



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

**المستوى المتوسط**

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

**المستوى المتقدم**

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

**الحل**

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

أفقياً: 1- شاعر عربي قديم، 2- للنفي - للجزم - فرح، 3- بقاء أبدي - جبل متفجر، 4- الهجرة (معكوسة) - جماعة من الناس، 5- غيث - للاستفهام، 6- ممثلة مصرية، 7- حب - متشابهان - من الشجر، 8- حيوان قارض - مفيل - مس، 9- يبكي بشدة - علم مؤنث، 10- يلزمه - ارقد.

**حل عينك .. عينك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

1- شاعر عربي قديم، 2- للنفي - للجزم - فرح، 3- بقاء أبدي - جبل متفجر، 4- الهجرة (معكوسة) - جماعة من الناس، 5- غيث - للاستفهام، 6- ممثلة مصرية، 7- حب - متشابهان - من الشجر، 8- حيوان قارض - مفيل - مس، 9- يبكي بشدة - علم مؤنث، 10- يلزمه - ارقد.

أفقياً: 1- شاعر عربي قديم، 2- للنفي - للجزم - فرح، 3- بقاء أبدي - جبل متفجر، 4- الهجرة (معكوسة) - جماعة من الناس، 5- غيث - للاستفهام، 6- ممثلة مصرية، 7- حب - متشابهان - من الشجر، 8- حيوان قارض - مفيل - مس، 9- يبكي بشدة - علم مؤنث، 10- يلزمه - ارقد.

**شخصيات**

**مارك توابن (1835-1910) روائي أميركي**

مارك توابن هو الاسم المستعار الذي عرف به صامويل لانكهورن كليمنز، الأديب الأميركي الأشهر الذي يعتبر بحق ملك الفكاهة في العالم، وعلى الرغم من سخريته اللاذعة كان محبا للحياة، شديد التعلق بمبادئ الجمال، والطيبة، والخير، والصدق.. وكثيرون يقدمونه على كبار الأدباء الساخرين الذين سبقوه أمثال ارسطوفانيس ورايليه وتوسر وسرفانتس وسويغت وغيرهم. ولد في فلوريدا، وهي قرية صغيرة نائية في ولاية ميسوري، وكانت أقرب المدن الكبرى إليها سانت لويس وتعداها وقتئذ لم يكن ليزيد على 10 آلاف نسمة، هاجر والده إلى تلك البقاع النائية على أمل الإثراء في بلاد جديدة، فخاب أملهما، واضطر كليمنز الشاب ان يعمل بجد ونشاط لكسب قوته اثر وفاة والده، في ميادين عمل عدة.

وقضى مارك توابن سنة كاملة هائما في مناطق الصيد، يحيا حياة زاهرة بالمغامرات اللذيذة، مزودا في الوقت نفسه جريدة «تريوتوريال انتربرايز» الصادرة في فرجينيا سيتي بالمقالات التي بدأت تثير الاهتمام، وثبت هكذا مكانته في عالم الصحافة والادب، وعندها اتخذ لنفسه الاسم المستعار مارك توابن إحياء لذكرى مهنته كريان التي كانت قصيرة الامد. وتتصل حلقات حياته المغامرة فيرحل إلى جزر هاواي لحساب صحيفة في سكرامنتو، ثم يعود إلى كاليفورنيا ليلقي محاضرات حول مشاهداته في رحلته، ويرافق بعض الحجيج إلى فلسطين - بصفته مراسلا صحافيا، ويعقب رحلته هذه كتاب «السذج أثناء السفر» يجلب له الشهرة العريضة، ثم يعود إلى لقاء المحاضرات، وتأخذ مكانته الأدبية في الازدهار، وينشر رواياته «عصر الذهب» و«توم الخطاب» و«الامير والفقيه» فيفتح له دخله منها الاستغناء عن عمل الصحافي وعن لقاء المحاضرات، وقد رحل عن هذه الدنيا في عمر الـ 75 بسبب داء القلب.

(من كتاب: صانعو التاريخ - سمير شيخاني)

**حقائق x دقائق**

**تنوع الطعام.. يكافح السرطان**

أعلن فريق من الباحثين العلميين ان التنوع في تناول بعض الاطعمة كالخليب بين الدجاج والقرنبيط وسمك السلمون قد يساعد في مكافحة مرض السرطان. وذكر الباحثون ان الجمع بين نوعين من مكونات الطعام التي تسمى سولفورافان وسلنومي يزيد من القدرة على مكافحة مرض السرطان بنحو 13 مرة عن تناول لهما بشكل منفرد، والسولفورافان هي مادة كيميائية مستخلصة من النباتات تستخدم لمنع ومعالجة السرطان وتوجد بكميات كبيرة مركزة في القرنبيط والكرنب، كما تحتوي المكسرات والدواجن والاسماك والبيض ويزور عباد الشمس على كميات غنية من مادة السلنومي ونقص هذه المادة يرتبط بأنواع كثيرة من السرطانات من ضمنها سرطان البروستاتا.

**امراض القلب.. تيدان اللثة**

أكدت إحدى الدراسات ان هناك كائنات مجهرية دقيقة تنسل إلى الجسم اذا ما أصيبت اللثة بالاعتلال مسببة امراضا صحية خطيرة مثل جلطات القلب والأصابة بأمراض في القلب والكبد والشرابيين، فأمراض اللثة عبارة عن عدوى تتمر تدريجيا الانسجة المحيطة بالاسنان وعظمة الفك الداعمة لها، وأعراض الاصابة باعتلال اللثة ان يشعير المريض بالألم عند تناول المنطجات او نزول دم من الفم على الوسادة او ميل اللثة إلى اللون الاحمر القاتم وزيادة كمية اللعاب بغم المريض والتي تجعله يفقد حاسة التذوق ما يؤدي إلى فقدان الشهية للطعام والمعاناة من الامساك والصداع بصفة دائمة، وللعلاقة الوثيقة بين امراض اللثة وامراض القلب يجب على مريض القلب التوجه الدائم لطبيب الاسنان، لاسيما اذا كان مدخنا وانا كان مصابا بروتينيمزيم القلب او الحمى الروماتيزمية لأن تأثير الحمى على صمامات القلب له علاقة وثيقة بمرض اللثة والاسنان وان أي جروح باللثة تنجم عن ازالة الرواسب او الخلع تسمح للميكروبات الموجودة بها بالمرور للشریان بالدم وتصل إلى صمامات القلب فإذا كان أحد الصمامات خشنا فسرعان ما تلتصق به الالتهايات وتؤدي للوفاة.

(من كتاب: حقائق x دقائق لإبراهيم مرزوق)

**عينك .. عينك**

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



**الكلمات المتقاطعة**

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

**كلمة السر**

**كلمة السر: ممثلة كويتية من 10 أحرف**

السفر الفنية إبداع مسرحة مقنع عاطفة الحالم اللغة البطولة الأخوة تمثيل

أدوار الواضحة نصوص مسرحة السهرات حب مخرج الأصدقاء ربوع صداقة

**للمراسلة**

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

هاتفنا: 22272830  
فاكسنا: 22272830

