

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

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

المستوى المتوسط

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 1 | 5 | 7 | | | | | | | 3 |
| | | 4 | 3 | | 6 | 1 | | | |
| | | 6 | | 5 | | | | | 2 |
| 6 | 7 | 8 | | 3 | 1 | 5 | | | |
| | | 3 | 5 | | 2 | 7 | | | 6 |
| | | | 2 | | | 4 | | | |
| | | | | | | | | | |
| 8 | | | 1 | 6 | | | | 4 | |
| 5 | | | | | | | | 3 | 8 |

المستوى المتقدم

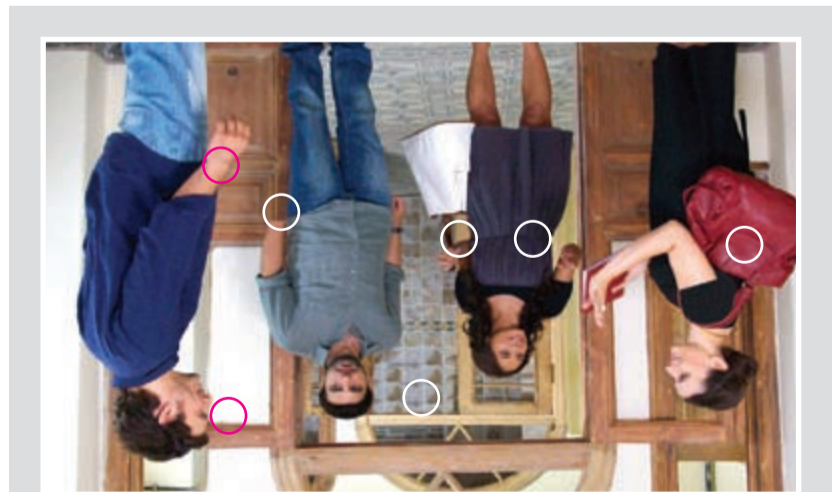
| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 1 | 7 | | 2 | | | | | | 9 |
| | 5 | | | | | | | | 1 |
| | | 2 | | 3 | 8 | | | | |
| 3 | 2 | 8 | 7 | | 1 | | | 9 | 4 |
| | | | | | | 9 | | | 8 |
| | 4 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 6 |
| | 3 | | | | 7 | | | | 3 |
| | | | 8 | 6 |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

الحل

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

أفقيًا: ١٠٩٨٧٦٥٤٣٢١
عمودياً: ١٢٣٤٥٦٧٨٩

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- الكوراث الطبيعية - ارقد، 2 - زمام - في فمي، 3 - ساحة - الخيل، 4 - عملة آسيوية - مترددون، 5 - قوام - متشابهة، 6 - رجاء - أعلو (معكوسة)، 7 - مثيله - من الشجر - متشابهان، 8 - متشابهة - للنوم (معكوسة)، 9 - يعيدهما - حيوان ضخم (معكوسة)، 10 - غاب عن ذهنه - من النباتات العطرية.

١- أحد الأبراج الفلكية - عملة آسيوية، 2 - فضة - أماكن للتعليم، 3 - طعام - أحد المحيطات، 4 - ذكي فطن - للتوَجع، 5 - جرس - علقم، 6 - أخطأ - أحطم - للتفسير، 7 - بعث بالرسائل (معكوسة) - جدار، 8 - التعب - يفقد صوته، 9 - متشابهة - أقتل، 10 - من الأسماك - من المعادن.

أسألوا الأنباء

فيروز خالد:

هل هناك بديل للدوية في علاج النقرس؟

يمكن ان يحدث النقرس (Gout) عندما لا يتم تمثيل البروتين الحيواني بشكل جيد، وتكون النتيجة رواسب من حمض اليوريك (Uric Acid Crystal) في أصابع اليد والقدم والمفاصل التي تتسبب في حدوث الالتهابات والشعور بالألم.

يمكن ان تخفف الأنظمة الغذائية منخفضة الدهون ومعتدلة البروتين من هذه الحالة، لذلك فإن النظام الغذائي النباتي يمكنه ان يساعد طالما ان المريض لا يتناول الكثير من الجبن وغيرها من منتجات الألبان. كما تفيد التمرينات الرياضية أيضاً، وكذلك المكملات الغذائية من المواد الغذائية اللازمة لعملية التمثيل الغذائي وخاصة فيتامين B6 والزنك.

لكافة النقرس والوقاية منه، يجب الابتعاد تماماً عن اللحوم الحمراء والكحوليات، كما يجب اتباع نظام غذائي مثالي عن طريق تجنب الكربوهيدرات التي تمت تنقيتها وتكريرها وتناول الأطعمة الطبيعية مثل الحبوب الكاملة وتناول البروتين عالي الجودة مثل التوفو والدجاج والفول والعدس والكثير من الخضراوات، سواء المطبوخة بالخار أو النيئة، و3 ثمرات من الفاكهة الطازجة يوميا، ويفضل ان تكون هذه الخضراوات والفاكهة خالية من الكيماويات مع شرب لتر أو لتر ونصف من الماء النقي يوميا والاستمرار في الحصول على دهون الأوميغا-3 الأساسية من الأسماك الغنية بالزيوت والبيذور. وبالنسبة للنباتيين، ينصح باستخدام مزيج زيوت البذور المستخلصة على البارد لأنها تساعد على تليين المفاصل والتخفيف من الالتهابات. وهذه الزيوت متوفرة في المحال التجارية الكبرى، أما غير النباتيين، فيجب ان يزيدوا مما يحصلون عليه من دهون الأوميغا-3 عن طريق تناول الماكريل والتروتن والسردين 3 مرات أسبوعياً أو استخدام المكملات الغذائية من زيوت الأسماك الغنية بالأوميغا-3، كما يجب الحصول على مكملات غذائية أخرى تحتوي على فيتامينات متعددة جيدة ومعادن، 3 جرامات من فيتامين C يتم توزيعها على 3 وجبات و100 ملليجرام من فيتامين B6 و15 ملليجراما من الزنك ومركبات معادن العظام الغنية بالكالسيوم والمغنيسيوم والمكوّنات للقوليات كل يوم.

حقائق مذهلة

حتى القرن العشرين يعتمد سوق العلاج العالمي على انياب فيل الماموث ما قبل التاريخ الذي وجد في الشمال الشرقي من منطقة سيبيريا.

شخصيات تاريخية

سوين بورن (1837-1909)
شاعر إنجليزي كان صديقا لـ D.G. Rossetti وليام مور نال شهرة ادبية من خلال اعماله الادبية، والتي بدأها في عام 1865 في Atlanta Golydón، وكانت هذه اول اعماله الادبية، وهي عبارة عن قصة درامية نسجها على منوال الدراما اليونانية، وكانت له مواقفه التي كان يعارض فيها الأديان، والفكر المحافظ، ويدعو الى التحرير، والقائد التي كتبها سوين بورن وجهت اليها انتقادات عديدة، وكان يدعم الافكار التي تدعو الى فكرة الجمهورية، وكان يكره الرهينة والانعزالية، ويأتي ترتيبه في الشعر في ذيل قائمة رواد المدرسة الرومانسية في الشعر، والتي كانت تقف معارضة للسلطة وتدعو الى التحرر، ومن أشهر اعماله الرومانسية Tristram of Lyonesse.

عينك .. عينك



الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة

أفقيًا:

- من الكوراث الطبيعية - ارقد، 2 - زمام - في فمي، 3 - ساحة - الخيل، 4 - عملة آسيوية - مترددون، 5 - قوام - متشابهة، 6 - رجاء - أعلو (معكوسة)، 7 - مثيله - من الشجر - متشابهان، 8 - متشابهة - للنوم (معكوسة)، 9 - يعيدهما - حيوان ضخم (معكوسة)، 10 - غاب عن ذهنه - من النباتات العطرية.

عمودياً:

- أحد الأبراج الفلكية - عملة آسيوية، 2 - فضة - أماكن للتعليم، 3 - طعام - أحد المحيطات، 4 - ذكي فطن - للتوَجع، 5 - جرس - علقم، 6 - أخطأ - أحطم - للتفسير، 7 - بعث بالرسائل (معكوسة) - جدار، 8 - التعب - يفقد صوته، 9 - متشابهة - أقتل، 10 - من الأسماك - من المعادن.

كلمة السر

كلمة السر: مطربة لبنانية من 4 أحرف

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| م | ا | م | ع | ا | ش | و | ق | غ | ا |
| ن | ل | م | ص | ل | ل | ع | و | ن | ص |
| ص | ر | ي | و | ح | ي | ب | د | ا | و |
| و | ح | ز | ر | ا | ص | ر | ا | ء | ا |
| ر | ب | ة | ا | ن | ا | ة | ق | س | ت |
| ا | ا | ة | ل | ص | ل | ا | ي | م | ح |
| ا | ن | ي | ط | م | ا | ل | س | ر | ا |
| ل | ي | ب | ر | ك | ء | ك | و | ع | ل |
| ت | س | ر | ر | ب | ت | ا | م | ذ | ج |
| ر | ب | ع | م | ب | ر | ا | ل | ب | ب |
| ا | ا | ل | ر | ر | ة | ث | ن | ا | ل |
| ث | ق | ا | ح | ب | م | و | ا | ل | ي |

اعرف شخصيتك

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

2 يونيو: كاسم يجمعك

١٠ يونيو: كاسم يجمعك