

**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**

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

**المستوى المتوسط**

|   |   |   |   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
| 8 |   | 2 | 4 | 9 | 1 |  |  | 5 |
| 1 |   |   | 5 |   |   |  |  | 8 |
| 9 | 4 |   |   | 8 |   |  |  | 2 |
| 2 |   | 4 |   |   |   |  |  | 3 |
| 3 | 1 |   | 9 |   |   |  |  | 4 |
| 5 |   |   |   | 3 |   |  |  | 2 |
|   |   |   | 1 |   |   |  |  | 5 |
|   |   |   |   |   | 8 |  |  | 7 |
|   |   |   |   | 7 | 3 |  |  | 3 |

**المستوى المتقدم**

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

**الحل**

|                       |                   |                     |
|-----------------------|-------------------|---------------------|
| ٤ ٨ ٧ ٩ ٦ ٧ ٤ ١ ٢ ٩ ٩ | ١ ٦ ٧ ٤ ٢ ٨ ٩ ٩ ٩ | ١ ٢ ٩ ٩ ٦ ٢ ٦ ٨ ٤ ٤ |
| ٩ ٧ ١ ٢ ٤ ٩ ٦ ٨ ٨ ٢   | ٤ ٩ ٢ ٨ ٩ ١ ٦ ٢ ٧ | ٨ ٤ ٢ ٩ ١ ٦ ٢ ٩ ٧   |
| ٩ ٢ ٦ ٢ ١ ٨ ٤ ٩ ٧     | ٨ ٢ ٩ ٦ ٧ ٩ ١ ٤ ٢ | ٧ ٦ ٩ ٨ ٤ ٢ ٢ ١ ٩   |
| ٧ ٩ ٢ ١ ٢ ٤ ٨ ٦ ٩     | ٢ ١ ٢ ٤ ٨ ٩ ٦ ٩   | ٦ ٢ ٢ ٩ ٩ ٨ ٧ ٩ ١   |
| ٢ ٤ ٨ ٩ ٧ ٩ ١ ٢ ٤     | ٩ ٧ ١ ٦ ٢ ٩ ٦ ٢ ٤ | ٩ ٧ ١ ٦ ٢ ٩ ٦ ٢ ٤   |
| ٦ ١ ٩ ٨ ٩ ٢ ٧ ٢ ٤     | ٦ ٤ ٩ ٩ ١ ٢ ٧ ٨ ٢ | ٩ ٨ ٤ ١ ٢ ٧ ٩ ٢ ٦   |
| ١ ٦ ٩ ٤ ٢ ٩ ٢ ٧ ٨     | ٢ ٢ ١ ٩ ٨ ٤ ٩ ٧ ٦ | ٢ ٩ ٨ ٢ ٦ ٤ ١ ٧ ٩   |
| ٨ ٩ ٧ ٩ ٦ ٢ ٢ ٤ ١     | ٧ ٨ ٦ ٢ ٩ ٤ ٩ ١ ٢ | ٢ ٩ ٦ ٨ ١ ٩ ٤ ٢ ٩   |
| ٢ ٢ ٤ ٧ ٨ ١ ٩ ٩ ٦     | ٩ ٩ ٤ ١ ٦ ٧ ٢ ٢ ٨ | ٤ ١ ٦ ٢ ٩ ٩ ٨ ٦ ٢   |

**حل عينك .. عينك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

١- أكلة كويتية - ببسط (معكوسة)، 2 - مكاتب - علقم، 3 - عكس بارد - أقطع وأوزع، 4 - البارحة - الصديق (معكوسة)، 5 - أصل الحياة، 6 - عكس نمة (معكوسة)، 7 - مريضة - حب، 8 - في الفم (معكوسة) - عكس عبدة، 9 - يغيره - والد (معكوسة)، 10 - كساء - اليم.

**صانعو التاريخ**

**ماركوس أنطونيوس (83 - 30 ق.م.)**

كان ماركوس أنطونيوس، وهو من الأسماء الشهيرة في التاريخ الروماني صديقا ليوبيوس قيصر وعشيقا لكيولياترا، وهذا السياسي اللاهي، الوسيم، المحب للصحب، وذو الطبيعة الطيبة، كان مزيجا من المواهب والعيوب. كان قائدا ممتازا، وعلى وفاق مع جنوده، وسياسيا جريئا، عنيفا، لا يبالي بما يقول. وكان من الصعب التنبؤ بما يمكن أن يقوم به. وكمن مرة اضطر قيصر الى توبيخه على إسرافه في الغرور، مع أنه لا أحد كان يجب قيصر مثله. اعتنق أنطونيوس قضية قيصر حوالي السنة 54 قبل الميلاد، وقد ساعده الرجل العظيم على تولي عدد من المناصب الحكومية الرفيعة، فلما قتل قيصر كان أنطونيوس من خطب في شعب روما المذموم، وحثه على الانتقام من المتآمرين. ثم تحالف مع نسيب قيصر وورثه أوكتافيوس - وقد أصبح فيما بعد أغسطس - وليبيدوس، وشكلا حكومة الثلاثة الثانية لاقتسام العالم الروماني فيما بينهم وحكمه. وكان من نصيب أنطونيوس المقاطعات الشرقية. وكانت مصر من هذه المقاطعات، وقد التقى أنطونيوس مجددا لكيولياترا السنة 40، ولكنه في هذه المرة وقع أسير جمالها وسحرها، مع أنه كان قد تزوج قبل فترة قصيرة. وسرعان ما عاش مع كليوباترا وحكما مصر معا، الأمر الذي جعله يهمل سائر المقاطعات، فلما دخل الحرب مع البارثيين كانت الهزيمة تنتظره. وقد قلق أوكتافيوس بشأن الحالة التي راحت تسوء تدريجيا في الشرق، فأغفى أنطونيوس من منصبه، وتلت ذلك حرب هزم فيها أنطونيوس في معركة أكتيوم السنة 31. وقد انتحر بعد أن فقد كل شيء.

من كتاب: صانعو التاريخ - سمير شيخاني

**حقائق × دقائق**

**التشاؤم، بخصف العمر**

أكد باحثون أميركيون في دراسة نشرت لهم أن هناك ارتباطا وثيقا بين السعادة والسلوك الإيجابي على حياة البشر، حيث أثبتت الدراسة أن متوسط عمر المتفائلين يزيد على متوسط عمر المتشاؤمين بنسبة 19٪، وقد ثبت من خلال البحث أن العقل والجسد مرتبطان، وأن سلوك الأفراد يؤثر على طول عمر الإنسان، وشملت الدراسة التي أجريت في ولاية مينيسوتا الأمريكية 839 فردا واستمرت لمدة ثلاث سنوات، وتم في نهايتها تصنيف هؤلاء الأفراد إلى متفائلين ومتشاؤمين ومزيج بين هذا وذاك، وبعد النظر في نتائج الدراسة اكتشف الباحثون أن متوسط عمر من صنفوا على أنهم متفائلون أفضل بصورة كبيرة، وأن حالات الوفاة تزيد بنسبة 9٪ بين المتشاؤمين.

**الأمهات والرضع**

حذرت دراسة طبية نشرت في مجلة «نيوساينت» البريطانية أن استخدام معطرات الهواء باستمرار وبشكل يومي قد يسيء لصحة الأمهات والأطفال الرضع، وبينت الدراسة أن استخدام البخاخات المعطرة للهواء في المنزل يصيب الأمهات الجديبات بالالتهاب والصداع المتكرر، ويزيد احتمال إصابة الأطفال حديثي الولادة بالإسهال والتهاجات الأذن الحادة، ولاحظ الباحثون في المسح الذي شمل 14 ألف امرأة حامل أن السيدات اللاتي استخدمن معطرات الجو بشكل متكرر أصبن بنوبات صداع أكثر بحوالي 25٪ عند مقارنتهن مع السيدات اللواتي استخدمنها لأقل من مرة أسبوعيا.

**نوعية الغذاء.. تؤثر على المزاج**

أظهرت الأبحاث الأمريكية أن أطعمة معينة تحتوي على مركبات كيميائية تؤثر في الجهاز العصبي وطبيعة المزاج عند الإنسان وعدم تناول هذه الأطعمة قد يصيب بعض الأشخاص بالالتهاب، وأوضح الباحثون أن الكربوهيدرات تنشط عملية إنتاج مادة «سيرتوئين» وهي المادة الدماغية الرئيسية المسؤولة عن المزاج، حيث يسبب نقصها الإصابة بالكتابة والإحباط عند بعض الناس، وقد يسبب انخفاضها زيادة الشهية والرغبة فيتناول الكربوهيدرات والمواد النشوية، وأشار الباحثون الى أن الكافيين والسكر قد يؤثران سلبا في المزاج، ويختلف هذا التأثير تبعا لكل شخص، موضحين أن أطعمة معينة وحساسيات كيميائية خاصة تحفز تفاعلات مزاجية أقوى، فإذا ما كان الشخص مريضا بالالتهاب فقد يكمن الحل في الطعام وحده، وقد يلزم تعاطي العلاجات النفسية في بعض الحالات.

من كتاب: حقائق × دقائق - جمع وإعداد: إبراهيم مرزوق

**اعرف شخصيتك**



**حل كلمة السر**

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

**حل اعرف الشخصية**

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

**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 - مبهتان - شاق وصعب، 2 - عظام - للاستفهام - حيوان ضخم (معكوسة)، 3 - وهم (معكوسة) - أقرب (معكوسة)، 4 - حرف عطف (معكوسة) - التحية، 5 - جمع سلة، 6 - ثمن، 7 - للقتال - في الصحراء، 8 - مراوغة، 9 - بحر - من الحواس (معكوسة) - ود (معكوسة)، 10 - متفوق ومتقدم - وسيلة نقل.

**أفقياً:**

1 - أكلة كويتية - ببسط (معكوسة)، 2 - مكاتب - علقم، 3 - عكس بارد - أقطع وأوزع، 4 - البارحة - الصديق (معكوسة)، 5 - أصل الحياة، 6 - عكس نمة (معكوسة)، 7 - مريضة - حب، 8 - في الفم (معكوسة) - عكس عبدة، 9 - يغيره - والد (معكوسة)، 10 - كساء - اليم.

**كلمة السر**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ا | ا | ر | ل | ا | ز | غ | ل | ا | ا |
| ل | ل | ا | ت | ي | ب | ل | ا | ا | ل |
| ق | ص | ا | ع | م | ا | د | ا | ا | ل |
| ا | ح | ل | ق | س | ل | س | ل | ا | ل |
| د | ي | ا | ا | ت | ا | ق | ن | ل | م |
| ن | ك | م | ي | د | ق | د | م | ك | ن |
| ت | ت | و | ل | ي | ل | ي | ل | و | ت |
| ج | ر | ر | ي | م | ة | ة | و | ت | ا |
| ع | و | م | ر | ت | ه | ن | ي | ق | ل |
| ا | ن | ت | ا | ق | ل | م | ة | د | ج |
| ت | ي | ا | ل | ب | ح | ر | ي | م | ر |
| ي | ا | ل | ا | ن | ه | ر | ا | ة | ف |

**منطقة كويتية من 7 أحرف**

|           |           |            |        |
|-----------|-----------|------------|--------|
| المنتجعات | الأنهار   | الجرف      | تقدم   |
| الغزال    | الصحيفة   | الالكتروني | البحري |
| البيت     | الأسبوعية | النور      | القديم |
| تأقلم     | مرتبة     | رسائلي     |        |
| مستقلة    | عقارية    | القاري     |        |