاق - من الحشرات، 5- خيانة - بحل صيفيا (معكوسة)، 6- ثواب - موطني (معكوسة)، 7- ثياب - دقت الجرس، 8- طريق (معكوسة)، 9- عتاد للتعريف - أكلة شعبية (معكوسة)، 10- عتاد حربي (معكوسة) - عقيد (معكوسة)، 10- احدى عجائب الدنيا.

عموديا: 1- احدى القارات، 2- ترشد (معكوسة) - بئر - طين (معكوسة)، 3- بحر (معكوسة) - من الطيور - للمساحة، 4- بقايا النار - الحامون (معكوسة)، 5- عكس برد - مرض صديري، 6- سلامة - بحر، 7- للنصب (معكوسة) - متشابهان - يساند (معكوسة)، 8- اعضاء - منقذ، 8- الكتيب - للنفسي، 10- مطرب لبناني.

**حل عينك .. عينك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

1- في البحر، 2- ضباب، 3- مآذب (معكوسة)، 4- متشابهان - اشتاق - من الحشرات، 5- خيانة - بحل صيفيا (معكوسة)، 6- ثواب - موطني (معكوسة)، 7- ثياب - دقت الجرس، 8- طريق (معكوسة)، 9- عتاد للتعريف - أكلة شعبية (معكوسة)، 10- عتاد حربي (معكوسة) - عقيد (معكوسة)، 10- احدى عجائب الدنيا.

عموديا: 1- احدى القارات، 2- ترشد (معكوسة) - بئر - طين (معكوسة)، 3- بحر (معكوسة) - من الطيور - للمساحة، 4- بقايا النار - الحامون (معكوسة)، 5- عكس برد - مرض صديري، 6- سلامة - بحر، 7- للنصب (معكوسة) - متشابهان - يساند (معكوسة)، 8- اعضاء - منقذ، 8- الكتيب - للنفسي، 10- مطرب لبناني.

**شباب دائم**

**وهن الدماغ (المخ) Brain Sluggishness**

يؤدي التقدم في العمر إلى موت بعض الخلايا، بينما تنضجر الخلايا الأخرى. كذلك يقل وزن المخ، وتقل الانعكاسات المخية وكذلك تقل الذاكرة والقدرة التعليمية، وكل هذه الأمور تؤدي إلى ما يسمى التشوش العقلي أو الذهني. ينتج الضعف الذهني من عوامل شتى، منها: اختزال (نقصان) حجم السدم الواصل إلى المخ، والتفاعلات الناتجة عن التحسس الغذائي، وتراكم السموم، وقلة وصول العناصر الضرورية بصورة كافية إلى المخ. كما أن للمركبين دوبيامين «Dopamine» و«السيروتونين»، وهو هورمون سبق نكره دور مركزي في عمل الجسم، حيث إن الدوبامين - وهو مرسل كيميائي (أي ناقل عصبي) في الدماغ - له علاقة بضبط حركة الجسم وهو وثيق الصلة بعقار «ليفودوبا» الذي يستخدم لعلاج المصابين بداء «باركنسون» وهو الداء الذي أصيب به الملاك محمد علي كلاي - والسيروتونين «Serotomine» وهو الهورمون الذي يؤثر في عدد من وظائف الجسم بما في ذلك عمليات الهضم والامتصاص والحفاظ على ضغط الدم. كما أن هذا الهورمون يعمل كناقل عصبي أو ينقل النبضات العصبية من عصر لآخر. وبعد أن عرفنا دور هذين المركبين المهمين في الدماغ أي: الـ «سيروتونين والديامين» فإن عدم تناول الأغذية المناسبة، والسموم الآتية من البيئة، والفيروسات، والبكتيريا، والطفيليات، والإجهاد «stress» والعيب الجيني، كل تلك العوامل تقلل من مستوى المركبين السابقين، وتجعل إفرارهما تحت المستوى المثالي، وبالتالي فإن ذلك يؤثر سلبا على أداء الجسم بكامله، ولأن هذين المركبين (الدوبامين والسيروتونين) يسيطران على منطقة معينة في الدماغ تدعى بـ: بهايوثالمس «Hyothalamus» وبالتالي فتقصهما يؤدي إلى التأثير في الشهية للطعام، وكذلك تتأثر هرمونات غدد الصم، وتؤثر سلبا على العواطف أو الأحاسيس.

(من كتاب: شباب دائم - د. دكتور محمد صابر)

**موسوعة الحضارات**

**نابليون**

في عام 1793، استطاع الضابط الشاب نابليون بونابرت استعادة ميناء طولون من الانجليز، فتمت ترقيته. بعد عامين، وصل نابليون إلى باريس، وكان الشعب غاضبا لأسلوب الحكم الجديد، وصاروا يرددون «عاش الملك»، فتجمع أكثر من عشرين ألف رجل في العاصمة، وصار الضابط الشاب قائدا لجيش باريس. وبعد عام آخر، صار جنرالا وقائدا للجيش، وأعد عدة كي يقطع الطريق على الانجليز في الهند، فحاول غزو مصر، لكن اسطوله دمر في أبي قير، وعند عودته صار القنصل الأول لكل المسؤوليات، ثم قنصلا مدى الحياة عام 1803، ثم عين امبراطورا في العام التالي تحت اسم «نابليون الاول» بمباركة من البابا.

وبدأ من هذه اللحظة، بدأ تاريخ نابليون داخل الحضارة بصحبة جنوده، فقد شكل حكام أوروبا تكتلا يابعا من بريطانيا ضد الامبراطور الذي بدأ يحقق المزيد من الانتصارات، في «اورسترايز» على النمساويين والروس 1805، ثم في «رينا» على البروسيين 1806، والعديد من المعارك الدامية، وطلت الحروب. وصارت أوروبا تمتلكا فرنسية، وحليفة لفرنسا، واقتطع نابليون من اراضي النمسا، وتزوج من الحسنة النمساوية «ماري لويز»، ثم جاءت مرحلة الفشل والهزيمة وفي عام 1812 دخل «نابليون» روسيا مع جيش ضخم حيث استخدم الروس سياسة الارض المحترقة، فانسحبوا من المعركة واصيب الجيش الفرنسي بالانهك للمسيرة الطويلة، ودخل موسكو التي اشتعلت فجأة، وقرر نابليون العودة إلى فرنسا، لكن النشأة القارص حول انسحابه إلى كارثة، وعاد اربعون ألف جندي من بين 600 ألف كان عليهم العودة. وقام الروس بغزو فرنسا وحلفائها، وتم نفي نابليون إلى جزيرة «البا» لتنتهي اسطورة أحد الرجال النادرين في التاريخ.

(من كتاب: موسوعة الحضارات - محمود قاسم)

**عينك .. عينك**



**الكلمات المتقاطعة**

الحل أسفل الصفحة

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

**كلمة السر**

**كلمة السر: جامع القرآن الكريم من 9 أحرف**

ا	ل	هـ	ج	ب	ص	ن	س	خ	ت	
ا	س	ق	ب	ت	ح	م	ا	ج	ا	
ل	ر	ف	ر	ن	ا	س	ل	د	ل	
ا	ل	ل	ي	و	ب	ا	ح	ل	س	
ن	ا	ا	ل	ع	ة	ح	ك	ل	ي	
ب	ن	ا	ز	ي	ي	ة	م	و	ر	
ي	ا	ل	ي	ح	ا	س	م	ز	ة	
ا	م	ك	ح	ف	ر	م	ح	ن	ص	
ء	ي	ت	و	ظ	ل	ا	ب	ل	ب	
ص	ا	ا	ل	ة	ا	ح	ة	ا	و	
د	ل	ب	ا	ا	س	ب	ا	ب	ر	
ن	ا	ة	د	د	ب	م	س	ل	م	ث

**للمراسلة**

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

جهاز رقم 011  
رقم: 011 22272830

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

جهاز رقم 011  
رقم: 011 22272830

**أعرف شخصيتك**

