

## 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

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

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

أول

ثاني

ثالث

## حل عينك... عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

1- مطرب مصري، 2- مدينة مصرية - للنوم (معكوسة)، 3- الأفعال (معكوسة) - للنتي، 4- أرشد - متشابهة، 5- جدها في هوا - نطر، 6- متشابهة - تضجر، 7- كثير الضجر - آلم، 8- شاعر عربي شهير، 9- الزوج (معكوسة) - متشابهان، 10- مصانع - جزيرة كويتية.

1- مطرب خليجي، 2- مدينة عمانية - فك (معكوسة)، 3- لف - صوت القط (معكوسة)، 4- علم مذكر (معكوسة) - المساندة، 5- الطرب (معكوسة) - ولد الأسد، 6- جمع - علم (معكوسة)، 7- مطربة كويتية - حماك، 8- علامة موسيقية - متأمل، 9- علقم (معكوسة) - زاد وكير - قمح، 10- معجم عربي.

أول

ثاني

## أسألوا الأنباء

مني علي:

هل نحتاج إلى تناول فيتامينات زائدة؟

«الفيتمينات» هي مجموعة مواد توجد في الطعام، ويحتاج إليها الجسم كي يحيا سليما، ولذلك يتساءل عدد كبير من الناس: هل أنا أحصل على فيتامينات كافية؟ وهل أحصل على النوع المطلوب؟ وعلى الرغم من أن ما يحتاج إليه الجسم من الفيتمينات هو مقادير ضئيلة جدا فإن القلق بشأنها لا يخلو من أساس، ويتعلق ذلك بأنصاف الأطعمة التي يتناولها الإنسان، وبوجه عام فإن الشخص الذي يتناول تنويعا جيدة من الطعام يحصل على جميع الفيتمينات المطلوبة (ربما باستثناء فيتامين د).

والمشكلة هي أن العديد من الناس لا يجيدون اختيار طعامهم، أي لا يتناولون تنويعا كافية، ولا ياكلون الأطعمة الأساس التي يحتاجون إليها ومن هنا تكون الإجابة عن السؤال: لا حاجة إلى الفيتمينات الزائدة، بشرط أن تاكل طعاما ملائما، ومن الجدير بالذكر أن الجسم لا يمكنه اختران العديد من الفيتمينات فهو يطرح الفيتمينات الزائدة عن حاجته، اضع الى ذلك أن الإسراف في تناول بعض الفيتمينات يضر بالجسم، ويصدق ذلك على فيتاميني «أ» و«د» حينما تؤخذ مقادير كبيرة منهما في كبسولات أو سوائل.

أين نجد الفيتمينات المختلفة؟ لناخذ فكرة مهمة وسريعة، أن فيتامين «أ» المفيد للعين والبشرة والعظام، يوجد في: الخضراوات الورقية الخضراء والخضراوات الصفراء والفواكه والبيض والكبدية والزبدة، وفيتامين «ب1» الذي يساعد جهاز الهضم والأعصاب ويحمينا من أمراض معينة، يوجد في: الخبز الأسمر ومشتقات القمح والشوفان والكبدية، وفيتامين «ب2» يوجد في: الحليب والبيض وبعض الخضراوات العشبية كالكرف، والكبدية، ويوجد فيتامين «ث» المفيد للأنسجة والعظام والأسنان في الحمضيات (البرتقال وأشقاؤه) والطماطم (أو البندورة) والخس، أما فيتامين «د» فيوجد في الحليب المقوي وفي أشعة الشمس.

هذه مجموعة قليلة من أهم الفيتمينات التي يحتاج الجسم إليها، والطريقة المثلى للحصول عليها هي أن تأخذ من طبيبك وصفة مناسبة تحتوي على الأطعمة الأساسية، وأن تحرص على الالتزام بها.

## حقائق مذهلة

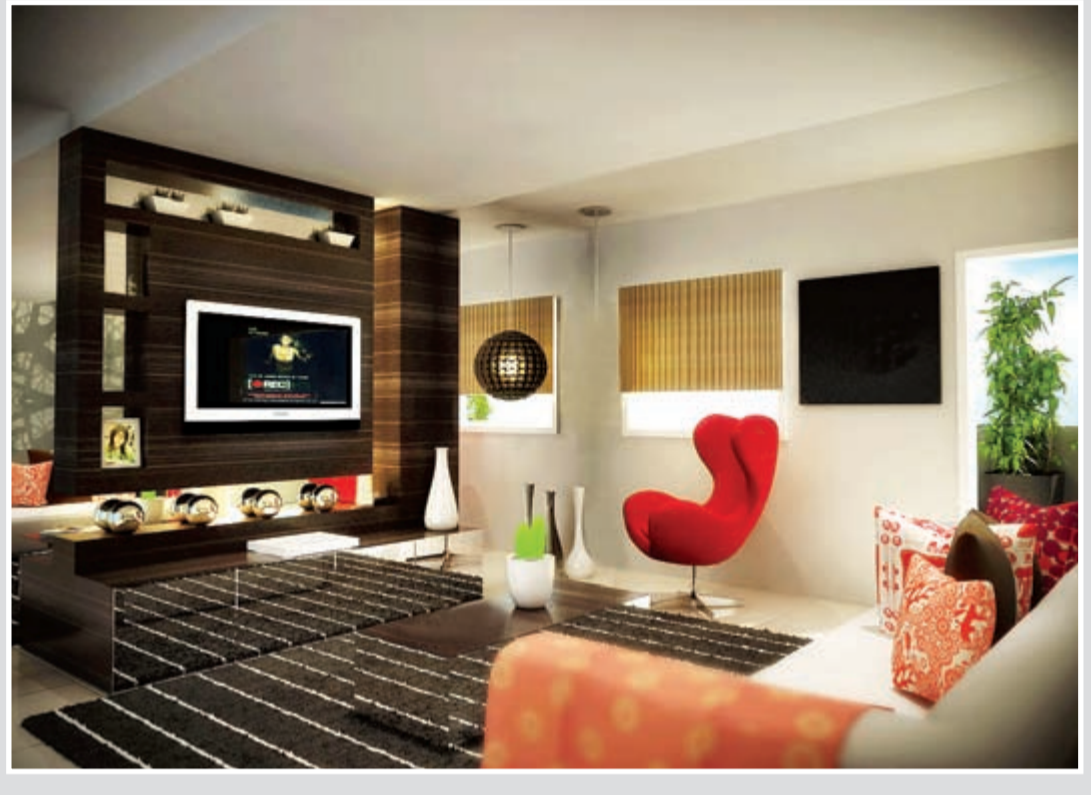
من المعروف أن هناك ما يقارب 200 مليون شخص (يستعملون اليد اليسرى) في العالم.

## هل تعلم؟

أن أول صحيفة تصدر بالعربية هي الوقائع المصرية التي اشرف على تحريرها رفاعة رافع الطهطاوي، بأمر من محمد علي باشا، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 3 ديسمبر سنة 1828. وقد انشئت مطبعة بولاق المطبعة الاميرية خصيصا لكي تطبع بها الصحيفة. وكانت هي أول مطبعة مصرية. والتي انتقلت الآن الى مدينة امبابه التابعة لمحافظة الجيزة. اما اول مطبعة عربية، فكانت في مدينة حلب بسورية وذلك عام 1706.

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

## عينك.. عينك



## الحل أسفل الصفحة

## الكلمات المتقاطعة

## أفقياً:

1 - مطرب مصري، 2 - مدينة مصرية - للنوم (معكوسة)، 3 - الأفعال (معكوسة) - للنتي، 4 - أرشد - متشابهة، 5 - جدها في هوا - نطر، 6 - متشابهة - تضجر، 7 - كثير الضجر - آلم، 8 - شاعر عربي شهير، 9 - الزوج (معكوسة) - متشابهان، 10 - مصانع - جزيرة كويتية.

## عمودياً:

1 - مطرب خليجي، 2 - مدينة عمانية - فك (معكوسة)، 3 - لف - صوت القط (معكوسة)، 4 - علم مذكر (معكوسة) - المساندة، 5 - الطرب (معكوسة) - ولد الأسد، 6 - جمع - علم (معكوسة)، 7 - مطربة كويتية - حماك، 8 - علامة موسيقية - متأمل، 9 - علقم (معكوسة) - زاد وكير - قمح، 10 - معجم عربي.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## كلمة السر

## كلمة السر: أحد الفنون من 11 حرفا

الموسيقا  
الرسم  
المسرح  
تمثيل  
القديم  
مراجع  
فنون  
بصرية  
سمعية  
جهود  
الابداع

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

## للمراسلة

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

## للمراسلة

للمراسلة عبر البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw

## اعرف شخصيتك

