

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

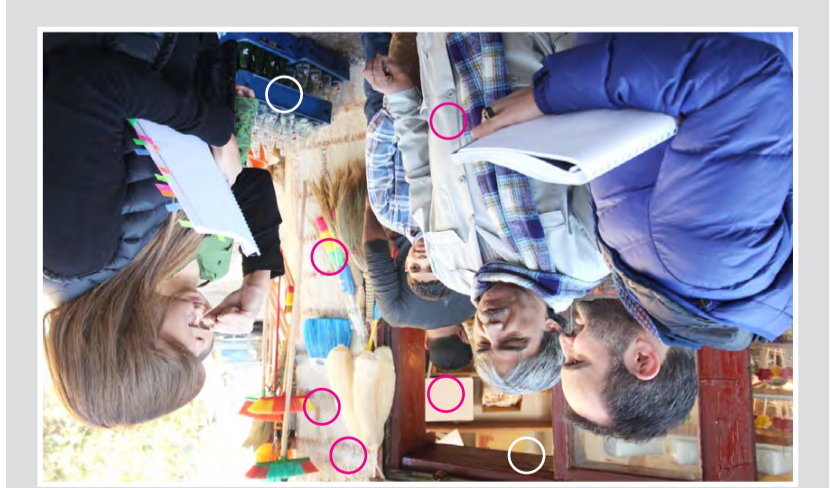
									1
		7		8		9			9
4				5	2	3			
8			9						6
					8				4
							7	5	
				3					8
5		6							2
9		3	4	1					

الحل

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

١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١ ٩٨٧٦٥٤٣٢١٠ ٨٧٦٥٤٣٢١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١٠

حل عينك.. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- ممثل سوري، 2- مرض صدري (معكوسة)، 3- أوان (معكوسة)، 4- أكلة شعبية وهم، 5- في الصحراء- البارحة، 6- في العروق، 7- غيبة أرخي الستار، 8- مخفي (معكوسة)، 9- علا - متشابهان، 10- علم مذكر - عقل - للنصب، 10- الخجل.

١- محافظة كويتية، 2- بنجو - مطرية كويتية، 3- متشابهة - يفلق، 4- تحكم الإغلاق - للنداء، 5- عكس رضا - أرق (معكوسة)، 6- علامة موسيقية (معكوسة) - البارحة، 7- أناة (معكوسة)، 8- لتخصيب الأرض - والدي، 9- تخلص من الخطر - علم، 10- شاعر أندلسي.

١- من كتاب: حقائق x دقائق جمع واعداد: إبراهيم مرزوق

الموسوعة العلمية المبسطة

هل نحتاج إلى تناول فيتامينات زائدة؟

«الفيتامينات» هي مجموعة مواد توجد في الطعام، ويحتاج إليها الجسم لكي يحيا سليماً. ولذلك يتساءل عدد كبير من الناس: هل أنا أحصل على فيتامينات كافية وهل أحصل على النوع المطلوب؟ وعلى الرغم من أن ما يحتاجه الجسم من الفيتامينات هو مقادير ضئيلة جداً فإن القلق بشأنها لا يخلو من أساس. ويتعلق ذلك بأصناف الأطعمة التي يتناولها الإنسان. وبوجه عام فإن الشخص الذي يتناول تنويعاً جيدة من الطعام يحصل على جميع الفيتامينات المطلوبة (ربما باستثناء فيتامين د).

والمشكلة هي أن العديد من الناس لا يجيدون اختيار طعامهم، أي لا يتناولون تنويعاً كافية، ولا ياكلون الأطعمة الأساسية التي يحتاجون إليها ومن هنا تكون الإجابة عن السؤال: لا حاجة إلى الفيتامينات الزائدة، بشرط أن تاكل طعاماً ملائماً. ومن الجدير بالذكر أن الجسم لا يمكنه اختزان العديد من الفيتامينات فهو يطرح الفيتامينات الزائدة عن حاجته. أضف إلى ذلك أن الإسراف في تناول بعض الفيتامينات يضر بالجسم. ويصدق ذلك على فيتاميني «أ» و«د»، حينما تؤخذ مقادير كبيرة منهما في كبسولات أو سوائل.

أين نجد الفيتامينات المختلفة؟ لتأخذ فكرة مهمة سريعة. إن فيتامين «أ» المفيد للعين، والبشرة، والعظام، يوجد في: الخضراوات الورقية الخضراء والخضراوات الصفراء والفواكه والبيض والكبد والزيبد، فيتامين «ب» الذي يساعد جهاز الهضم والأعصاب ويحمينا من أمراض معينة، يوجد في: الخبز الأسمر ومشتقات القمح والشوفان والكبد، فيتامين «ب» يوجد في: الحليب والبيض وبعض الخضراوات العشبية كالكرفس، والكبد. ويوجد فيتامين «ث» المفيد للأنسجة والعظام والأسنان في الحمضيات (البرتقال وأشققائه) والبطاطم (أو البندورة) والخس. أما فيتامين «د» فيوجد في الحليب القوي وفي أشعة الشمس. هذه مجموعة قليلة من أهم الفيتامينات التي يحتاج الجسم إليها. والطريقة المثلى للحصول عليها هي أن تأخذ من طبيبك وصفة مناسبة تحتوي على الأطعمة الأساسية، وأن تحرص على الالتزام بها.

(من كتاب: الموسوعة العلمية المبسطة)

حقائق x دقائق

العسل.. لعلاج جفاف الفم

أثبتت دراسة علمية جديدة أن العسل يساعد في تخفيف حالات جفاف الفم أو نشفان الريق.. وأوضح باحثون مختصون في جراحة الفك والوجه أن نقص للعاب الناجم عن جفاف الفم الذي قد يحدث تلقائياً نتيجة لتعاطي أنواع مختلفة من العلاجات الدوائية أو العلاج الإشعاعي والكيميائي المخصص للسرطان هذا النقص يسبب ترقق الأسنان وهشاشتها وزيادة تعرضها للتلف.

وقال الذين أجروا الدراسة في تقريرهم الطبي انه بإمكان الأشخاص المصابين بجفاف الفم ونشفان الريق تناول الكميات التي يريدها من العسل دون تخوف من خطر تسوس الأسنان.. وقال الاختصاصيون: صحيح انه عندما يختلط العسل باللعاب فإن بعض مكونات العسل تتحول إلى أحماض قوية متلفة للأسنان ولكن إذا لم يكن هناك لعاب فإن العسل يصبح غير مؤذ للأسنان.

(من كتاب: حقائق x دقائق جمع واعداد: إبراهيم مرزوق)

عينك.. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

- ممثل سوري،
- مرض صدري (معكوسة) - قاع الإناء
- أوان (معكوسة)،
- أكلة شعبية وهم،
- في الصحراء- البارحة،
- في العروق،
- غيبة أرخي الستار،
- مخفي (معكوسة)،
- علا - متشابهان،
- علم مذكر - عقل - للنصب،
- الخجل.

عمودياً:

- محافظة كويتية،
- بنجو - مطرية كويتية،
- متشابهة - يفلق،
- تحكم الإغلاق - للنداء،
- عكس رضا - أرق (معكوسة)،
- علامة موسيقية (معكوسة) - البارحة،
- أناة (معكوسة)،
- لتخصيب الأرض - والدي،
- تخلص من الخطر - علم،
- شاعر أندلسي.

كلمة السر

كلمة السر: ممثلة خليجية من 11 حرفا

ز	ت	ذ	ا	ي	ب	ع	ي	د	ي
ا	س	ل	ط	ت	ت	و	و	ل	ع
ل	م	ي	و	ب	ق	خ	د	و	د
ا	و	ل	ا	ر	ي	ر	و	ا	ء
ز	د	ر	ر	ن	ب	ر	ق	ا	د
ل	د	هـ	ر	ا	ل	ف	و	س	خ
د	و	ا	ء	ي	ر	ا	ج	م	ة
ك	د	ر	ب	ن	ج	ر	ي	ر	ر
ح	ر	ي	ر	ج	ر	ا	و	س	ا
ب	ن	ا	ء	ع	س	ب	ل	ا	ء

الأزل
أسوار
أطوار
بناء
بلاء
بعيد
تسمو
تعلو
تقي
تبر
جنى
جرب

للمراسلة

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

١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١٠ ٩٨٧٦٥٤٣٢١٠ ٨٧٦٥٤٣٢١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١٠

١- من كتاب: حقائق x دقائق جمع واعداد: إبراهيم مرزوق

اعرف شخصيتك

