

**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**

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

**المستوى المتوسط**

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

**المستوى المتقدم**

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

**الحل**

6	1	9	7	8	6	7	1	9	
7	1	9	7	8	6	7	1	9	
8	7	1	9	8	6	7	1	9	
6	1	9	7	8	6	7	1	9	
9	7	1	9	8	6	7	1	9	
7	1	9	7	8	6	7	1	9	
8	7	1	9	8	6	7	1	9	
6	1	9	7	8	6	7	1	9	
9	7	1	9	8	6	7	1	9	
7	1	9	7	8	6	7	1	9	

أفقياً: 1 - إمارة خليجية - طيب، 2 - موجع، 3 - حديقة - اقتل، 4 - حامون - اترك، 5 - مرتوي - عكس إقبال (معكوسة)، 6 - علامة موسيقية - متشابهان - للعطف، 7 - فناء، 8 - فك - عبر، 9 - بدين - لغطاء الرأس للنساء، 10 - ضجر (معكوسة) - انظري.

**حل عينك .. عينك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

أفقياً: 1 - إمارة خليجية - طيب، 2 - موجع، 3 - حديقة - اقتل، 4 - حامون - اترك، 5 - مرتوي - عكس إقبال (معكوسة)، 6 - علامة موسيقية - متشابهان - للعطف، 7 - فناء، 8 - فك - عبر، 9 - بدين - لغطاء الرأس للنساء، 10 - ضجر (معكوسة) - انظري.

عمودياً: 1 - دولة خليجية - مرض صدري، 2 - للنوم - صغير الشاة، 3 - حرف هجاء - موجع، 4 - في الفم، 5 - ظهر - أبو البشر، 6 - خاصتي (معكوسة) - متشابهان - غنى، 7 - النداء - متشابهة - للجزم، 8 - شاعر - سوري راحل، 9 - متشابهة - للتعريف، 10 - مطرب لبناني معزل.

(من كتاب: حول العالم س وج - مصطفى غنيم)

**الموسوعة العلمية**

**هل نحتاج إلى تناول فيتامينات زائدة؟**

«الفيتامينات» هي مجموعة من مواد توجد في الطعام، ويحتاج إليها الجسم لكي يحيا سليماً. ولذلك يتساءل عدد كبير من الناس: هل أنا أحصل على فيتامينات كافية وهل أحصل على النوع المطلوب؟ وعلى الرغم من أن ما يحتاجه الجسم من الفيتامينات هو مقادير ضئيلة جداً فإن القلق بشأنها لا يخلو من أساس. ويتعلق ذلك بأصناف الأطعمة التي يتناولها الإنسان، وبوجه عام فإن الشخص الذي يتناول تنويعاً جيداً من الطعام يحصل على جميع الفيتامينات المطلوبة (ربما باستثناء فيتامين د) والمشكلة هي أن العديد من الناس لا يجيدون اختيار طعامهم، أي لا يتناولون تنويعاً كافياً، ولا يكون الأطعمة الأساس التي يحتاجون إليها ومن هنا تكون الإجابة عن السؤال: لا حاجة إلى الفيتامينات الزائدة، بشرط أن تأكل طعاماً ملائماً. ومن الجدير بالذكر أن الجسم لا يمكنه اختزان العديد من الفيتامينات فهو يطرح الفيتامينات الزائدة عن حاجته. أضف إلى ذلك أن الإسراف في تناول بعض الفيتامينات يضر بالجسم. ويصدق ذلك على فيتاميني «أ» و«د»، حينما تؤخذ مقادير كبيرة منهما في كبسولات أو سوائل.

أين نجد الفيتامينات المختلفة؟ لتأخذ فكرة مهمة سريعة، إن فيتامين «أ» المفيد للعين، والبشرة، والعظام، يوجد في: الخضراوات الورقية الخضراء والخضراوات الصفراء والفواكه والبيض والكبد والزيءة. فيتامين «ب» الذي يساعد جهاز الهضم والأعصاب ويحمينا من أمراض معينة، يوجد في: الخبز الأسمر ومشتقات القمح والشوفان والكبد. فيتامين «ب» 2، يوجد في: الحليب والبيض وبعض الخضراوات العشبية كالكرف، والكبد، ويوجد فيتامين «ث» المفيد للعظام والأسنان في الحمضيات (البرتقال وأشقاؤه) والبطاطم (أو البندورة) والخس. أما فيتامين «د» فيوجد في الحليب المقوي وفي أشعة الشمس. هذه مجموعة قليلة من الفيتامينات التي يحتاج الجسم إليها، والطريقة المثلى للحصول عليها هي أن تأخذ من طبيبك وصفة مناسبة تحتوي على الأطعمة الأساس، وأن تحرص على الالتزام بها.

(من كتاب: الموسوعة العلمية المبسطة)

**حول العالم**

**ما السنة الضوئية؟**

إننا نقيس المسافات الصغيرة مثل طول هذا الكتاب وعرضه بالسنتيمترات، أما المسافات الأكبر من ذلك فنقيسها بالتر والمسافات الطويلة نقيسها بالكيلومتر. ولكن المسافات بين الكواكب والنجوم فهي مسافات هائلة لا تصلح معها وحدات المتر والكيلومتر، وإنما يستخدمون وحدة أخرى هي السنة الضوئية.

والسنة الضوئية هي المسافة التي يقطعها الضوء في سنة عندما يسافر في الفراغ، والضوء يسافر بسرعة كبيرة جداً هي 300 ألف كيلو متر في الثانية، والمسافة التي يقطعها الضوء في ثانية تسمى ثانية ضوئية، والمسافة التي يقطعها في دقيقة تسمى دقيقة ضوئية، أما المسافة التي يقطعها في سنة فهي كما قلنا سنة ضوئية. وحسب هذه الوحدات فالمسافة بين الأرض والقمر هي 1,25 ثانية ضوئية، والمسافة بين الشمس والأرض ثمان دقائق ضوئية وعشرون ثانية ضوئية وهو ما يعادل 150 مليون كيلومتر.

وأقرب نجم لنا بعد الشمس هو بروكسيما، وهو يبعد عنا حوالي 4,25 سنوات ضوئية، وهذا معناه أننا إذا سافرنا في طائرة تنطلق بسرعة 300 ألف كيلو متر في الثانية (وهذه سرعة مستحيلة طبعاً) فسوف نصل إلى هذا النجم بعد 4,25 سنوات.

وهناك نجوم تبعد عن الأرض 80 ألف سنة ضوئية!

(من كتاب: حول العالم س وج - مصطفى غنيم)

**عينك .. عينك**

الفرق بين صورتين واضح لنا، فما الاختلافات السبعة بنظرك وبأسرع وقت؟



**الكلمات المتقاطعة**

**أفقياً:**

- إمارة خليجية
- طيب، 2 - موجع، 3 - حديقة - اقتل، 4 - حامون - اترك، 5 - مرتوي - عكس إقبال (معكوسة)، 6 - علامة موسيقية - متشابهان - للعطف، 7 - فناء، 8 - فك - عبر، 9 - بدين - لغطاء الرأس للنساء، 10 - ضجر (معكوسة) - انظري.

**عمودياً:**

- دولة خليجية - مرض صدري، 2 - للنوم - صغير الشاة، 3 - حرف هجاء - موجع، 4 - في الفم، 5 - ظهر - أبو البشر، 6 - خاصتي (معكوسة) - متشابهان - غنى، 7 - النداء - متشابهة - للجزم، 8 - شاعر - سوري راحل، 9 - متشابهة - للتعريف، 10 - مطرب لبناني معزل.

**كلمة السر**

**كلمة السر: مسلسل مصري 2017 من 14 حرفاً**

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

**للمراسلة**

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

للمراسلة يرجى إرسال رسالتكم إلى: archive@alanba.com.kw

للمراسلة يرجى إرسال رسالتكم إلى: archive@alanba.com.kw

**اعرف شخصيتك**

