



## 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

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

### المستوى المتوسط

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

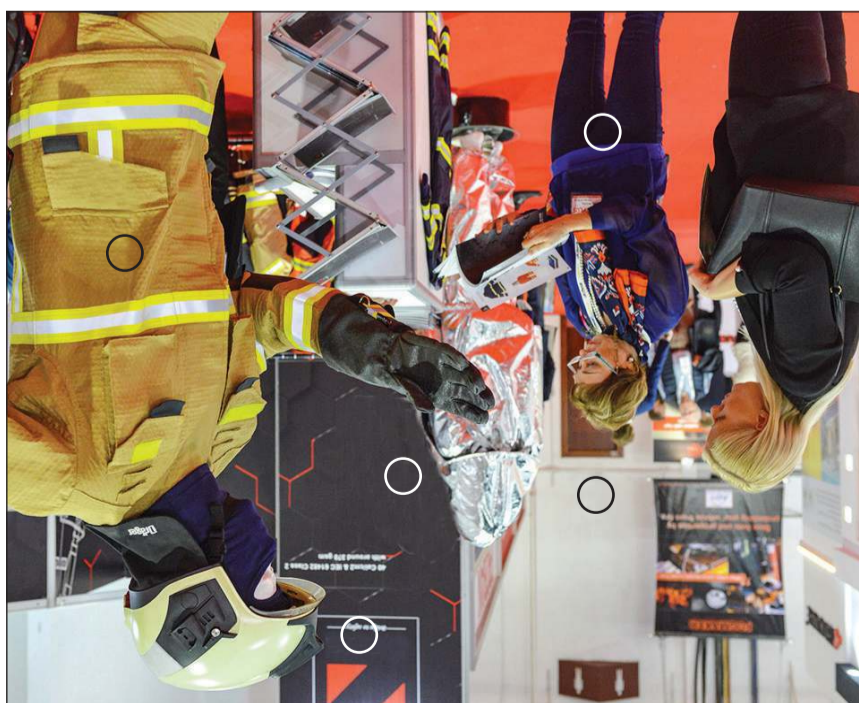
### المستوى المتقدم

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

### الحل

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

### حل عينك .. عينك



### حل الكلمات المتقاطعة

1- منطقة كويتية - بيتي الضخم، 2- يشتم - رائع، 3- تمام - ولد الناقة (معكوسة)، 4- ضمير منفصل - حي باللهجة الكويتية (معكوسة) - متشابهاً، 5- بادي - حيا (معكوسة)، 6- عكس قريبة، 7- علامة موسيقية - شتائم (معكوسة)، 8- حرف جر - عكس أتباطأ، 9- عكس المشاكس (معكوسة)، 10- أغنية لأم كلثوم - حب.

### سؤال وجواب

لا يتناول بعض الناس السمك، فهل يمكن أن نفيدهم زيوت الأسماك؟

بالتأكيد، فقد أثبتت الأبحاث أن لزيت السمك فوائد صحية مذهلة لا تقتصر فقط على المخ، فهو مفيد أيضاً للقلب والجهاز المناعي والبشرة. وهذا يرجع إلى احتوائه على دهون أوميغا3 وهي نوع من أنواع الأحماض الدهنية الأساسية، والتي تعتبر من المواد الغذائية المهمة التي يفتقر إليها النظام الغذائي في العصر الحديث، كما تعتبر زيوت الأسماك من المهدئات الطبيعية للألام ومضادات الالتهابات. وتعتبر دهون الأوميغا3 غاية في الأهمية حيث ترتبط كميتها الموجودة في دم الطفل ارتباطاً وثيقاً بمستوى ذكائه في سن الخامسة.

فمن لا يتناول السمك يمكن أن يأخذ مكملات غذائية غنية بدهون الأوميغا3 ويحتاج الجسم إلى حوالي 400 ملليغرام من هذه الدهون يومياً، والتي تتوافر في زيت سمك القد بكثرة. وتنقسم دهون الأوميغا3 إلى نوعين مهمين وهما DHA و EPA إن دهون DHA لها وظيفة بنائية في الجسم، حيث تقوم ببناء المخ، ولذلك فهي مهمة في حالات الحمل والولادة. وقد اثبتت بعض الأبحاث الحالية أنها تساعد أيضاً في الشفاء من حالات اختلال العقل، أما بالنسبة لدهون EPA، فقد اثبتت الأبحاث أنها تساعد في الشفاء من مرض التصلب وقرط الحركة وعسر القراءة والاكتئاب والغصام. لذلك ينصح بتناول كميات متساوية من هذين النوعين، ويفضل أن تكون الجرعة 400 ملليغرام يومياً، ويعتبر زيت بذرة الكتان احسن بديل لزيت السمك بالنسبة للنباتيين المتشددين، فهو غني بأحد أنواع دهون أوميغا3 والذي يطلق عليه اسم حمض الالفا لينولييك، والذي يقوم الجسم بتحويله إلى دهون DHA و EPA، ولكن من الأفضل الحصول على مكملات غذائية تحتوي على هذين المركبين، حيث إنها تفيد الجسم بطريقة مباشرة.

من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة والتغذية المتألمة - باتريك مولفورد

### غرائب الاختراعات والاكتشافات

يستعمل التلسكوب لرؤية الأشياء البعيدة فوق الأرض، وفي دراسة النجوم والأجرام السماوية. ويعمل التلسكوب بتجميع الضوء الصادر من الشيء، بنسبة لا تقدر عليها العين المجردة وتركيزه في نقطة حادة صغيرة، ثم تكبر هذه النقطة فتصبح صورة واسعة وقريبة من الناظر.

هناك نوعان رئيسيان من التلسكوبات، التلسكوب الانكساري والتلسكوب الانعكاسي، يحتوي التلسكوب الانكساري على عدسة، اما الانعكاسي فتستعمل به المرايا لتجميع الضوء. وفي الانكساري ينظر الناظر مباشرة إلى الشيء، وفي الانعكاسي ينظر إلى انعكاسه في المرآة. وفي كلا النوعين تظهر الأشياء مقلوبة، ويمكن اضافة عدسة اخرى التي العويينة (العدسة الأصلية)، لجعل الصورة في الوضع الصحيح، لكن هذا غير ضروري في رصد النجوم.

يحتوي التلسكوب الانكساري على انبوبة مغلقة وفي طرفها الأعلى زجاجة تتألف من عدستين أو أكثر، ينفذ من خلالها الضوء الصادر من الشيء، وهذا الضوء ينكسر (ينحني) بواسطة العدسة، التي بؤرة حادة لماعة في الطرف الأسفل من الأنبوبة، حيث تقع العويينة.

التلسكوب الانعكاسي يحتاج إلى عدسة واحدة، وأنبوتته بسيطة مفتوحة من الأعلى فقط، وتوجد في الطرف الأسفل من الأنبوبة مرآة مصنوعة من زجاج مطلي بالفضة أو الألمنيوم، ومصممة على شكل أناء مقلطح، تقوم هذه المرآة بتجميع الضوء الصادر من النجمة وغيرها من الأشياء البعيدة، وعكسه إلى بؤرة حادة لماعة وهناك مرآة صغيرة في هذه النقطة البؤرية ترسل الصورة إلى آلة تصوير، أو عويينة مثبتة في طرف الأنبوبة.

من كتاب: غرائب الاختراعات والاكتشافات

### اعرف شخصيتك



### حل كلمة السر

محمّد بن عبد الوهّاب

### حل اعرف الشخصية

بنية 2 شخصيات

### للمراسلة

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

### عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



### الكلمات المتقاطعة

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

### عمودياً:

1 - منطقة كويتية - بيتي الضخم، 2- يشتم - رائع، 3- تمام - ولد الناقة (معكوسة)، 4- ضمير منفصل - حي باللهجة الكويتية (معكوسة) - متشابهاً، 5- بادي - حيا (معكوسة)، 6- عكس قريبة، 7- علامة موسيقية - شتائم (معكوسة)، 8- حرف جر - عكس أتباطأ، 9- عكس المشاكس (معكوسة)، 10- أغنية لأم كلثوم - حب.

### كلمة السر

ا	ا	ر	س	ا	ر	ا	ا	ن	ن
د	ل	ي	ي	ل	هـ	ل	ا	ا	ا
ح	و	ب	د	ش	س	ط	ق	م	ل
ب	ا	ع	ا	و	ا	ر	ا	ك	ن
ص	ث	ت	ق	ق	ا	ب	ض	ل	ع
ل	ق	ل	ي	ا	ي	ا	ي	ا	م
ا	ا	ا	س	ا	ر	ا	ا	ا	ا
ل	د	هـ	ب	و	ل	م	ا	ا	ل
ة	م	د	م	ع	ح	و	غ	ح	ص
ل	ح	ب	ل	ل	ر	س	ا	ا	ب
ل	م	ع	ا	ب	ا	ي	ن	س	د
ك	ر	ح	ب	ا	م	ي	م	م	ز

### ناد رياضي ثقافي عربي من 11 حرفاً

حب	العبر	مساحات	النعم	يم
عبده	الموس	الحرب	سيد	التعبير
الموسيقا	بحر	الطرب	السهر	
الصبر	القاضيّة	صلاة	الشوق	
الواقعة	أغاني	محمد	الكمّان	