



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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- كبريت (مركبة) - ٢- يابسة (مركبة) - ٣- حديد (مركبة) - ٤- ناس (مركبة) - ٥- حديد (مركبة) - ٦- حديد (مركبة) - ٧- حديد (مركبة) - ٨- حديد (مركبة) - ٩- حديد (مركبة) - ١٠- حديد (مركبة) - ١١- حديد (مركبة) - ١٢- حديد (مركبة) - ١٣- حديد (مركبة) - ١٤- حديد (مركبة) - ١٥- حديد (مركبة) - ١٦- حديد (مركبة) - ١٧- حديد (مركبة) - ١٨- حديد (مركبة) - ١٩- حديد (مركبة) - ٢٠- حديد (مركبة)

عالم الفنون

زينات صدقي

زينب بنت محمد سعد، المصرية أصلاً، الإسكندرية ولادة ونشأة، القاهرية إقامة ووفاء، المشهورة باسم زينات صدقي (1331 - 1398هـ/1978م): ممثلة كوميدية مصرية شهيرة. اشتهرت بأدوارها الكوميدية في الأفلام المصرية في عقدي الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين. أطلق عليها النقاد المصريون كثيراً من الألقاب، منها: بنت البلد، خفيفة الظل، ورقة الكوميديا الراحلة، العانس. درست في «معهد أنصار التمثيل والخيالة» الذي أسسه الفنان زكي طليمات في الإسكندرية. عملت مع كبار الفنانين مثل: يوسف وهبي، إسماعيل ياسين، شادية، أنور وجدي، عبدالحليم حافظ. تم تكريمها بدرع «عيد الفن» من قبل الرئيس المصري الراحل أنور السادات عام 1976. والأفلام التي شاركت ببطولتها تجاوزت الأربعمئة فيلم، منها: «منوع الحب» 1942، و«عنبر» 1948، و«ليلة العيد» 1949، و«ياسمين» 1950، و«الصبر جميل» 1951، و«من أين لك هذا» 1952، و«ظلموني الحيايب» 1953، و«عزيزة» 1954، و«ضحايا الإقطاع» 1955، و«صاحبة العصمة» 1956، و«تمر حنة» 1957، و«الشيطانة الصغيرة» 1958، و«عودة الحياة» 1959، و«دنيا البنات» 1962، و«المجانين في نعيم» 1963، و«رجل وامراتان» 1966، و«معبودة الجماهير» 1967، و«السيرك» 1968، و«السراب» 1970، و«بنت اسمها محمود» 1975.

من كتاب: اعظم الأحداث المعاصرة - د. فؤاد صالح السيد

قل لي كيف ومتى؟

كيف تعمل الرئتين؟

يتنفس الإنسان عن طريق سحب الهواء إلى رئتيه (شهيقي) ومن ثم إخراج هذا الهواء (زفير) خلال التنفس، يدخل الهواء إلى الرئتين ليصبح على تماس مع خلايا غنية بالدم، وفي الرئتين، يتم تبادل الغازات ما بين الدم والهواء.

والرئتان عضوان كبيران ولينان، تملآن جانبي التجويف الصدري، ويشبه نسيج الرئتين الاسفنجية الناعمة نوعاً ما. أما الفراغات أو الأكياس الهوائية، فهي الجيوب التي تستقبل الهواء، حيث تستخدم الغازات المناسبة، وتطردهم الغازات غير المرغوب فيها. تفصل ما بين الأكياس الهوائية جدر رقيقة مليئة بالأوعية الدموية الدقيقة هي «الأنابيب الشعرية» ويقفل الدم عن الهواء عدد قليل جداً من الخلايا، وبهذا تستطيع الغازات العبور بسهولة من خلال هذه الجدر الرقيقة.

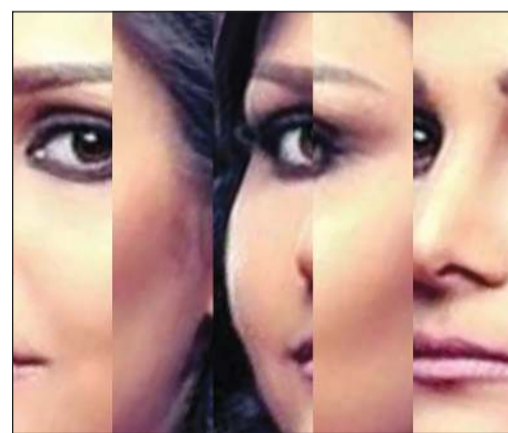
تتميز الرئة بمرورتها (قابلة للتمدد)، فعندما نتنفس (شهيقي)، نرى أن الصدر يزداد حجمه ومن ثم تتسع الرئتان معه، ثم يدخل الهواء بسرعة إليهما من خلال الأنف، البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية، الشعبتان (قناتان صغيرتان تدخل كل واحد منهما في رئة) وأخيراً إلى الأكياس الهوائية في الرئتين. وعندما يخرج الهواء (زفير)، يصغر حجم الصدر، وتغلق ابزيمات الرئتين جزئياً، ومن ثم يندفع الهواء إلى الخارج مرة ثانية من خلال الأقبية التي ذكرناها ولكن بالعكس. كم تبلغ كمية الهواء الذي تستطيع الرئتان استيعابه؟ لقياس ذلك، يمكن الحديث عن التنفس العادي، زائد الهواء الإضافي الممكن للتنفس، وكذلك الكمية التي يمكن دفعها إلى الخارج، وهذا ما نسميه القدرة الحيوية، أو كمية الهواء التي يمكن للرئتين استيعابها. فالشخص البالغ يتمتع بقدرة حيوية تزيد قليلاً على 7 باينت من الهواء، (البابنت هي وحدة وزن الهواء)، أما قدرة المرأة فهي حوالي 5 باينت، لن تكون الرئتان أبداً فارغتين من الهواء، حتى وإن حاولنا دفع الهواء بكامل قوتنا إلى الخارج.

وتسمى كمية الهواء المتبقي، بعد عملية الزفير بقوة كبيرة، الهواء المتبقي، وعند الشهيقي، نقوم بخلط الهواء النقي بهذا الهواء المتبقي.

تجري عملية التنفس بطريقتين: إرادية وغير إرادية، فهي تتم أوتوماتيكياً، حتى وإن لم نفكر بها، أو خلال النوم، لكننا نستطيع وقف عملية التنفس لوقت قصير - كقيامنا بذلك ونحن تحت الماء خلال السباحة أو الغطس.

من كتاب: قل لي كيف ومتى؟ - ترجمة وتحرير: محمد فرحات

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

١٣٣٤

حل اعرف الشخصية

١٣٣٤

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 - كبريت (مركبة) - 2 - يابسة (مركبة) - 3 - حديد (مركبة) - 4 - ناس (مركبة) - 5 - حديد (مركبة) - 6 - حديد (مركبة) - 7 - حديد (مركبة) - 8 - حديد (مركبة) - 9 - حديد (مركبة) - 10 - حديد (مركبة)

أفقياً:

1 - كبريت (مركبة) - 2 - يابسة (مركبة) - 3 - حديد (مركبة) - 4 - ناس (مركبة) - 5 - حديد (مركبة) - 6 - حديد (مركبة) - 7 - حديد (مركبة) - 8 - حديد (مركبة) - 9 - حديد (مركبة) - 10 - حديد (مركبة)

كلمة السر

ا	ع	ع	خ	ح	ل	ع	ت	ت	ق	ل
ص	ل	س	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

عملة من 6 أحرف

التبادل	المال	أرباح	مغامرة	أسواق
المصرف	البيع	خسائر	سعر	
علاقات	الشراء	قرارات	الاسهم	
تجاري	أصول	صائبية	وسيط	
الاقتصاد	استثمار	تحفظ	الغناء	