



## 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

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

### المستوى المتوسط

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

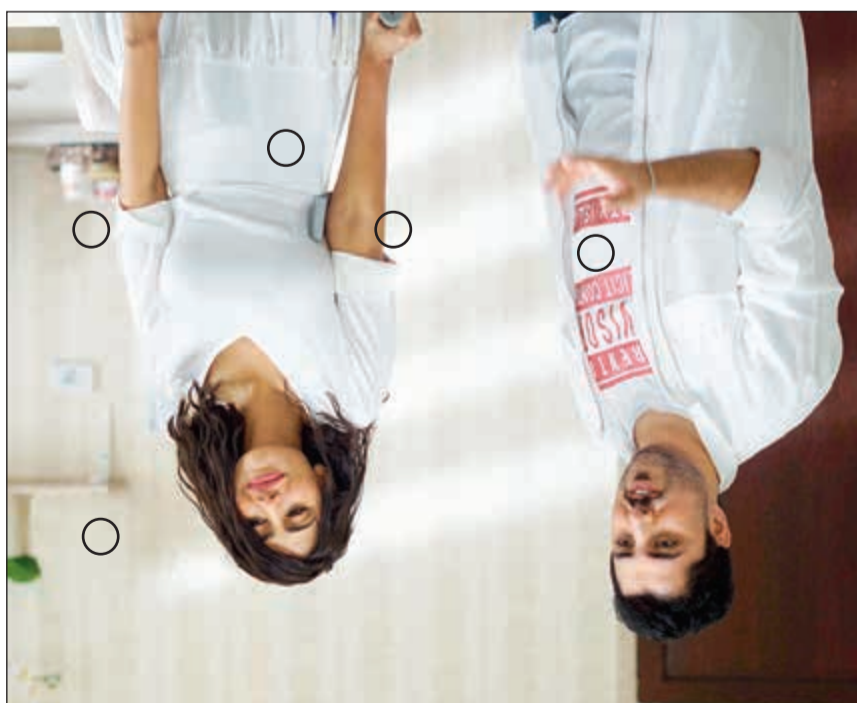
### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- شهر عربي - محافظة كويتية، 2- لحمل الأغراض - 1- نائمان - من الحواس، 2- كثير التكلفة - الاقتراب - دارسون، 3- طوق - مفر، 4- ازور (معكوسة) - بسيط، 5- الطبيب، 6- مطربة كويتية - في الصحراء (معكوسة)، 7- نجع - حيوان ضخم (معكوسة)، 8- الحبر، 9- من الاقارب - عبر (معكوسة)، 9- للنفى - مغني، 10- حصول على مال سريع، 10- فنان مصري راحل.

### كلام من ذهب

- الناجح يفكر في الحل، والفاشل يفكر في المشكلة.
- الناجح لا تنضب أفكاره، والفاشل لا تنضب أعداره.
- الناجح يساعد الآخرين، والفاشل يتوقع المساعدة من الآخرين.
- الناجح يرى حلا لكل مشكلة، والفاشل يرى مشكلة في كل حل.
- كي تنجح عليك معرفة الطريق وإلى أين أنت سائر وماذا تريد بالضبط.
- لكي تنجح عليك أن تسامح الناس. فالعظماء والناجحون في الحياة دائما أناس متسامحون.
- إن التخطيط الذكي هو أحد المكونات الأساسية للنجاح.
- على العاقل أن يتخذ لنفسه مرتين: الأولى ينظر فيها مساوئ نفسه فيتواضع ويصلح ما استطاع منها، وينظر في الأخرى في محاسن الناس فيحليهم بها، ويأخذ ما استطاع منها.
- لا تترك أي سوء تفاهم ولو كان صغيرا، فذلك يدمر الصداقة العظيمة.
- عندما تدرك أنك أخطأت قم بتصحيح ذلك مباشرة.
- بالصبر، تستطيع الحصول على كل شيء.

من كتاب: كلام من ذهب - إعداد: حفيظ الراجحي

### هل تعلم؟

#### لماذا نشعر بالجوع؟

عندما نحتاج إلى الطعام يبدأ جسمنا بالتشوق إليه لكن كيف نعرف أننا نشعر بالجوع؟ كيف يحصل عقلنا على الرسالة ويجعلنا نشعر باننا «جائع»؟ إن الجوع ليست له علاقة بالمعدة الفارغة كما يعتقد معظم الناس فالطفل يولد عادة بمعدة فارغة ومع ذلك فهو لا يشعر بالجوع لعدة أيام!

وأيا الأشخاص المرضى أو المحمومون كثيرا ما تكون معداتهم فارغة بدون شعور بالجوع!

إن إحساسنا بالجوع يبدأ عندما تكون هناك مواد مغذية معينة مفقودة في الدم فحين تنقص هذه المواد من الاوعية الدموية ترسل اشارات الى جزء من الدماغ يسمى «مركز الجوع» ومركز الجوع هذا يعمل كالفراكل على المعدة والأمعاء وعندما يكون الغذاء مفقودا من الدم فإن مركز الجوع يجعل المعدة والأمعاء أكثر نشاطا لهذا السبب كثيرا ما يسمع الشخص الجائع معدته «ترمجر». وعندما نكون جائعين فإن جسمنا لا يتشوق إلى أي نوع خاص من الطعام، إنه فقط يريد تغذية لكن شهيتنا ترى أنه لا ينبغي الاكتفاء بطعام واحد.. فعلى سبيل المثال قد يكون من الصعب علينا أن نأخذ كمية معينة من الغذاء كلها في شكل «بطاطس» لكن إذا اكلنا لحوما وخضارا وحساء «شورباء» ثم حلوى فإن هذا يكفينا تماما بل ونستمتع باكله ايضا!

#### ولكن الى متى نستطيع العيش بدون طعام؟

إن ذلك يتوقف على الشخص نفسه، فالشخص الهادئ جدا يستطيع العيش فترة أطول بدون طعام من الشخص السريع الانفعال لأن البروتين المخزن في جسمه يكون قد تم استهلاكه بمزيد من البطء. الرقم القياسي العالمي في البقاء بدون طعام تدعيه امرأة في جنوب افريقيا قالت انها بقيت 12 يوما بدون طعام وعاشت فقط على الماء وماء الصودا!

من كتاب: كنز العلوم - مجدي سيد عبدالعزيز

### اعرف شخصيتك



#### حل كلمة السر

مذموم

#### حل اعرف الشخصية

مذموم

### 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 ويسرع 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- شهر عربي - محافظة كويتية، 2- لحمل الأغراض - 1- نائمان - من الحواس، 2- كثير التكلفة - الاقتراب - دارسون، 3- طوق - مفر، 4- ازور (معكوسة) - بسيط، 5- الطبيب، 6- مطربة كويتية - في الصحراء (معكوسة)، 7- نجع - حيوان ضخم (معكوسة)، 8- الحبر، 9- من الاقارب - عبر (معكوسة)، 9- للنفى - مغني، 10- حصول على مال سريع، 10- فنان مصري راحل.

#### أفقياً:

### كلمة السر

ا	ج	ا	ن	ا	ي	د	و	ل	ا
ا	م	ل	م	غ	ت	ا	ب	ا	غ
ل	ي	ف	ح	ل	ي	ص	ا	ح	م
ا	ل	ر	ر	ر	ا	ض	ا	ل	ا
ش	ا	ح	ع	ث	ي	د	ح	ر	ن
ج	ت	ل	ا	ة	ح	ا	س	و	ي
ا	ر	ف	د	ن	ي	ن	ح	م	ت
ر	ا	ل	و	ر	ا	م	ث	ز	ا
و	ب	ع	ر	ا	ز	م	ك	ل	س
ث	آ	ت	ا	ل	ا	ل	ش	ا	ب
ر	ع	ي	ب	ا	ن	ي	ل	ا	ل
د	و	ة	ف	ي	ث	ك	ل	ا	ا

### نهر في الجنة من 6 أحرف

البيساتين	الزهور	وداع	حزين	حر
الأشجار	الوديان	ثمار	فد	جميلات
الكثيفة	آبار	مخاضيل	حديث	ساحة
غياث	شلالات	الخضار	الفرح	
الينابيع	مزارع	ود	غم	