

Sudoku

كيف تلعب؟

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

أفقياً: 1 - البج - في العود، 2 - عكس فرح - للثقي، 3 - يجمل - متشابهة، 4 - عملة - آسيوية (معكوسة) - تجدها في الرد، 5 - التياهي، 6 - جواب - قدم خدمات (معكوسة) - أدق الجرس، 7 - للتعريف - تجبر، 8 - جرم سماوي - أول النهار، 9 - يعطي مهلة - شتم، 10 - فرقة غنائية كويتية.

عمودياً: 1 - عكس خائن - أعطى ووهب، 2 - علم مذكر - غزال (معكوسة)، 3 - يود (معكوسة) - انظر بطرف العين، 4 - أسى - لا مبالين - متشابهان، 5 - دق الجرس - يحل ضيفاً - وجع، 6 - افقد توازني، 7 - دمار (معكوسة) - الشد والربط (معكوسة)، 8 - الطالب للأمر، 9 - اكتمل - يساهم (معكوسة)، 10 - نائمون - ود.

كلمة السر: كلمة السر: أحد الأبراج الفلكية من 5 أحرف

المحراج: الكف، كلام، ضرب، الغيب، وهم، الأحداث، المستقبل، مجهول، المعرفة، حدود، العاقل

المحراج: درب، التبان، النجوم، الكواكب، رواد، الفضاء، تاريخ، الزمن، تجسير، قراءة

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

فاكس 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830

أتمت حياتك

النظام

ان جسدك يعشق النظام، هل استيقظت اليوم في الوقت نفسه الذي استيقظت فيه البارحة؟ هل ستاكل وجبتك التالية تقريبا في نفس الوقت الذي اكلت فيه نفس الوجبة البارحة؟ من افضل طرق تخفيف الضغط على جسدك والحفاظ على حالته المتوازنة والمفضلة «Homeostasis» تتمثل في الحفاظ قدر الامكان على روتين منظم ومستمر بشكل يومي طوال العام. اجل، بصرف النظر عن عطلة نهاية الاسبوع والعطل الرسمية والمتطلبات الاجتماعية والسهر لوقت متأخر في المكتب، وغيرها من الاحداث المرهقة للجسد والمعرقله للبرنامج.

ان الجوانب الاربعة الرئيسية التي يمكنك فيها تحقيق خطوات كبيرة فيما يتعلق باحترام توازن جسدك هي دورات نومك واستيقاظك ومواعيد تناولك للطعام وفترات نشاطك البدني وبرنامج تناول ادويةك الموصوفة، فكما ان جسدك يتوق لبرنامج نوم منظم فانه يتوق ايضا لروتين تناول طعام منظم. اذا امكن لك الدخول الى جسد حرم من تناول طعام غذائه في منتصف الظهيرة فانك ستشهد حدوث انشطة بيولوجية ستدهشك على الارجح. لن يظهر جسدك اشعارات الجوع وحسب وانما سيختبر ايضا زيادة كبيرة في الكورتيسول، هورمون التوتر الذي يطلب من جسدك الاحتفاظ بالدهن وصون الطاقة. بكلمات اخرى، اذا لم تاكل عندما يتوقع جسدك الطعام فانه سينمر جهودك لانقاص وزنك او الحفاظ على وزن مثالي.

وللاسباب نفسها لا تفسد نظام جسدك الدقيق عبر التهام وجبات خفيفة بشكل عشوائي او تناول الطعام عندما لا تكون جائعا لمجرد مواجهة حالة شعورية كالتسام او الوحدة او الاكتئاب ان كنت لا تتناول في العادة وجبة خفيفة في الساعة الثالثة من بعد الظهر في كل يوم، فلا تمد يدك الى فطيرة التفاح من اجل كسر رتابة فترة بعد الظهر، ولكن ان كنت بحاجة لوجبة خفيفة في فترة بعد الظهر، فافعل ذلك بشكل منظم، واختر حفنة من الجوز، او قطعة فاكهة كاملة، او خضراوات مغسوة بالحمض او بعض الجبن والبسكويت غير المحلى بدلا من فطيرة مقلية معالجة كيميائيا.

(من كتاب: دليل قصير لحياة طويلة: د.ديفيد ب. أفوس)

صانعو التاريخ

شارل بودلير (1821 - 1867) شاعر فرنسي

شارل بودلير زعيم الرمزية أو المدرسة الشعرية الحديثة، شاعر اللذة والألم، من أبرز شعراء فرنسا في القرن التاسع عشر، صاحب مجموعة «أزهار الشر» التي تضم قصائد غنية بالصور، والخيال البكر، والعاطفة المتأججة الجامحة، ذات رنة موسيقية عنيدة. كان بودلير فنانا ماهرا يرمي الى الكمال في قصائده، فإذا أخطأ هذا الهدف الأعلى ترك الشعر والقافية الى الشعر المنثور، فأجاد في النوعين. وهو في شعره يتذكر براسين أكثر مما يتذكر بفيكتور هوغو.

وكان يتقن الإنجليزية، فنقل الى الفرنسية ما خطته براعة الكاتب الأميركي ادغار آلن بو. وصنف عدة قصائد باللغة الإنجليزية.

عندما ظهر ديوانه «أزهار الشر» شنت الصحف عليه حملة عنيفة، فسحت السبل للأحقاق قضائية، فصوره الديوان بتهمة انتهاك بودلير حرمة الآداب العامة. ومثل أمام المجلس التأديبي فحكم عليه بجزاء نقدي قدره 300 فرنك، وحذف بعض قصائد الديوان. على أن أشهر أدباء العصر قابلوا بالاستنكار هذا الحكم الذي لم يسبق لقضاء أن أصدر مثله. وكتب فيكتور هوغو إليه يقول: «لقد قُلت واحدا من أندر الأوسمة التي يستطيع النظام الحالي أن يمنحها، فما يسميه عدله حكم عليك باسم ما يسميه آباه، وهذا لكليل آخر، فانا أصفحك أيها الشاعر».

وفي الأسبوع الاخير من مايو 1949 تقدم جماعة الأبناء بعريضة الى محكمة النقض والابرام الفرنسية، بموجب القانون الصادر قبل ذلك بثلاث سنوات، يطالبون فيها بإزالة اللطخة التي علقت بالشاعر بودلير ونقض الحكم الجائر. وقد برئت ساحة صاحب «أزهار الشر» بعد مرور 92 سنة على «تجريمه»، ومما يُذكر أن المدعي العام كان من مؤيدي طلب جماعة الأبناء.

(من كتاب: صانعو التاريخ - سمير شيخاني)

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا فما هي الاختلافات السبعة بنظرك وباسرع وقت



الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة

أفقياً:

1 - البج - في العود، 2 - عكس فرح - للثقي، 3 - يجمل - متشابهة، 4 - عملة - آسيوية (معكوسة) - تجدها في الرد، 5 - التياهي، 6 - جواب - قدم خدمات (معكوسة) - أدق الجرس، 7 - للتعريف - تجبر، 8 - جرم سماوي - أول النهار، 9 - يعطي مهلة - شتم، 10 - فرقة غنائية كويتية.

عمودياً:

1 - عكس خائن - أعطى ووهب، 2 - علم مذكر - غزال (معكوسة)، 3 - يود (معكوسة) - انظر بطرف العين، 4 - أسى - لا مبالين - متشابهان، 5 - دق الجرس - يحل ضيفاً - وجع، 6 - افقد توازني، 7 - دمار (معكوسة) - الشد والربط (معكوسة)، 8 - الطالب للأمر، 9 - اكتمل - يساهم (معكوسة)، 10 - نائمون - ود.

كلمة السر

كلمة السر: أحد الأبراج الفلكية من 5 أحرف

المحراج:

الكف، كلام، ضرب، الغيب، وهم، الأحداث، المستقبل، مجهول، المعرفة، حدود، العاقل

للمراسلة

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

فاكس 22272830

البريد الإلكتروني:

archive@alanba.com.kw

الفاكس:

22272830

اعرف شخصيتك



تاريخ:

تاريخ:

البريد الإلكتروني: archive@alanba.com.kw

الفاكس: 22272830