

**كيف تلعب؟ Sudoku**

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**

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

**المستوى المتوسط**

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

**المستوى المتقدم**

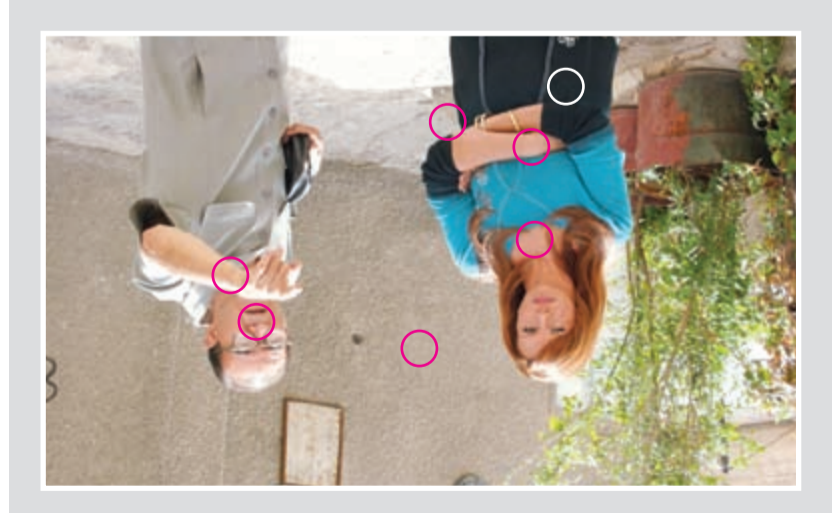
				2						
		3		9						7
6	7	2	8							
4		7								
9			5							
	1	8	7			3			4	
5	2							7	9	
				2						1
		9		5		8				

**الحل**

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

أولاً: ١٢٣٤٥٦٧٨٩  
ثانياً: ١٢٣٤٥٦٧٨٩  
ثالثاً: ١٢٣٤٥٦٧٨٩

**حل عينك .. عينك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

١- (عروسية) - ٢- (عروسية) - ٣- (عروسية) - ٤- (عروسية) - ٥- (عروسية) - ٦- (عروسية) - ٧- (عروسية) - ٨- (عروسية) - ٩- (عروسية) - ١٠- (عروسية) - ١١- (عروسية) - ١٢- (عروسية) - ١٣- (عروسية) - ١٤- (عروسية) - ١٥- (عروسية) - ١٦- (عروسية) - ١٧- (عروسية) - ١٨- (عروسية) - ١٩- (عروسية) - ٢٠- (عروسية) - ٢١- (عروسية) - ٢٢- (عروسية) - ٢٣- (عروسية) - ٢٤- (عروسية) - ٢٥- (عروسية) - ٢٦- (عروسية) - ٢٧- (عروسية) - ٢٨- (عروسية) - ٢٩- (عروسية) - ٣٠- (عروسية) - ٣١- (عروسية) - ٣٢- (عروسية) - ٣٣- (عروسية) - ٣٤- (عروسية) - ٣٥- (عروسية) - ٣٦- (عروسية) - ٣٧- (عروسية) - ٣٨- (عروسية) - ٣٩- (عروسية) - ٤٠- (عروسية) - ٤١- (عروسية) - ٤٢- (عروسية) - ٤٣- (عروسية) - ٤٤- (عروسية) - ٤٥- (عروسية) - ٤٦- (عروسية) - ٤٧- (عروسية) - ٤٨- (عروسية) - ٤٩- (عروسية) - ٥٠- (عروسية) - ٥١- (عروسية) - ٥٢- (عروسية) - ٥٣- (عروسية) - ٥٤- (عروسية) - ٥٥- (عروسية) - ٥٦- (عروسية) - ٥٧- (عروسية) - ٥٨- (عروسية) - ٥٩- (عروسية) - ٦٠- (عروسية) - ٦١- (عروسية) - ٦٢- (عروسية) - ٦٣- (عروسية) - ٦٤- (عروسية) - ٦٥- (عروسية) - ٦٦- (عروسية) - ٦٧- (عروسية) - ٦٨- (عروسية) - ٦٩- (عروسية) - ٧٠- (عروسية) - ٧١- (عروسية) - ٧٢- (عروسية) - ٧٣- (عروسية) - ٧٤- (عروسية) - ٧٥- (عروسية) - ٧٦- (عروسية) - ٧٧- (عروسية) - ٧٨- (عروسية) - ٧٩- (عروسية) - ٨٠- (عروسية) - ٨١- (عروسية) - ٨٢- (عروسية) - ٨٣- (عروسية) - ٨٤- (عروسية) - ٨٥- (عروسية) - ٨٦- (عروسية) - ٨٧- (عروسية) - ٨٨- (عروسية) - ٨٩- (عروسية) - ٩٠- (عروسية) - ٩١- (عروسية) - ٩٢- (عروسية) - ٩٣- (عروسية) - ٩٤- (عروسية) - ٩٥- (عروسية) - ٩٦- (عروسية) - ٩٧- (عروسية) - ٩٨- (عروسية) - ٩٩- (عروسية) - ١٠٠- (عروسية)

١٠١- (عروسية) - ١٠٢- (عروسية) - ١٠٣- (عروسية) - ١٠٤- (عروسية) - ١٠٥- (عروسية) - ١٠٦- (عروسية) - ١٠٧- (عروسية) - ١٠٨- (عروسية) - ١٠٩- (عروسية) - ١١٠- (عروسية) - ١١١- (عروسية) - ١١٢- (عروسية) - ١١٣- (عروسية) - ١١٤- (عروسية) - ١١٥- (عروسية) - ١١٦- (عروسية) - ١١٧- (عروسية) - ١١٨- (عروسية) - ١١٩- (عروسية) - ١٢٠- (عروسية)

**بحر المعرفة**

**هل هناك أي اقتراحات متعلقة بالنظام الغذائي لوقف نمو الشعر الأبيض؟**

● الإجابة الصريحة لهذا السؤال هي لا، فجميع الناس يعانون من هذه المشكلة، حيث يعتمد لون الشعر على تركيز الصبغة السوداء فيه، وعندما تموت الخلايا الملانينية تضعف الصبغة السوداء ويتحول الشعر في النهاية إلى اللون الأبيض. لقد أثبتت الأبحاث أن نمو الشعر الأبيض في سن مبكرة يحدث نتيجة لنقص فيتامين ب بالجسم وخصوصاً ب12، الأمر الذي قد يسرع من عملية النمو الطبيعي للشعر الأبيض، لذلك يجب أخذ مكملات غذائية من الفيتامينات المتعددة ومركبات فيتامين ب التكميلية، ولكن هناك عوامل أخرى تؤدي إلى نمو الشعر الأبيض سريعاً يجب وضعها في الاعتبار مثل الضغط العصبي أو التعرض لصدمة نفسية كبيرة، وما يحدث في تلك الحالات الطارئة هو أن الأشخاص يفقدون كميات كبيرة من الشعر الأسود مما يجعلهم يظنون أن الشعر الأبيض قد ظهر فجأة، ولكن الحقيقة تتمثل في أن الشعر يحتاج إلى أشهر ليتحول للون الأبيض، ويرجع أصل هرمونات الضغط العصبي والصبغة السوداء، وهي أهم العوامل المؤثرة في لون الشعر، إلى حامض التيروزين الأميني، ومن الناحية النظرية فإن تقليل الضغط العصبي وأخذ التيروزين كمكمل غذائي (غرام واحد يومياً) قد يساعدان على حل المشكلة، ولكن هذا أمر غير مؤكد، لذلك ننصح هنا بالاستمتاع باللون الأبيض الطبيعي للشعر، فبعض السيدات يعتبرن هذا اللون الأبيض أناقاً، أو يمكن استخدام الصبغات الطبيعية المستخرجة من الخضراوات لاختفاء اللون، وهذه الصبغات متوافرة في الأسواق.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة لياتريك هولفورد)

**هل تعلم؟!**

**كيف يقوم النبات بصناعة النشا داخله؟**

● النشا مفيد جداً بالطبع ويتناوله الأطفال لتقوية بنية أجسامهم وبغض النظر عن رغبة الإنسان في الحصول عليه أو الامتناع عن تناوله فإنه يعد من أهم المواد الموجودة في العالم ومن أهم المواد الغذائية للإنسان ونحصل على النشا من النباتات ويكون على شكل حبيبات دقيقة ولكن كيف يصنع النبات ذلك النشا؟ يحول النبات الماء الذي يمتصه من التربة مع ثاني أكسيد الكربون الذي يأخذه من الهواء إلى سكر، وذلك بواسطة أشعة الشمس أو مادة الكلوروفيل ثم يتحول السكر فيما بعد إلى نشا، يخزن النبات النشا على شكل حبيبات صغيرة في الساق والجذور والأوراق والأشجار، فالبطاطا والذرة والأرز والقمح كل منهما يحتوي على كميات من النشا ويفيد النشا المخزون كغذاء في نمو البراعم الجديدة حتى تتمكن من تصنيع موادها الغذائية بنفسها، ولذلك عندما نشاهد نمو نبات ما فإننا نتأكد أن مخزون النشا في الساق يمد النبات بالغذاء، ويمد النشا الإنسان والحيوان بطاقة تساعد على تمثيل الغذاء مثل السكر إذ يتألف من الكربون والهيدروجين والأكسجين وهو بشكل عام ليس حلواً ولا طعم له، ورائحته تحرك بعض المواد الكيميائية الموجودة في الفم وتحول المعدة والأمعاء النشا إلى سكر عنب لكي يستطيع الجسم استعماله بسهولة وللحصول على النشا من النبات علينا أن نسحق النبات المخزن فيه النشا أو نغسله بالماء ونضعه في وعاء لكي يترسب، وبعد ذلك يعصر الماء من النشا الرطب وتجفف كتلة النشا ويتحول إلى مسحوق، هذه هي الطريقة التي نحصل منها على النشا. وللنشا استعمالات غير عادية إذ يستعمل لتنشئة الملابس وكثيراً وكما مادة لاصقة، وفي صناعة الملابس وكأساس للعديد من مستحضرات التجميل.

(من كتاب: هل تعلم لوفاء يوسف)

**عينك .. عينك**

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



**الكلمات المتقاطعة**

**أفقياً:**

- هدف الغواص - بسط (معكوسة)، 2 - فضة - دق الجرس (معكوسة)، 3 - عدل (معكوسة) - الجوارى، 4 - قذفتهم - دار، 5 - متكبر (معكوسة)، 6 - مسرحية لشكسبير، 7 - خبر - لقيادة السفينة (معكوسة) - للتعريف، 8 - أرشدا (معكوسة)، 9 - سارق (معكوسة) - شتائمهما، 10 - فانيتان - للمساحة (معكوسة).

**عمودياً:**

- في البحر - مشتاق، 2 - رسن - من حيوانات الصحراء (معكوسة)، 3 - من أوقاتهما، 4 - للنصب - مع القهوة - وضعا خلسة (معكوسة)، 5 - أحوزه - قطع، 6 - أوان - التضحية، 7 - من المناسبات السعيدة - قهوة، 8 - مبتسم - للتوجع، 9 - اقترب - العلقم، 10 - جدال - المرض.

**كلمة السر**

م	ت	ا	هـ	ر	ت	ك	ي
ا	ل	ا	ر	ث	و	ج	ب
ل	ح	و	ء	ا	ث	ا	م
ع	ن	ش	ص	م	ض	ء	ي
ر	و	ف	ي	خ	ا	ق	ي
ب	م	ل	د	ء	ي	ب	و
ي	ا	ا	ي	ة	ا	ي	ر
م	ق	ل	ل	ع	ل	ت	ن
ب	ي	ط	ق	م	ش	م	ا
د	س	ا	ت	و	ع	د	ف
ع	و	ل	ل	د	ر	ي	ا
ل	م	ا	ا	ن	ع	ح	ق

**اعرف شخصيتك**



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

١٠١- (عروسية) - ١٠٢- (عروسية) - ١٠٣- (عروسية) - ١٠٤- (عروسية) - ١٠٥- (عروسية) - ١٠٦- (عروسية) - ١٠٧- (عروسية) - ١٠٨- (عروسية) - ١٠٩- (عروسية) - ١١٠- (عروسية) - ١١١- (عروسية) - ١١٢- (عروسية) - ١١٣- (عروسية) - ١١٤- (عروسية) - ١١٥- (عروسية) - ١١٦- (عروسية) - ١١٧- (عروسية) - ١١٨- (عروسية) - ١١٩- (عروسية) - ١٢٠- (عروسية)

١٢١- (عروسية) - ١٢٢- (عروسية) - ١٢٣- (عروسية) - ١٢٤- (عروسية) - ١٢٥- (عروسية) - ١٢٦- (عروسية) - ١٢٧- (عروسية) - ١٢٨- (عروسية) - ١٢٩- (عروسية) - ١٣٠- (عروسية) - ١٣١- (عروسية) - ١٣٢- (عروسية) - ١٣٣- (عروسية) - ١٣٤- (عروسية) - ١٣٥- (عروسية) - ١٣٦- (عروسية) - ١٣٧- (عروسية) - ١٣٨- (عروسية) - ١٣٩- (عروسية) - ١٤٠- (عروسية) - ١٤١- (عروسية) - ١٤٢- (عروسية) - ١٤٣- (عروسية) - ١٤٤- (عروسية) - ١٤٥- (عروسية) - ١٤٦- (عروسية) - ١٤٧- (عروسية) - ١٤٨- (عروسية) - ١٤٩- (عروسية) - ١٥٠- (عروسية)