

**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**

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

**المستوى المتوسط**

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

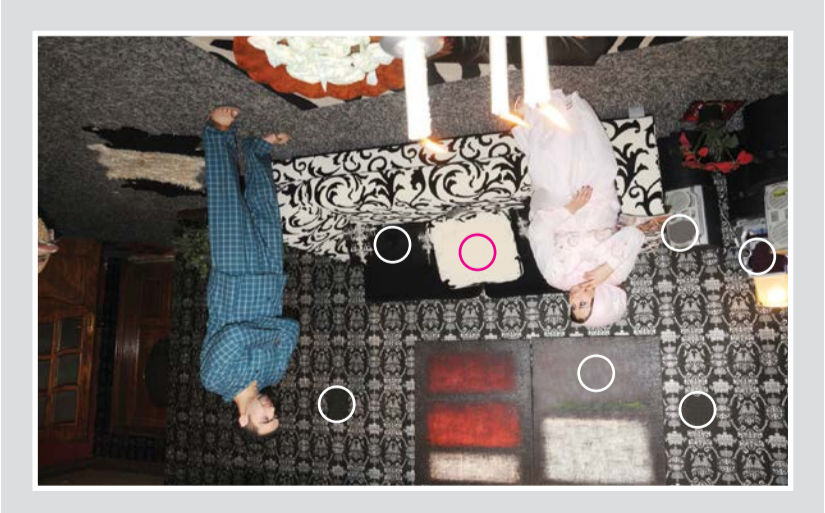
**المستوى المتقدم**

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

**الحل**

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

**حل عينك .. عينك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

١- مطربة عربية راحلة، 2- حقائق-نزل المطر، 3- من الحبوب (معكوسة)، 4- أصل - متخيل، 5- السلعة (معكوسة)، 6- البيض (معكوسة)، 7- الرجاء (معكوسة)، 8- سارق (معكوسة)، 9- شجرة عطرية، 10- ريش (معكوسة)، 11- حامل للعلم.

١- من مشتقات الحليب - دولة آسيوية، 2- يعوم - مطربة خليجية، 3- للنفي - حديث - حل، 4- يتوجع - موروث، 5- علم مؤنث، 6- دق الجرس - العتال (معكوسة)، 7- عكس حرام - حرف هجاء (معكوسة)، 8- نكاح وخبث - يشق ويذفر (معكوسة)، 9- أتر بائد - قطة، 10- كثير الناس.

**سؤال عن الصحة والتغذية المثالية - باتريك فولفورد**

**س و ج في العلوم المبسطة**

**لماذا يحتاج النبات إلى الماء؟**

بدون الماء تذوي النباتات وتموت، وفي الواقع تفقد النباتات الكثير من مائها عن طريق الاوراق، ويعزى لهذا السبب احتياج النباتات المستمر لامتناس الماء عن طريق جذورها الممتدة في التربة. يزن الماء 90% من وزن النبات، وعلى هذا يعتبر الماء عاملا مهما وحيويا بالنسبة لحياته خاصة ان جميع التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الخلايا النباتية تحتاج لتوافر الماء. وعلى سبيل المثال فإن عمليات التمثيل الضوئي تبدأ انطلاقا من توليد الماء، وفي حالة افتقار الخلايا للماء تتهدل هذه الخلايا وترتخي فتذبل النباتات وتموت. يفقد النبات الماء عن طريق الثغور التي تنتشر في اوراقه، وذلك أثناء عملية النتج وهي تشابه عملية افراز العرق في الحيوانات الثديية.. هذا التبخر يسمح باحتفاظ النباتات لنضارتها وليونتها.

(من كتاب: س و ج في العلوم المبسطة - د. حسام محمد مازن)

**الصحة والتغذية المثالية**

**هل كان الناس قديما يتناولون كميات كبيرة من اللحوم والقليل من الكربوهيدرات؟**

يعتمد تكوين النظام الغذائي للناس قديما بشكل كلي على الحقبة الزمنية التي يتم النظر إليها، فقد مر الانسان بمرحلة تطور لجهازه الهضمي كآكل للحوم والنباتات وليس اللحم فقط، فتحتاج كيمياء جسم الانسان الآن الى تناول كمية كبيرة من الفواكه، وهذا ما كان يحتاج اليه ايضا الانسان الذي كان يسكن الغابة قديما. يرى بعض الاخصائيين التغذية في الوقت الحالي انه من الأفضل لصحة الانسان اتباع نظام غذائي يعتمد على كمية كبيرة من البروتين والدهون الحيوانية، وأن كانت جميع التحاليل قد أكدت ان تناول كميات كبيرة من الفاكهة والخضراوات والالياف يقلل من خطر الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي وامراض القلب، اما الاستهلاك المتزايد للحوم فيزيد من ذلك الخطر، وذلك امر طبيعي لأن اللحوم تفسد، وعلى عكس اكل اللحم فإن الجهاز الهضمي للانسان يتكيف اكثر مع الالياف، ويؤدي اي نظام غذائي غير متوازن الى حدوث خلل في التغذية، وعلى الرغم من كل ذلك فإن الانظمة الغذائية القائمة على اللحوم او على الخضراوات يمكن التعديل فيها لتمد الجسم بما يحتاجه. اما الحبوب، والتي تعد المصدر الرئيسي للكربوهيدرات في العصر الحالي، فقد دخلت بالفعل حديثا الى النظام الغذائي للانسان، وربما يكون هذا هو السبب في معاناة الكثير من الناس من الحساسية تجاه الحبوب، وقد تقل نسبة المصابين بهذه الحساسية في بعض البلدان مثل مصر، حيث تتم زراعة الحبوب منذ زمن طويل، وترتفع نسبة الاصابة بها في الدول الشمالية التي تستورد الحبوب ولا تزرعها، ومن الواضح ان الناس الذين لم يعتادوا قديما على تناول الحبوب كانوا اضعف وماتوا في سن صغيرة. وفي النهاية، يمكن القول ان افضل النظم الغذائية هي التي تحتوي على الفواكه والخضراوات الطازجة والبذور والمكسرات والمسلك بدلا من اللحم والقليل من الحبوب، وقد كان هذا هو النظام الغذائي الاساسي لفترات طويلة من تاريخ البشرية.

**كلمة السر**

**كلمة السر: مسلسل خليجي شهير من 8 أحرف**

- الأرض الخصبة
- أمطار
- رياح
- الشتاء
- الصفيف
- ناضجة
- اوائل
- الخريف
- عذوية
- المذاق
- بستان
- فلاح
- سقاية
- عناية
- حديقة
- شجر
- الأغصان
- المثمرة
- عنب
- تفاح
- الشمش

**للمراسلة**

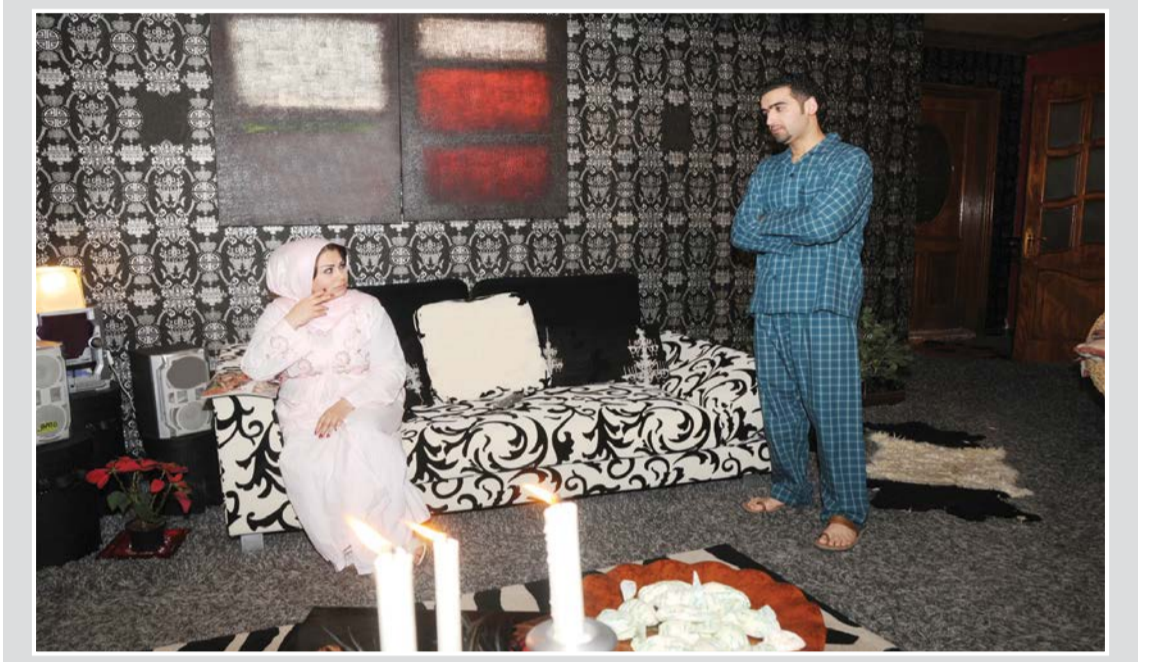
للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩

٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩

**عينك .. عينك**

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



**الكلمات المتقاطعة**

**أفقيا:**

- مطربة عربية راحلة،
- حقائق-نزل المطر،
- من الحبوب (معكوسة)،
- أصل - متخيل،
- السلعة (معكوسة)،
- البيض (معكوسة)،
- الرجاء (معكوسة)،
- متشابهة- جانب الجبل،
- أقل (معكوسة)،
- سارق (معكوسة)،
- شجرة عطرية،
- أحد
- أبناء نوح - صفوف (معكوسة)،
- ريش (معكوسة)،
- حاملة العلم.

**عموديا:**

- من مشتقات الحليب - دولة آسيوية،
- يعوم - مطربة خليجية،
- النفي - حديث - حل،
- يتوجع - موروث،
- علم مؤنث،
- دق الجرس - العتال (معكوسة)،
- عكس حرام - حرف هجاء (معكوسة)،
- نكاح وخبث - يشق ويذفر (معكوسة)،
- أتر بائد - قطة،
- كثير الناس.

**أعرف شخصيتك**



**للمراسلة**

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

٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩

٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩ ٩٩٩٩