

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

أفقياً: 1- مريح - أوقات دورية، 2- رتبة عسكرية - طين، 3- الفارس (معكوسة) - حجر، 4- للتفسير - ثمين، 5- يحترم ويكسر، 6- يناقشهما، 7- هجرها ونسيها، 8- أديب عربي - بحر، 9- سكاكين (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 10- رتق الثوب - ثوبي.

عينك .. عينك



الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

- 1- مريح - أوقات دورية،
- 2- رتبة عسكرية
- 3- الفارس
- 4- للتفسير -
- 5- يحترم ويكسر،
- 6- يناقشهما،
- 7- هجرها ونسيها،
- 8- أديب عربي - بحر،
- 9- سكاكين (معكوسة) -
- 10- رتق الثوب - ثوبي.

عمودياً:

- 1- غزال - القيد،
- 2- غنى - الحرف الأول بالأبجدية،
- 3- متشابهة - صوت القط،
- 4- شرطة (معكوسة) - سيفي،
- 5- الضيف،
- 6- مدينة - مصرية - بسط،
- 7- تماثل - متشابهان - حبيس،
- 8- أحرسها - اعترز وندم (معكوسة)،
- 9- مقاعد (معكوسة) - يروي،
- 10- أدراج.

بحر المعرفة

هل يمكن ان يتأثر الكبد بتناول بعض العقاقير الطبية لفترة طويلة، وهل سيحتاج الجسم في هذه الحالة الى ازالة السموم؟

نعم، فيمكن ان تمثل العقاقير الطبية عبئاً على الكبد، فيحتاج الانسان للكشف على وظائف الكبد وربما أيضاً سيحتاج الى برنامج لازالة السموم، وفيما يلي شرح للنظام الغذائي المثالي الذي يجب اتباعه خلال اسبوع من عملية ازالة السموم:

- المشي 15 دقيقة على الأقل كل يوم.
- شرب 2 لتر من الماء يومياً.
- تناول عصير الفاكهة او الخضراوات، سواء أكان عصير جزر ام تفاح وبعض الزنجبيل المبشور او عصير البطيخ الطازج، فالبطيخ به نسبة كبيرة من البيتاكاروتين وفيتامين C، كما ان بذره غني بفيتامين E.
- تناول كميات كبيرة من:
 - الفواكه: وأكثرها افادة لعملية ازالة السموم المشمش والتوت وجميع انواع التوت والاناناس والملح والكيوي والبابايا والخوخ والمانجو والشمام والعنب الاحمر.
 - الخضراوات: وتتمثل الانواع الجيدة منها لعملية ازالة السموم في الخرشوف والفلفل وجذور البنجر وكرنب بروكسل والبروكلي والكرنب الاحمر والجزر والقرنبيط والخيار واللفت واليقطين والسبانخ والبطاطا والطماطم والجرجير والفول.
- تناول كميات معتدلة من:
 - الحبوب: مثل الارز البني والذرة والذرة الرفيعة والكوينوا مرتين على الاكثر في اليوم.
 - السمك: مثل المكاريل والسردين والسلمون مرة واحدة على الاكثر يومياً.
 - الزيوت: استخدام زيت الزيتون في الطهي بدلا من الزبد، والزيوت المستخلصة من البذور على البارد.
 - المكسرات والبذور: تناول كمية صغيرة من المكسرات الخام غير المملحة.

ما يجب تجنبه:

- جميع منتجات القمح واللحوم والحليب ومنتجات الالبان والبيض والملح واي اطعمة تحتوي على هذه المنتجات والدهون المهدرجة والسكريات الصناعية والمواد الحافظة والاضافات الغذائية المقلية والتوابل والفواكه المجففة.
- الحد من البطاطس، فيمكن تناول وجبة واحدة منها فقط كل يوم، وكذلك الموز يجب الحد منه الى واحدة فقط في اليوم.

وليس هناك داع للاندعاش اذا شعر الانسان بالتعب قبل الشعور بأي تحسن، فهذا من الامور العادية، خصوصا اذا كانت الاطعمة التي يتم الابتعاد عنها من المواد التي تصيب الجسم بالحساسية.

يمكن ان تؤدي مضادات الالتهابات الخالية من الستيرويد والتي يتم استخدامها كثيرا الى تدمير تجويف المعدة، لذلك يحتاج الجسم في تلك الحالة الى ازالة السموم من المعدة، ويمكن اعادة تجويف المعدة الى حالته الصحية عن طريق اخذ 5 غرامات من بودرة الجلوتامين مكمل غذائي قبل النوم، كما ينصح بالمتابعة مع اختصاصي التغذية.

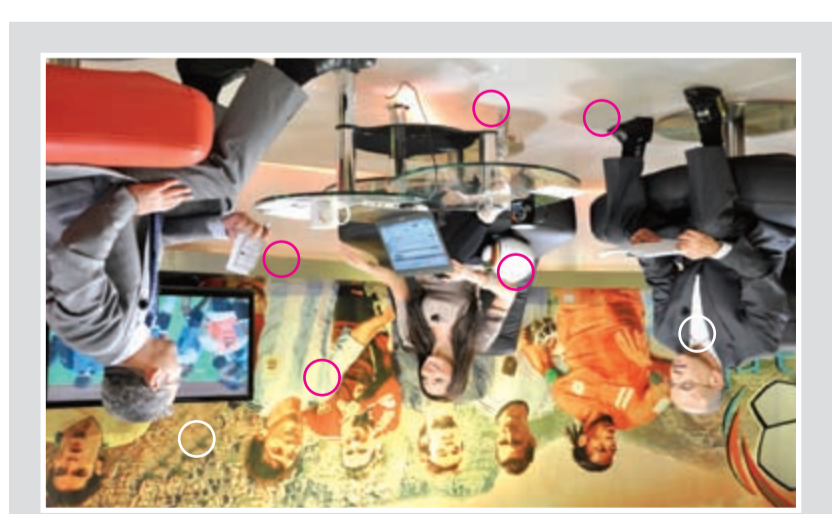
حقائق x دقائق

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة - باتريك مولفورد)

حقائق x دقائق

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة - باتريك مولفورد)

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1- مريح - أوقات دورية، 2- رتبة عسكرية - طين، 3- الفارس (معكوسة) - حجر، 4- للتفسير - ثمين، 5- يحترم ويكسر، 6- يناقشهما، 7- هجرها ونسيها، 8- أديب عربي - بحر، 9- سكاكين (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 10- رتق الثوب - ثوبي.

عمودياً: 1- غزال - القيد، 2- غنى - الحرف الأول بالأبجدية، 3- متشابهة - صوت القط، 4- شرطة (معكوسة) - سيفي، 5- الضيف، 6- مدينة - مصرية - بسط، 7- تماثل - متشابهان - حبيس، 8- أحرسها - اعترز وندم (معكوسة)، 9- مقاعد (معكوسة) - يروي، 10- أدراج.

كلمة السر

كلمة السر: مطربة مصرية من 5 أحرف

ليلى مراد
سعاد
نجوى
المتسامح
ابتهم
تماثل
مقاسبات
حشود
شراء
عذاب
كلم
الأبرص

مخطوطة
أثر
يافع
شهاب
نجوم
ألم
سعد
جمع
ابتسام
ربيع
حليم
السحاب

للمراسلة

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

للمراسلة: 011 22272830

للمراسلة: 011 22272830

اعرف شخصيتك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1- مريح - أوقات دورية، 2- رتبة عسكرية - طين، 3- الفارس (معكوسة) - حجر، 4- للتفسير - ثمين، 5- يحترم ويكسر، 6- يناقشهما، 7- هجرها ونسيها، 8- أديب عربي - بحر، 9- سكاكين (معكوسة) - مراكب (معكوسة)، 10- رتق الثوب - ثوبي.

عمودياً: 1- غزال - القيد، 2- غنى - الحرف الأول بالأبجدية، 3- متشابهة - صوت القط، 4- شرطة (معكوسة) - سيفي، 5- الضيف، 6- مدينة - مصرية - بسط، 7- تماثل - متشابهان - حبيس، 8- أحرسها - اعترز وندم (معكوسة)، 9- مقاعد (معكوسة) - يروي، 10- أدراج.