

**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**

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

**المستوى المتوسط**

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

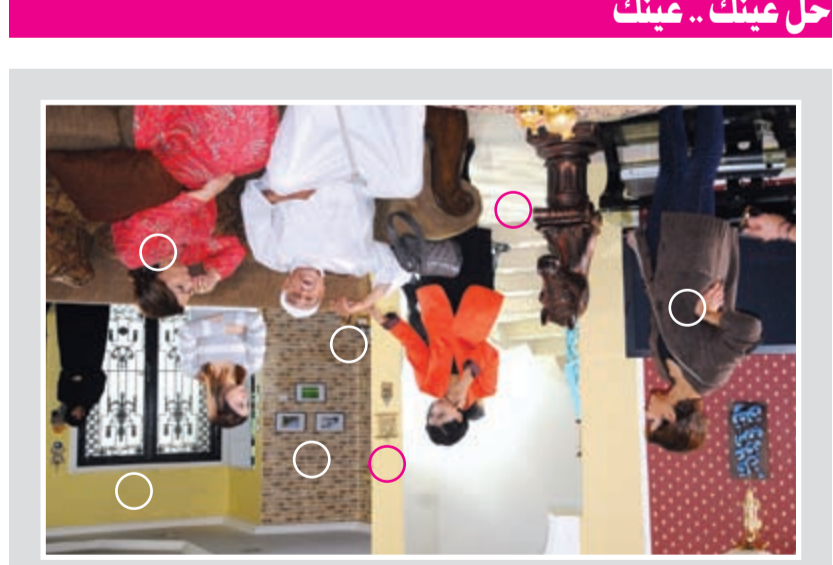
**المستوى المتقدم**

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

**الحل**

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

**حل عيناك.. عيناك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

١- أغنية لام كلثوم، 2- جنح - للاستغناء، 3- منطقة كويتية، 4- للجزم - نتيج، 5- مطربة لبنانية - نهيل وابنسم، 6- شتم - مدح الميت (معكوسة)، 7- رتبة عسكرية - الكذب، 8- علاج - متشابهاً، 9- شعب دولة أوروبية - قاتل (معكوسة)، 10- عكس باطل، متشابهاً - القنديل.

١- جزيرة كويتية - جواب، 2- عذل (معكوسة) - محب، 3- عكس أكثر (معكوسة) - أحاديث الشيطان، 4- العزة والأنفة، 5- حزن شديد (معكوسة) - رجاء، 6- مشى ليلاً (معكوسة) - حرف هجاء - قاتل، 7- يقبل (معكوسة)، 8- عقلي (معكوسة) - للمساحة (معكوسة) - ود، 9- للاضراب (معكوسة)، 10- أنقرز (معكوسة)، مطرب مصري.

**أعرف شخصيتك**

١- أغانى، ٢- عروبة حجازي، ٣- باسم جورج، ٤- عروبة حجازي، ٥- باسم جورج، ٦- عروبة حجازي، ٧- باسم جورج، ٨- عروبة حجازي، ٩- باسم جورج، ١٠- عروبة حجازي.

**بحر المعرفة**

**ما الدليل على اتباع النظام الغذائي الأمثل؟**

فيما يلي توضيح لما يجب ان يتناوله الإنسان من أجل الوصول الى التغذية والصحة المثالية:

يجب تناول ملعقة كبيرة يومياً من زيت البذور المستخلص على البارد (ويمكن شراء أفضل أنواع خليط الزيوت العطرية) أو ملعقة كبيرة مملئة من البذور المطحونة (ويفضل أن تكون نصف ملعقة من بذور الكتان ونصفا من بذور السمسم ودوار الشمس واليقطين)، كما يجب الحصول على حصتين من البروتين (الفاصوليا والعدس والكينوا والتوفو واليازلاء وفول التمسح) واللحوم أو الدجاج الصحي والسلمك والجبن والبيض، وحصّة واحدة من الأغذية الغنية بالمعادن مثل اللفت والكرنب والخضراوات الجذرية والزيادي والبذور والمكسرات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة، وثلاث حصص من الخضراوات الجذرية الورقية ذات اللون الأخضر الداكن (كالجرجير والجزر والبروكلي.. وغيرها)، وثلاث حصص من الفاكهة (الموالح والتفاح والخوخ والتوت والشمام والموز)، وأربع حصص من الكريهيدرات من الحبوب الكاملة (كالأرز) والذرة الرفيعة والجاودار، والألياف، وشرب من ليتر إلى ليتر ونصف الليتر من الماء، والحصول على أنواع عالية الجودة وقوية التأثير من الفيتامينات المتعددة والمعادن.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة - باتريك هولفورد)

**حقائق x دقائق**

**تنوع الطعام.. يكافح السرطان**

اعلن فريق من الباحثين العلميين ان التنوع في تناول بعض الاطعمة كالخليط بين الدجاج والقرنبيط وسمك السلمون قد يساعد في مكافحة مرض السرطان. وذكر الباحثون ان الجمع بين نوعين من مكونات الطعام التي تسمى سولفورافان وسلنومي يزيد من القدرة على مكافحة مرض السرطان بنحو 13 مرة عن تناول ايهما بشكل منفرد، والسولفورافان مادة كيميائية مستخلصة من النباتات تستخدم لمنع ومعالجة السرطان وتوجد بكميات كبيرة مركزة في القرنبيط والكرنب، كما تحتوي المكسرات والدواجن والاسماك والبيض وبذور دوار الشمس على كميات غنية من مادة السلنومي ونقص هذه المادة يرتبط بأنواع كثيرة من السرطانات من ضمنها سرطان البروستاتا.

**الحمل.. يقلل الكوليسترول الإيجابي**

أكدت دراسة حديثة ان هناك علاقة ايجابية بين الحمل وانخفاض مستويات الكوليسترول الايجابي عند السيدات، الامر الذي يؤثر سلبي على صحتهم، حيث قام فريق من الباحثين في كاليفورنيا بمتابعة 985 امرأة من السود و975 من البيض من اربع مناطق مختلفة في الولايات المتحدة، وامتدت الدراسة لمدة عشر سنوات، وأكدت النتائج انخفاض مستوى الكوليسترول الايجابي عند جميع النساء من كلا العرقين واللاتي انجنين خلال هذه الدراسة.

(من كتاب: حقائق x دقائق لابراهيم مرزوق)

**عينك.. عيناك**

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



**الكلمات المتقاطعة**

**أفقياً:**

١- أغنية لام كلثوم، 2- جنح - للاستغناء، 3- منطقة كويتية، 4- للجزم - نتيج، 5- مطربة لبنانية - نهيل وابنسم، 6- شتم - مدح الميت (معكوسة)، 7- رتبة عسكرية - الكذب، 8- علاج - متشابهاً، 9- شعب دولة أوروبية - قاتل (معكوسة)، 10- عكس باطل، متشابهاً - القنديل.

**عمودياً:**

١- جزيرة كويتية - جواب، 2- عذل (معكوسة) - محب، 3- عكس أكثر (معكوسة) - أحاديث الشيطان، 4- العزة والأنفة، 5- حزن شديد (معكوسة) - رجاء، 6- مشى ليلاً (معكوسة) - حرف هجاء - قاتل، 7- يقبل (معكوسة)، 8- عقلي (معكوسة) - للمساحة (معكوسة) - ود، 9- للاضراب (معكوسة)، 10- أنقرز (معكوسة)، مطرب مصري.

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |    |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 2  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 3  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 4  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 5  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 6  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 7  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 8  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 9  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 10 |

**كلمة السر**

**كلمة السر: دولة خليجية من 8 أحرف**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | ا | ا | ا | ا |

**للمراسلة**

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

٢٠١٥ سبتمبر ٢١

٢٠١٥ سبتمبر ٢١

