

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

أفقياً: 1- أفسر (معكوسة) - رائحة طيبة، 2- يرشد (معكوسة) - عقل - من العلوم (معكوسة)، 3 - مطرب سوري، 4- الكدمة (معكوسة) - حيوان اليف، 5- أعوم (معكوسة) - متشابهة، 7 - علامة موسيقية (معكوسة) - حن- متشابهان، 8- عكس قسوة (معكوسة) - مهرب (معكوسة)، 9- والده - وقت وأوان (معكوسة) - فقد الحركة (معكوسة)، 10 - الاقتراب (معكوسة) - واجه (معكوسة).

كلمة السر

ص	و	ع	ي	د	ق	ر	ب	س	ص
هـ	ب	ص	ج	ر	و	د	ب	ح	ف
ن	ح	ب	هـ	ل	ي	م	ج	ا	ا
ا	ا	ح	د	م	ي	ل	ح	ب	ء
ء	ر	ف	ب	ز	ة	ق	ء	و	و
ئ	أ	ل	ك	هـ	ا	ي	ا	ع	ع
ط	ر	ي	ر	و	ي	و	ح	ر	د
ا	ي	ص	م	ح	ر	ر	س	ا	د
ش	ج	أ	ع	ر	ا	ش	ر	س	ج
ر	ب	ر	ط	ع	د	و	د	س	و
ط	ر	م	ل	س	ل	و	هـ	س	س
س	س	ة	ن	ل	س	ا	د	ص	ص

حل عيناك .. عيناك



حل الكلمات المتقاطعة

- 1- أفسر (معكوسة) - رائحة طيبة، 2- يرشد (معكوسة) - عقل - من العلوم (معكوسة)، 3 - مطرب سوري، 4- الكدمة (معكوسة) - حيوان اليف، 5- أعوم (معكوسة) - متشابهة، 7 - علامة موسيقية (معكوسة) - حن- متشابهان، 8- عكس قسوة (معكوسة) - مهرب (معكوسة)، 9- والده - وقت وأوان (معكوسة) - فقد الحركة (معكوسة)، 10 - الاقتراب (معكوسة) - واجه (معكوسة).

(من كتاب 500 سؤال وجواب عن الصحة لباتريك هولفورد)

بحر المعرفة

كيف يمكن للمريض إجراء اختبار بنفسه لمعرفة ما إذا كانت لديه حالة عدم تحمل الطعام؟

ان الحساسية من الطعام او عدم تحمله هما السببان الرئيسيان للارهاق واحتباس الماء والمشكلات الهضمية وغيرها، ويكمن السبب في تلك الحساسية غالباً في القمح ومنتجات الالبان، هذا بالإضافة الى انواع اخرى مختلفة، لذا يجب على المريض ملاحظة الاطعمة التي يتناولها بكثرة، ويمكن معرفة ما يسبب الحساسية عن طريق اتباع نظام غذائي لمدة 10 ايام يقوم على الاستبعاد التام للقمح ومنتجات الالبان او اي غذاء آخر يتم اختياره واستبدال هذه الاطعمة ببدايل لها مثل الصويا وعصارة الارز ثم القيام باختبار للنبيض.

يتم اختيار النبيض من خلال قياسه، ثم تناول كمية كبيرة من الطعام المراد اختباره، ثم قياس النبيض مرة اخرى بعد 10 دقائق ثم 30 ثم 60 دقيقة، فاذا كانت هناك زيادة في النبيض بمقدار 10 درجات فهذا يعني تفاعل الجسم مع الطعام، كما يجب الانتباه للاعراض التي ستحدث خلال الـ 72 ساعة التالية، ثم يتم بعد ذلك تناول الاطعمة التي تم استبعادها، واحدة تلو الاخرى، على مدار عدة ايام، فيجب عدم القيام بتغييرات كبيرة في النظام الغذائي مرة واحدة.

اذا ظهرت اي اعراض او زيادة في النبيض بنسبة 10 درجات يجب عندئذ ايجاد بدائل يتم تناولها لمدة 3 اشهر على الاقل، ثم يمكن بعد ذلك العودة للطعام السابق من خلال القيام باختبار النبيض، وذلك لأن الجسم قد لا يتجاوب بهذا الشكل مع الحساسية، فيتناول الطعام على دورات، اي كل اربعة او خمسة ايام، يساعد على تقليل قابلية الجسم للاصابة بالحساسية، ومن افضل تحاليل الدم الخاصة بحالة عدم تحمل الطعام تحليل IGG ELISA، ويمكن القيام بهذا الاختبار في المنزل عن طريق اخذ نقطة دم معينة، التي تم ارسالها بعد ذلك الى المختبر وتحليلها لمعرفة مدى عدم التحمل تجاه عدد كبير من الاطعمة.

(من كتاب 500 سؤال وجواب عن الصحة لباتريك هولفورد)

هل تعلم؟!

كم نوعاً ما يوجد للبرتقال؟ ان البرتقال مجهول المنشأ على الرغم من زراعته في مناطق عديدة وداثة في العالم، ولم تعرف محاصيله الانتشار الا في الوقت الحاضر. فاليونان والرومان عرفوا البرتقال، وربما نقل من الهند الى اسيا الغربية ومن ثم الى اوروبا، واخذ المستعمرون الاسبان البرتقال الحامض الى الهند الغربية، ومنها الى فلوريدا، وذلك بعد الاستيطان الاول لهم في العام 1565. والاصناف المعروفة من البرتقال هي: البرتقال الحلو الشائع والمندرين (اليوسفي) والبرتقال الحامض، ولكن يوجد اكثر من 97 صنفاً مختلفاً من المندرين والبرتقال الحلو، وينمو البرتقال بمختلف اصنافه في مناطق مختلفة من بلدان العالم، فينمو في كاليفورنيا واريزونا وبرتقال واشنطن ابو صفرة، وهو من انواع البرتقال الحلو، وفي فلوريدا ينمو البرتقال الحلو المسمى ابو صرة، وهو من انواع البرتقال الحلو، وفي فلوريدا ينمو البرتقال المسمى هاملين، الغاليسي، كما ينمو كذلك في تكساس، وهناك نوع مهم من البرتقال المسمى برتقال الدم، لأنه مشرب بالحمر الغامقة الكدم، ويزرع بشكل واسع في سورية ولبنان.

اما البرتقال الحامض فينمو في كل مكان، واكثره يوجد في اسبانيا ويؤكل كفاكهة وله استعمال مهم ايضا في الادوية والطور.

(من كتاب: هل تعلم لوفاء يوسف)

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة أفقياً:

- 1- أفسر (معكوسة) - رائحة طيبة، 2- يرشد (معكوسة) - عقل - من العلوم (معكوسة)، 3 - مطرب سوري، 4- الكدمة (معكوسة) - حيوان اليف، 5- أعوم (معكوسة) - متشابهة، 7 - علامة موسيقية (معكوسة) - حن- متشابهان، 8- عكس قسوة (معكوسة) - مهرب (معكوسة)، 9- والده - وقت وأوان (معكوسة) - فقد الحركة (معكوسة)، 10 - الاقتراب (معكوسة) - واجه (معكوسة).

عمودياً:

- 1- منطقة كويتية، 2- حيوان قطبي - حقل نفطي كويتي، 3- حدائق - مرض يصيب العيون، 4 - عكس جوارى، 5- حرث - عكس الباطل (معكوسة)، 6- الكسول، 7- قمح - عكس الفراق والهجر، 8- يتزوج، 9- من الطيور (معكوسة) - المنبل (معكوسة)، 10 - عكس جفاف - عاصمة عربية.

كلمة السر

كلمة السر: شهر هجري من 3 أحرف

ص	و	ع	ي	د	ق	ر	ب	س	ص
هـ	ب	ص	ج	ر	و	د	ب	ح	ف
ن	ح	ب	هـ	ل	ي	م	ج	ا	ا
ا	ا	ح	د	م	ي	ل	ح	ب	ء
ء	ر	ف	ب	ز	ة	ق	ء	و	و
ئ	أ	ل	ك	هـ	ا	ي	ا	ع	ع
ط	ر	ي	ر	و	ي	و	ح	ر	د
ا	ي	ص	م	ح	ر	ر	س	ا	د
ش	ج	أ	ع	ر	ا	ش	ر	س	ج
ر	ب	ر	ط	ع	د	و	د	س	و
ط	ر	م	ل	س	ل	و	هـ	س	س
س	س	ة	ن	ل	س	ا	د	ص	ص

للمراسلة

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

مفتوح: 10:00 - 12:00
مغلق: 12:00 - 14:00

اعرف شخصيتك

