

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

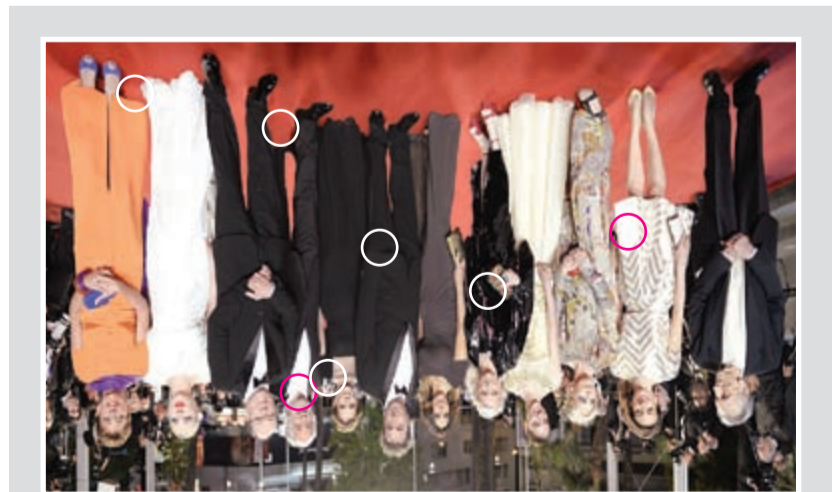
		1						8
5				6		2	9	
	6		1		5			4
			4		5			
						3		
9	5			2	7		6	
		9			4		1	
			7			9		6
	1	5						

الحل

٤	٦	١	٧	٨	٩	٥	٣	٢
٨	٧	٩	٢	٤	١	٦	٥	٣
٢	٤	٥	١	٩	٦	٨	٣	٧
١	٩	٨	٥	٣	٧	٢	٤	٦
٤	٦	٩	١	٧	٢	٥	٨	٣
٥	٢	٧	٨	٤	٦	١	٩	٣
٧	٥	٢	٤	٦	١	٨	٩	٣
٩	١	٤	٥	٢	٨	٣	٦	٧
٦	٨	٤	٢	٩	٥	٣	٧	١

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠
١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠
١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- مسرحية لفيروز، 2- أم البشر - السنة، 3- متشابهاة - الإقلاع، 4- أحد الأطراف (معكوسة) - يعبر، 5- رفض - عكس الحياة (معكوسة)، 6- عكس عطشان (معكوسة) - علقم، 7- جميل - سار ليلا، 8- من الفواكه، 9- مشي - متشابهاة، 10- مكندهم - حنظل.

١- فنان مصري راحل - فاضل، 2- منكرات يومية - من أدوات الفلاح، 3- مل - متشابهاة - للمساحة (معكوسة)، 4- متشابهاان - أخفاء، 5- ناعم، 6- ريوه - عبء، 7- يعذلون - نجم، 8- ميجل، 9- للتلمي، 10- دولة خليجية.

(من كتاب: حقائق x دقائق لإبراهيم مرزوق)

بحر المعرفة

هل هناك أي أمل في شفاء الأطفال المصابين بالتوحد؟

أجل، بالتأكيد هناك أمل. ولكن الأمر قد يستغرق بعض الوقت للتعرف على جميع العوامل المسببة للمرض لكي يمكن إحداث أي تغيير في الحالة. فيعاني معظم الأطفال المصابين بالتوحد من الحساسية من الطعام، وخاصة الحبوب الغنية بالجلوتين ومنتجات الألبان، ويكون لديهم عادة عدوى بالمعدة ويحتاجون إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن والدهون الأساسية. ففي إحدى حالات التوحد التي تبلغ من العمر أربعة أعوام، كان الطفل يعاني من مشكلات كبيرة في التحدث واللغة وكان متأخرا كثيرا في نموه الاجتماعي والنفسي وكان يحضر دروسه مع من يعانون من تأخر في الدراسة. وقد أظهرت تلك الحالة تحسنا واضحا عند استخدامه لأنواع معينة من الفيتامينات المتعددة والمعادن وثاني ميثيل الجليسين (Glycine.DMG Dimethyl) قبل زيارته للطبيب. ثم تم إخضاعه بعد ذلك لتحليلات كيميائية خلل بجسمه. وأظهرت النتائج أن الطفل يعاني من نقص في خمسة فيتامينات (A) والبيوتارتين و B3 و B5 والبيوتارتين) وثلاثة معادن (الماغنيسيوم والزنك والسيلينيوم)، كما يعاني من نقص في معدلات الأوميغا3 وGLA الذي ينتمي لعائلة دهون أوميغا6 والأحماض الأمينية من التورين والكرنيتين. هذا بالإضافة إلى أنه كان يعاني أيضا من سوء الهضم وحساسية المعدة، كما أثبتت التحليل إصابته بعدوى الخميرة (Yeast Infection) والحساسية من منتجات الألبان وبعض أنواع الطعام الأخرى.

فتم إخضاعه لنظام غذائي خال من الألبان والكايزين، وبرنامج متكامل من المكملات الغذائية، ثم تم إعطاؤه النستاتين (Nystatin) بعد ذلك، وهو عقار مضاد للفطريات. كما أنه بدأ برنامجا لتحليل السلوك مع أحد الأطباء. فبدأ يتحسن تدريجيا واستطاع أن يلتحق بمدرسة ابتدائية للأطفال العاديين الذين لا يعانون من أي تأخر. ووفقا لللائحة التقييم الخاصة بمعهد بحوث التوحد، فإن مستويات تحسن هذا الطفل قد ارتفعت من 36 إلى 89% في التحدث واللغة، ومن 13 إلى 68% في التوافق الاجتماعي ومن 22 إلى 97% في الوعي الحسي والإدراك، ومن 64 إلى 96% في السلوك الصحي والبدني، هذا مع الوضع في الاعتبار أن نسبة المائة في المائة تعني سلوكا عاديا غير متوحد.

عندما كان هذا الطفل في الخامسة من عمره، لم تكن لديه أي رغبة بالهدايا أو الزوار. ولكن بعد عام واحد من التقييم، أي قبل عيد ميلاده الثامن، قام بكتابة لائحة بثماني هدايا كان يرغب فيها، وكان من ضمنها الكمبيوتر. وقد أخبره والداه في يوم عيد ميلاده بأن يوقظهما الساعة السابعة ونصف صباحا، وكان هذا بالضبط ما فعله، وفي هذا اليوم كان متعجلا لرؤية أصحابه.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب من الصحة لابارتيك هوفورد)

حقائق x دقائق

السكر.. علاج لمغص الأطفال

أكدت دراسة قام بها أطباء نرويجيون أن 2 ملليمتر من السكر تؤخذ مرتين في اليوم كافية لتهدئة مشاكل المغص عند معظم المواليد وتظهر نتائجها الفعالة خلال دقائق. وأجريت التجربة على 19 مولودا استمروا في البكاء بسبب آلام المغص 3 ساعات في اليوم. وتمت ملاحظتهم ثلاثه أيام في الأسبوع بعد أن قدم لهم محلول سكري خفيف داخل الزجاجات ومقارنته بمحلول آخر يحتوي على دواء مسكن للمغص. وأظهرت التجربة إيجابية لمحلول السكر في تسكين آلام المغص.

(من كتاب: حقائق x دقائق لإبراهيم مرزوق)

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

أفقيا:

1- مسرحية لفيروز، 2- أم البشر - السنة، 3- متشابهاة - الإقلاع، 4- أحد الأطراف (معكوسة) - يعبر، 5- رفض - عكس الحياة (معكوسة)، 6- عكس عطشان (معكوسة) - علقم، 7- جميل - سار ليلا، 8- من الفواكه، 9- مشي - متشابهاة، 10- مكندهم - حنظل.

عموديا:

1- فنان مصري راحل - فاضل، 2- منكرات يومية - من أدوات الفلاح، 3- مل - متشابهاة - للمساحة (معكوسة)، 4- متشابهاان - أخفاء، 5- ناعم، 6- ريوه - عبء، 7- يعذلون - نجم، 8- ميجل، 9- للتلمي، 10- دولة خليجية.

كلمة السر

كلمة السر: أول يوم في رحلة الغوص من 5 أحرف

الذئب النشرو ود المعامل مسرة عند سد ورع عميق التيار العوم خطير

النوخة الشراع الغوص المحارات الكالكئ حلم العمر النشاط الخبرة حسن المغير العوم خطير

للمراسلة

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

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠
١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

اعرف شخصيتك

