

**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**

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

**المستوى المتوسط**

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

**المستوى المتقدم**

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

**الحل**

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

**حل عينك .. عينك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

1- نوع من الفاكهة - سقاية - 2- يجيب - القمار (معكوسة)، 3- وعاء (معكوسة) - أوقات زمنية، 4- قبيح - الأفة (معكوسة)، 5- ضمير منفصل (معكوسة) - يدق الجرس - مرض صدرى، 6- أخطأ - ضمير منفصل (معكوسة)، 7- البثور الملتهبة، 8- من الكواكب الشمسية - جارح، 9- علم منكر - ظلام (معكوسة)، 10- قصاب - أوطاني.

**بنك المعلومات**

**ماذا تعرف عن السد العالي؟**

● يعتبر السد العالي من أكبر سدود العالم وأكثرها ارتفاعاً، وهو من نوع السدود الركامية، ويعتبر كجبل هائل وضع بعرض مجرى النهر، ارتفاع السد فوق قاع النهر (111 متراً) وطوله عند القمة (360 متراً) وعرضه عند القاع (980 متراً) وعند القمة (30 متراً) وتقدر كميات المواد المستعملة في إنشاء السد العالي من طمي ورمال وركام صخري وغيرها بحوالي 43 مليون متر مكعب، أي قدر حجم الهرم الأكبر 16 مرة، وتصل قدرة مجرى تحويل المياه على تمرير 590 مليون متر مكعب من المياه في اليوم الواحد، وهي قدرة تفوق أية قدرة مماثلة لأية قناة صناعية في العالم، أما بالنسبة لمحطة الكهرباء التي تقع عند النهاية الخلفية لأنفاق تصريف المياه فتعتبر من أكبر المحطات الكهربائية المائية في العالم.

**ماذا تعرف عن الجامع الأزهر؟**

● إن القاهرة والجامع الأزهر توأمان، ولدا في وقت واحد تقريباً، أنشأه جوهر الصقلي قائد الخليفة المعز لدين الله الفاطمي، حيث شرع في بنائه عام 359هـ وفتح في يوم الجمعة الأول من شهر رمضان عام 361هـ وكان الغرض من إنشائه أن يكون رمزاً للسيادة الروحية للدولة الفاطمية ومنبرا للدعوة التي حملتها هذه الدولة لمصر. ولم يبدأ الجامع الأزهر في مهمته التعليمية إلا في أواخر عهد المعز لدين الله الفاطمي، حيث انعقدت أول حلقة دراسية فيه عام 365هـ أما انتظام حلقات الدرس وتحويل الأزهر إلى مسجد جامع فإنه لم يبدأ إلا عام 378هـ حيث تحول الأزهر إلى جامعة تدرس فيها العلوم الدينية والتعليمية.

من كتاب: بنك المعلومات - إبراهيم مرزوق

**ثبت علمياً**

**للصداع النصفي أسباب**

أثبتت البحوث العلمية أن تناول بعض الأطعمة المعينة قد يثير الأوعية الدموية لقشرة الدماغ مثل بعض أنواع الجبن الذي يحتوي على مواد كيميائية من فصيلة الأمينات النشطة المثيرة لجدران الأوعية الدموية الدقيقة، ومنها مادة «الثيرامين» الموجودة بكثرة في «الجبن الصفراء» أو ما يسمى «الشيدر» الغنية بالدسم.. وكذلك تحتوي الشيكولاتة على مادة «الفينيل إيثيل».

كما تحتوي عصائر الموالج على مواد مثيرة للصداع مثل مواد «الثيرامين».. و«الأكتوبامين» و«السينيفرمين».. وكلها مواد كيميائية ثبت علمياً أنها مثيرة للصداع النصفي عند الكثير من الناس.

وهناك بحوث علمية أخرى أثبتت أن عامل الوراثة له دخل كبير في الإصابة بالصداع النصفي؛ إذ إن هناك خاصية معينة في الدم تساعد على الإصابة بهذا الصداع وتوارثها الأجيال.. فقد ثبت أن كثيراً من حالات الصداع النصفي ترجع إلى والديين، ولاسيما الأم التي لها دور كبير في توريث الصداع النصفي لابنائها، إذ تصل نسبة ما تورثه الأم 70٪ في حين لا يتعدى دور الأب في وراثة ذلك نسبة الـ 20٪ فقط.

ولكن لوحظ أن تلك البحوث أشارت إلى عوامل أخرى تتسبب في إحداث هذا الصداع أهمها الضغوط النفسية والعصبية، وارتفاع ضغط الدم، والخلل في الفقرات العنقية.

من كتاب: ثبت علمياً - محمد كامل عبدالصمد

**اعرف شخصيتك**



**حل كلمة السر**

السر

**حل اعرف الشخصية**

السر

**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:**

1- نوع من الفاكهة - سقاية - 2- يجيب - القمار (معكوسة)، 3- وعاء (معكوسة) - أوقات زمنية، 4- قبيح - الأفة (معكوسة)، 5- ضمير منفصل (معكوسة) - يدق الجرس - مرض صدرى، 6- أخطأ - ضمير منفصل (معكوسة)، 7- البثور الملتهبة، 8- من الكواكب الشمسية - جارح، 9- علم منكر - ظلام (معكوسة)، 10- قصاب - أوطاني.

**كلمة السر**

ا	ا	ل	ر	و	ض	ة	س	ل	م
ا	ل	ج	ه	ر	ا	ء	ح	ل	م
ا	ل	ا	ح	ت	م	ا	ل	س	ج
ج	ا	ل	ف	ح	ي	ح	ي	ل	ن
م	ج	ا	ل	ق	ا	م	و	س	و
ل	ز	ص	ب	ا	ح	ه	ا	ب	ب
ل	ي	ا	ل	ق	م	ة	ل	ق	ا
ا	ر	ح	ا	ز	م	ن	ج	ب	ل
ل	ة	ا	ل	ك	ر	م	ن	ل	س
ر	ا	ل	ك	و	ي	ت	ح	ة	ر
ز	ا	س	ت	ت	م	ا	ر	ك	ة
ق	و	ا	ل	ا	خ	ت	ا	ب	ر

**من السفن الكويتية القديمة من 7 أحرف**

جنوب	الروضة	استثمار	الفحيحيل	حازم
السرة	صباحه	جمال	جزيرة	
الجھراء	الاختيار	الكويت	القاموس	
حلم	الرزق	القمة	الجنح	
سلم	الاحتمال	قبلة	الكرم	