

**كيف تلعب؟ Sudoku**

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضِع 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**

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

**المستوى المتوسط**

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

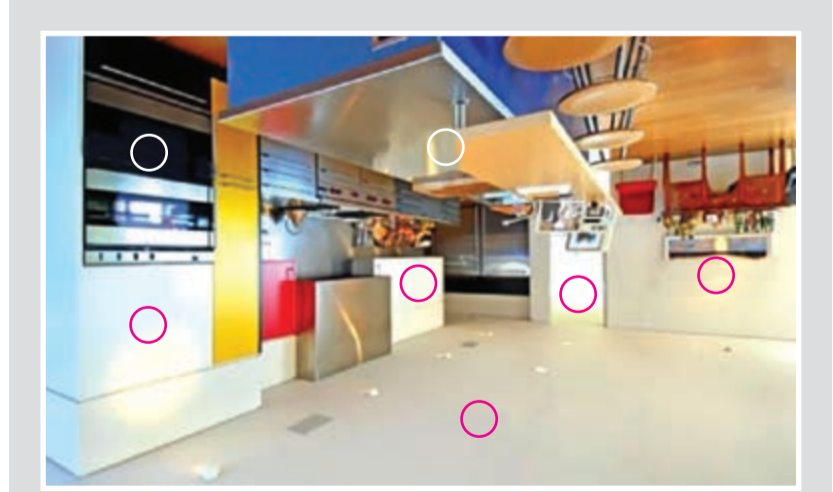
**المستوى المتقدم**

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

**الحل**

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

**حل عينك .. عينك**



**حل الكلمات المتقاطعة**

١- في المحار - بسيط (معكوسة)، 2 - فضة - دق الجرس (معكوسة)، 3 - عذل (معكوسة) - الجوارى، 4 - قذفتهم - دار، 5 - متكبرة (معكوسة)، 6 - مسرحية لشكسبير، 7 - خبير - لقيادة السفينة (معكوسة) - للتعريف، 8 - أرشدا (معكوسة)، 9 - سارق (معكوسة) - شتاثمها، 10 - فانيتان - للمساحة (معكوسة).

(من كتاب: حقائق x دقائق لإبراهيم مرزوق)

**بحر المعرفة**

**هل يمكن معالجة مرض التوحد عن طريق التغذية؟**

لكي يتم تشخيص الحالة على أنها توحد يجب ان تتوفر اعراض اخرى مثل صعوبات الكلام وخلل بالحركات والايماء وعدم فهم لمشاعر الآخرين وعدم وجود ادراك حسي او بصري ومشاعر من الخوف والقلق ودروب من السلوك غير الطبيعي والنشاط الاستحواذي والحركات العنيفة. اما عن كيفية التعامل مع هذا المرض، فأولا يجب التاكيد من انه قد تم التغلب على اي خلل غذائي، فقد اثبتت الابحاث ان معالجة الخلل الغذائي يمكنها ان تحسن من حالة الاطفال المرضى بالتوحد، ومن اهم المواد الغذائية فيتامينات بي16 وسي وايه والزنك والمغنيسيوم، اما في حالات البيرولاريا التي تظهر عادة في الاطفال متورمي الوجه والمصابين بنزلات برد وعدوى بالاذن الوسطى متكررة، فيمكن الكشف عنها بواسطة تحليل بسيط للبول. ثانيا، يجب التاكيد من ان الطفل يحصل على كميات كافية من الدهون الاساسية، فقد اثبتت الابحاث ان بعض الاطفال المصابين بالتوحد يكون لديهم خلل انزيمي يقوم بإزالة احماض الدهون الاساسية من ائشبة خلايا المخ بشكل اسرع مما يجب، لذلك فإن المكمل الغذائي من حمض اوميغا 3 الدهني EPA. ثالثا، القضاء على الحساسية، فمن اهم العوامل التي تساعد على ظهور مرض التوحد، بالإضافة الي الخلل الغذائي هي الاغذية والسواد الكيميائية الضارة التي تصل عادة الى المخ عن طريق مجرى الدم بسبب سوء الهضم والامتصاص، ومن الاغذية التي لها اثر كبير على العديد من الاطفال القمح وغيره من الحبوب الغنية بالجلوتين والحليب وغيره من منتجات الالبان التي تحتوي على الكازين، هذا بالإضافة الى الموالح والشيكولاتة ومكسبات اللون الصناعية والباراسيتامول والساليسيلات (البرتقال والفراولة والعنب وصلصة الطماطم والمشمش والخيار والتفاح والبطاطس والطماطم والفلفل والفلفل الحار والبادنجان، وتتمثل اشهر الاطعمة التي ترتبط بالتوحد في القمح ومنتجات الالبان وما تحتويه من بروتينات - اي الجلوتين والكازين - فهذه المواد يصعب هضمها وتسبب الحساسية، خصوصا اذا تم تقديمها للطفل مبكرا. وأخيرا، يجب اعطاء الطفل مكملا غذائيا من الابداثات ليتمتع بمعدة صحية، فقد جاء على لسان عدد كبير من آباء الاطفال المصابين بالتوحد ان ابناءهم قد تلقوا علاجا من المضادات الحيوية لفترة طويلة او متكررة لعلاج آذانهم او التغلب على اي عدوى بالجهاز التنفسي في خلال السنة الاولى من العمر.

**حقائق x دقائق**

**عصير الطماطم.. يعالج انتفاخ الرئة**

عصير الطماطم يمنع ظهور مرض انتفاخ الرئة لدى المدخنين كما يساعد على خفض نشاط الصفائح الدموية لمرضى السكر ويساعد على حمايتهم من الإصابة بالجلطات القاتلة. هذا ما اكدته دراسة يابانية أجريت على حيوانات التجارب. جدير بالذكر ان الطماطم بدأت معرفة فوائدها منذ زمن بعيد، وتحتوي الطماطم على مواد مضادة للأكسدة وفيتامين ج والعديد من الأملاح المعدنية المهمة لصحة جسم الإنسان.

**المراسلة**

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

**أعرف شخصيتك**



**عينك .. عينك**

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



**الكلمات المتقاطعة**

**أفقياً:**

- 1 - في المحار - بسيط (معكوسة)، 2 - فضة - دق الجرس (معكوسة)، 3 - عذل (معكوسة) - الجوارى، 4 - قذفتهم - دار، 5 - متكبرة (معكوسة)، 6 - مسرحية لشكسبير، 7 - خبير - لقيادة السفينة (معكوسة) - للتعريف، 8 - أرشدا (معكوسة)، 9 - سارق (معكوسة) - شتاثمها، 10 - فانيتان - للمساحة (معكوسة).

**عمودياً:**

- 1 - في البحر - مشتاق، 2 - رسن - من حيوانات الصحراء (معكوسة)، 3 - من أوقاتهما، 4 - للنصب مع القهوة - وضعا خلسة (معكوسة)، 5 - أحوزه - قطع، 6 - أوان - التضحية، 7 - من المناسبات السعيدة - قهوة، 8 - مبتسم - للتووجع، 9 - اقرب - العلقم، 10 - جدال - المرض.

**كلمة السر**

**كلمة السر: من أفلام دريد لحام من 6 أحرف**

ا	ن	ل	ا	ب	و	ل	ق	ل	ا
ح	و	أ	م	ظ	ب	ا	و	ر	هـ
ب	ن	ف	و	ح	ر	ب	ح	ع	ي
ا	ج	ل	هـ	م	ا	د	ف	ا	ا
ب	م	ا	م	ح	م	م	ك	ا	م
د	هـ	م	ب	ت	ث	ك	ق	ا	س
و	ر	ب	ق	ر	ا	هـ	ا	ا	م
ع	و	ر	د	م	ل	ن	ة	ا	ا
س	ب	د	ن	ك	ا	م	و	ا	ح
م	د	م	م	ث	ل	ق	ا	ش	ع
ا	ح	ر	ت	ا	ف	ج	د	ي	د
ق	د	ي	م	ة	م	س	ل	س	ل

**المراسلة**

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

**أعرف شخصيتك**

