

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

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

المستوى المتوسط

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

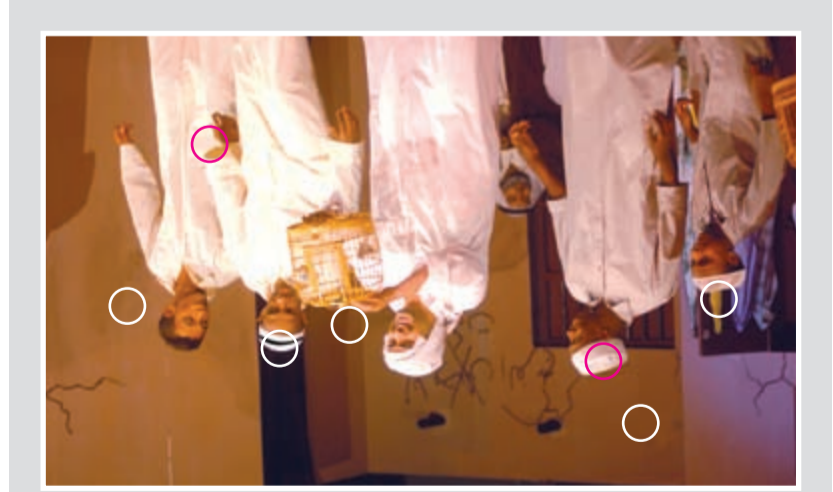
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- (بوسون) ٢- (بوسون) ٣- (بوسون) ٤- (بوسون) ٥- (بوسون) ٦- (بوسون) ٧- (بوسون) ٨- (بوسون) ٩- (بوسون) ١٠- (بوسون) ١١- (بوسون) ١٢- (بوسون) ١٣- (بوسون) ١٤- (بوسون) ١٥- (بوسون) ١٦- (بوسون) ١٧- (بوسون) ١٨- (بوسون) ١٩- (بوسون) ٢٠- (بوسون) ٢١- (بوسون) ٢٢- (بوسون) ٢٣- (بوسون) ٢٤- (بوسون) ٢٥- (بوسون) ٢٦- (بوسون) ٢٧- (بوسون) ٢٨- (بوسون) ٢٩- (بوسون) ٣٠- (بوسون) ٣١- (بوسون) ٣٢- (بوسون) ٣٣- (بوسون) ٣٤- (بوسون) ٣٥- (بوسون) ٣٦- (بوسون) ٣٧- (بوسون) ٣٨- (بوسون) ٣٩- (بوسون) ٤٠- (بوسون) ٤١- (بوسون) ٤٢- (بوسون) ٤٣- (بوسون) ٤٤- (بوسون) ٤٥- (بوسون) ٤٦- (بوسون) ٤٧- (بوسون) ٤٨- (بوسون) ٤٩- (بوسون) ٥٠- (بوسون) ٥١- (بوسون) ٥٢- (بوسون) ٥٣- (بوسون) ٥٤- (بوسون) ٥٥- (بوسون) ٥٦- (بوسون) ٥٧- (بوسون) ٥٨- (بوسون) ٥٩- (بوسون) ٦٠- (بوسون) ٦١- (بوسون) ٦٢- (بوسون) ٦٣- (بوسون) ٦٤- (بوسون) ٦٥- (بوسون) ٦٦- (بوسون) ٦٧- (بوسون) ٦٨- (بوسون) ٦٩- (بوسون) ٧٠- (بوسون) ٧١- (بوسون) ٧٢- (بوسون) ٧٣- (بوسون) ٧٤- (بوسون) ٧٥- (بوسون) ٧٦- (بوسون) ٧٧- (بوسون) ٧٨- (بوسون) ٧٩- (بوسون) ٨٠- (بوسون) ٨١- (بوسون) ٨٢- (بوسون) ٨٣- (بوسون) ٨٤- (بوسون) ٨٥- (بوسون) ٨٦- (بوسون) ٨٧- (بوسون) ٨٨- (بوسون) ٨٩- (بوسون) ٩٠- (بوسون) ٩١- (بوسون) ٩٢- (بوسون) ٩٣- (بوسون) ٩٤- (بوسون) ٩٥- (بوسون) ٩٦- (بوسون) ٩٧- (بوسون) ٩٨- (بوسون) ٩٩- (بوسون) ١٠٠- (بوسون)

١- (بوسون) ٢- (بوسون) ٣- (بوسون) ٤- (بوسون) ٥- (بوسون) ٦- (بوسون) ٧- (بوسون) ٨- (بوسون) ٩- (بوسون) ١٠- (بوسون) ١١- (بوسون) ١٢- (بوسون) ١٣- (بوسون) ١٤- (بوسون) ١٥- (بوسون) ١٦- (بوسون) ١٧- (بوسون) ١٨- (بوسون) ١٩- (بوسون) ٢٠- (بوسون) ٢١- (بوسون) ٢٢- (بوسون) ٢٣- (بوسون) ٢٤- (بوسون) ٢٥- (بوسون) ٢٦- (بوسون) ٢٧- (بوسون) ٢٨- (بوسون) ٢٩- (بوسون) ٣٠- (بوسون) ٣١- (بوسون) ٣٢- (بوسون) ٣٣- (بوسون) ٣٤- (بوسون) ٣٥- (بوسون) ٣٦- (بوسون) ٣٧- (بوسون) ٣٨- (بوسون) ٣٩- (بوسون) ٤٠- (بوسون) ٤١- (بوسون) ٤٢- (بوسون) ٤٣- (بوسون) ٤٤- (بوسون) ٤٥- (بوسون) ٤٦- (بوسون) ٤٧- (بوسون) ٤٨- (بوسون) ٤٩- (بوسون) ٥٠- (بوسون) ٥١- (بوسون) ٥٢- (بوسون) ٥٣- (بوسون) ٥٤- (بوسون) ٥٥- (بوسون) ٥٦- (بوسون) ٥٧- (بوسون) ٥٨- (بوسون) ٥٩- (بوسون) ٦٠- (بوسون) ٦١- (بوسون) ٦٢- (بوسون) ٦٣- (بوسون) ٦٤- (بوسون) ٦٥- (بوسون) ٦٦- (بوسون) ٦٧- (بوسون) ٦٨- (بوسون) ٦٩- (بوسون) ٧٠- (بوسون) ٧١- (بوسون) ٧٢- (بوسون) ٧٣- (بوسون) ٧٤- (بوسون) ٧٥- (بوسون) ٧٦- (بوسون) ٧٧- (بوسون) ٧٨- (بوسون) ٧٩- (بوسون) ٨٠- (بوسون) ٨١- (بوسون) ٨٢- (بوسون) ٨٣- (بوسون) ٨٤- (بوسون) ٨٥- (بوسون) ٨٦- (بوسون) ٨٧- (بوسون) ٨٨- (بوسون) ٨٩- (بوسون) ٩٠- (بوسون) ٩١- (بوسون) ٩٢- (بوسون) ٩٣- (بوسون) ٩٤- (بوسون) ٩٥- (بوسون) ٩٦- (بوسون) ٩٧- (بوسون) ٩٨- (بوسون) ٩٩- (بوسون) ١٠٠- (بوسون)

بحر المعرفة

هل صحيح ان الأطفال لا يستطيعون تحويل زيت الكتان الذي تضافه كمكمل غذائي للنظام الغذائي إلى دهون EPA وDHA؟

هناك فرق في طريقة استفادة الجسم من زيوت السمك مقارنة بزيت بذور الكتان. فيقوم الجسم بتحويل النوع الأصلي من دهون الأوميغا 3، والمعروف باسم ألفا حمض اللينوليك، وهي المادة الدهنية الرئيسية ببذور الكتان إلى EPA وDHA والموجودتين في زيوت الأسماك وليس في زيت الكتان، ولذلك فإن تناول الأسماك أو زيوتها يوفر على الجسم القيام بعملية التحويل، كما أن نتيجة هذه العملية غير مضمونة لدى الكثير من الناس. وتكون الإنزيمات التي تحول حمض اللينوليك إلى EPA وDHA غير ناضجة على الإطلاق لدى الأطفال الصغار. ولهذا السبب تعد الرضاعة الطبيعية مهمة للغاية وكذلك إعطاء الأطفال مصدراً مباشراً لدهون EPA وDHA. وعلى الجانب الآخر، توجد مشكلة أخرى تتعلق بالاعتماد على بذور الكتان وهي أن حمض اللينوليك لديه قابلية أكبر للتحويل إلى EPA عن DHA. ففي المعدل العادي، يتم تحويل 15٪ من هذا الحمض إلى EPA، بينما يتم تحويل 5٪ فقط إلى DHA. ومن المؤكد أن الأشخاص النباتيين لديهم معدلات أقل من DHA، حتى إذا كانت معدلات EPA لديهم مناسبة. وبما أن DHA هو المكون الرئيسي لبناء المخ، فإنه ضروري أيضاً في الحمل ومرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة. ومن المهم أيضاً التأكد من أن الطفل يحصل على كميات كافية من المواد الغذائية والتي تعتمد عليها عملية تحويل الإنزيمات، مثل فيتامينات B3 وC وB6 والبيوتين والزنك والمغنيسيوم. ويتم تحقيق ذلك عن طريق إعطاء الطفل نوعاً جيداً من الأدوية المحتوية على الفيتامينات والمعادن كمكملات غذائية.

500 سؤال وجواب عن الصحة - باتريك هولفورد

حقائق x دقائق

المياه.. تساعد على التركيز
أثبتت الدراسات ان الحصول على الكمية الكافية من المياه هو المفتاح الاساسي للحفاظ على الصحة وتحقيق التوازن بين العقل والجسم، وليتر مياه يومياً يضمن للانسان صحة جيدة فالمياه تساعد على الحفاظ على مستوى الدم في الجسم وعلى النشاط اليومي وينصح خبراء التغذية بتناول كمية مناسبة لان ذلك يحسن من نسبة التركيز بالإضافة الى ان المياه تمنع تقلصات المعدة التي تحدث نتيجة تناول الادوية وتعمل ايضا على ترطيب البشرة وتمنح النشاط.

الفلل الأحمر يعالج سوء الهضم

أظهرت دراسة طبية نشرت في ايطاليا ان الفلفل الاحمر اذا اضيف للطعام يمكنه ان يخفف من عسر الهضم، وقال الباحثون ان الفلفل الاحمر الذي يعرف باسمه العلمي كابسيكام انام يحتوي على مادة كيميائية تسمى كابسيسين تعرف بخصائصها المسكنة للآلم عند مسحها على الجلد، وقد قام الباحثون بمتابعة 30 شخصاً مصاباً بعسر الهضم تناولوا كبسولات تحتوي على فلفل احمر او مادة غير نشطة ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات الغذائية لمدة خمسة اسابيع وتسجيل كل ما شعروا به من اعراض بشكل يومي طوال هذه المدة، ووجدوا ان الأشخاص الذين تعاطوا كبسولات الفلفل شهدوا تحسناً كبيراً في درجة الآلم وشدة الاعراض ان خفت لديهم آلام المعدة والغثيان بنسبة أكبر مقارنة مع الأشخاص الذين تعاطوا الدواء العادي.

(من كتاب: حقائق x دقائق لإبراهيم مرزوق)

عينك .. عينك



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

- 1 - ممثل فلسطيني
- 2 - مقبم في الخليج.
- 3 - عكس غدر - مركبة، كثر - للنصب، 4 - عكس يديهم - أفنى، 5 - لائم وعائل، 6 - النهائي (معكوسة) - من الخضار، 7 - المقبل، 8 - للنفي - عكس معمر، 9 - للنوم (معكوسة) - آلة إيقاع، 10 - أرشد - البثور الملتبسة (معكوسة).

عمودياً:

- 1 - مطربة لبنانية - جواب، 2 - عكس أقبيل - من الأوقات، 3 - واصل (مبعثرة) - منهك، 4 - عكس اهتمام - مرض صدري، 5 - وضع خلصة - من قصائد الشعر الجاهلي، 6 - قاحل (معكوسة) - متشابهة، 7 - مصائب - متشابهان، 8 - عملة آسيوية - متشابهان - مسجى، 9 - من الفصول - من الزهور، 10 - ممثلة مصرية راحلة.

كلمة السر

كلمة السر: ممثلة مصرية راحلة من 9 أحرف

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

أعرف شخصيتك

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

١- (بوسون) ٢- (بوسون) ٣- (بوسون) ٤- (بوسون) ٥- (بوسون) ٦- (بوسون) ٧- (بوسون) ٨- (بوسون) ٩- (بوسون) ١٠- (بوسون) ١١- (بوسون) ١٢- (بوسون) ١٣- (بوسون) ١٤- (بوسون) ١٥- (بوسون) ١٦- (بوسون) ١٧- (بوسون) ١٨- (بوسون) ١٩- (بوسون) ٢٠- (بوسون) ٢١- (بوسون) ٢٢- (بوسون) ٢٣- (بوسون) ٢٤- (بوسون) ٢٥- (بوسون) ٢٦- (بوسون) ٢٧- (بوسون) ٢٨- (بوسون) ٢٩- (بوسون) ٣٠- (بوسون) ٣١- (بوسون) ٣٢- (بوسون) ٣٣- (بوسون) ٣٤- (بوسون) ٣٥- (بوسون) ٣٦- (بوسون) ٣٧- (بوسون) ٣٨- (بوسون) ٣٩- (بوسون) ٤٠- (بوسون) ٤١- (بوسون) ٤٢- (بوسون) ٤٣- (بوسون) ٤٤- (بوسون) ٤٥- (بوسون) ٤٦- (بوسون) ٤٧- (بوسون) ٤٨- (بوسون) ٤٩- (بوسون) ٥٠- (بوسون) ٥١- (بوسون) ٥٢- (بوسون) ٥٣- (بوسون) ٥٤- (بوسون) ٥٥- (بوسون) ٥٦- (بوسون) ٥٧- (بوسون) ٥٨- (بوسون) ٥٩- (بوسون) ٦٠- (بوسون) ٦١- (بوسون) ٦٢- (بوسون) ٦٣- (بوسون) ٦٤- (بوسون) ٦٥- (بوسون) ٦٦- (بوسون) ٦٧- (بوسون) ٦٨- (بوسون) ٦٩- (بوسون) ٧٠- (بوسون) ٧١- (بوسون) ٧٢- (بوسون) ٧٣- (بوسون) ٧٤- (بوسون) ٧٥- (بوسون) ٧٦- (بوسون) ٧٧- (بوسون) ٧٨- (بوسون) ٧٩- (بوسون) ٨٠- (بوسون) ٨١- (بوسون) ٨٢- (بوسون) ٨٣- (بوسون) ٨٤- (بوسون) ٨٥- (بوسون) ٨٦- (بوسون) ٨٧- (بوسون) ٨٨- (بوسون) ٨٩- (بوسون) ٩٠- (بوسون) ٩١- (بوسون) ٩٢- (بوسون) ٩٣- (بوسون) ٩٤- (بوسون) ٩٥- (بوسون) ٩٦- (بوسون) ٩٧- (بوسون) ٩٨- (بوسون) ٩٩- (بوسون) ١٠٠- (بوسون)