

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

المستوى المتوسط

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

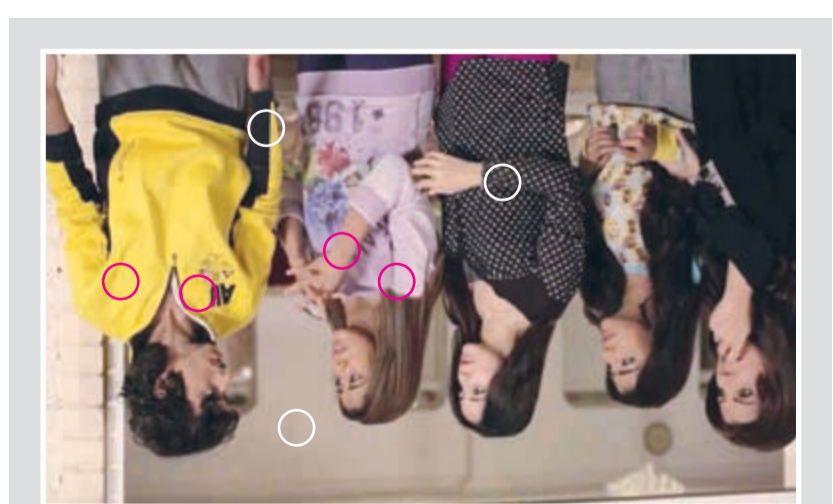
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- منطقة كويتية، 2- أيقون - ممتحن، 3- السهام (معكوسة)، 4- غاية (معكوسة)، 5- علامة موسيقية (معكوسة) - أتي - شتم، 6- من الأهل، 7- تفك - عشق - مرض صدري، 8- يعمر - خاصته - والد (معكوسة)، 9- أهمل - رؤيا، 10- أغزر نهر في العالم.

بروج: صابر صندوق صبر صندوق طريف طلل طابع طوق عنيف

بروج: صابر صندوق صبر صندوق طريف طلل طابع طوق عنيف

بحر المعرفة

ما هو الهورمون؟

الهورمونات هي افرازات الغدد الصماء، وقد سميت هذه الغدد بالصماء لان افرازها داخلي «هناك غدد خارجية الافراز مثل غدد الدمع وغدد اللعاب» وتعرف الصماء كذلك بالغدد اللانقوية لان افرازها لا يذهب الى مجاري الجسم بل الى الدم مباشرة وتنتج بعض الهورمونات ايضا من احشاء اخرى كالكلبد والكلى. ان لكل هورمون تأثيره الخاص في الجسم وتتولى الهورمونات في مجموعها تنظيم الفعاليات الداخلية للجسم كالنمو والتغذية وخرن المواد الغذائية واستهلاكها وسير العمليات التناسلية واذا قل افراز الهورمونات او كثر فان مظهر الجسم يكون غير اعتيادي وفيما يلي الطريقة التي تعمل بها الهورمونات في اجسادنا.

الغدة الدرقيّة التي تقع في الرقبة تنتج الهورمون المساعد على نمو الجسم وتطوره وعلى سير العمليات التايضية فيه. الغدة النخامية التي تقع في اسفل الجمجمة لها جزءان احدهما ينتج الهورمون الذي يعزز النمو، والآخر ينتج هورمونين يساعدا على ضبط استعمالنا للماء، والدهن والسيطرة على ضغط الدم ويتحكمان بالطريقة التي تنظم بها حرارة الجسم.

وهناك غدتان هامتان في الطرف الاعلى للكلبتين ينتج احدهما هورمون الادرنالين، ولهذا الهورمون علاقة بضغط الدم وردود الفعل على الانفعالات والمفاجآت ولذلك يكثر افراز هذا الهورمون في الجسم عند التهيج او الخوف.

هكذا ترى كيف ان الهورمونات مسؤولة الى حد كبير عنك وعن صحتك.

(الموسوعة العلمية المبسطة غرائب جسم الانسان ومجانيه)

حقائق x دقائق

الأواني الألمنيوم تصيب بالزهايمر

ثبتت علميا بالتجارب المعملية ان المرضى الذين يعانون من مرض الزهايمر لديهم نسبة عالية من عنصر الالمنيوم والذي يتوافر بكثرة في التربة، والشاي الغريب السذي اثبتته التجارب ان الاواني المصنوعة من الالمنيوم وورق الفويل وتخزين الطعام بها لفترة طويلة احد العوامل المهمة للاصابة بالمرض، وكذلك علب الكانز واثبتت التجارب ايضا ان مضادات الحموضة مع كثرة استخدامها تؤدي الى التسمم بالالمنيوم وحدوث تغيرات هرمونية بالزهايمر ايضا تصلب الشرايين وزيادة نسبة الدهون في الدم ومنع وصول الاكسجين لخلايا الجسم، واوصى البحث بالاهتمام بتغذية الاطفال منذ الصغر وتناول كميات كبيرة من الخضراوات والفاكهة الطازجة باستمرار.

الحلوى.. تفقد الطفل الشهية

دراسة بريطانية اثبتت ان الاكثار من تقديم الحلوى للطفل او اكياس الشيبسي او المياه الغازية او العصائر غير الطبيعية غالبا ما تكون سببا لفقدان الطفل الشهية او ضعفها، كما حذرت الدراسة من تقديم هذه الاطعمة للطفل قبل تناول وجبته الاساسية، مع التقليل منها قدر الامكان.

(من كتاب: حقائق x دقائق لابراهيم مرزوق)

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

- منطقة كويتية،
- أيقون - ممتحن،
- السهام (معكوسة)،
- غاية (معكوسة)،
- علامة موسيقية (معكوسة) - أتي - شتم،
- من الأهل،
- تفك - عشق - مرض صدري،
- يعمر - خاصته - والد (معكوسة)،
- أهمل - رؤيا،
- أغزر نهر في العالم.

عمودياً:

- أغنية لام كلثوم،
- مهاجر - امراس،
- تحملا (معكوسة) - العقل،
- من الحشرات (معكوسة) - يكمل،
- واجهه - للنفي،
- والذني (معكوسة) - علم مذكر،
- دماغ - غدل،
- رفضاً (معكوسة) - رفق قلبه،
- مشعل - طرق،
- مطر بلبانتي.

كلمة السر

كلمة السر: مذبة كويتية من 11 حرفا

شديد صابر صندوق صبر صندوق طريف طلل طابع طوق عنيف

ب	ر	و	ج	م	ش	ر	ي	ف	ص
س	ا	ل	س	ي	ن	م	ا	ص	ب
ن	ش	هـ	ا	ب	ط	ط	ع	ن	ر
ي	ش	ر	ط	ف	و	ا	ن	د	ح
ن	د	د	ب	ل	ي	ق	ب	ي	و
ا	ي	ا	ل	ر	ي	ع	ف	ق	ش
ل	د	ص	ن	ط	ص	ع	و	د	و
ب	ح	و	ر	ا	ل	س	هـ	ر	ق
س	م	ر	ب	س	ا	ت	ي	ن	ر
ا	ص	د	ش	ب	ل	ا	ب	ل	ا

للمراسلة

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

2 أكتوبر 2015
13 أكتوبر 2015

اعرف شخصيتك

