إعداد: جيهان رأفت ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	■									1
		■						■		2
			■				■			3
		■			■	■				4
	■			■						5
				■						6
		■			■					7
	■						■	■		8
■						■				9
■										10

أفقيا:

1 ـ لعبة رياضية، 2 ـ منطقة كويتية (معكوسة) ـ متشابهان، 3 ـ علامة موسيقية (معكوسة) ـ برم (مبعثرة) ـ من المشروبات المنبهة، 4 ـ قطع اللحم (معكوسة) ـ متشابهان ـ مثيل، 5 ـ منطقة كويتية (معكوسة) ـ ارقد، 6 ـ سفن ـ يقترب، 7 ـ صوت الماء ـ في الوجه ـ رن الجرس، 8 ـ يساهر، 9 ـ جمال ـ من انظمة الحكم، 10 ـ مطرب لبناني.

عموديا:

1 ـ ممثلة مصرية مشهورة، 2 ـ متشابهة ـ والد (معكوسة)، 3 ـ متشابهان ـ يعتذر (معكوسة) ـ عطش (معكوسة)، 4 ـ غاية ـ يضرب بالرجل (معكوسة)، 5 ـ من المتفجرات ـ والد ـ من الحواس، 6 ـ سهرت ـ كسول، 7 ـ للنفي ـ من التقسيمات الحضرية (معكوسة)، 8 ـ بسط ـ دهاء (معكوسة)، 9 ـ غطى ـ مثيل ـ متشابهان، 10 ـ ممثل مصري راحل.

كلمة السر

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

كلمة السر: ناد رياضي كويتي من 8 أحرف

آراء
بناء
بعيد
تراث
تليد
جمر
جلوس
جواد
دليل
دواء
دروب
ذهب
ركام
رهن
زرافة
زلال
ليل
لهيب
لون
مساء
مرادي
ود
ورد
وسن
وعد

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل أعرف الشخصية:
ميشيل ويليامز

حل كلمة السر:
القادسية

اسألوا الأنباء

احمد ناصر:

ما البروتين؟

كل الخلايا الحية تحتوي على بروتين ويعني ذلك ان البروتين هو مادة لازمة للحياة، والبروتين كلمة يونانية تعني الأول اطلقت عليه للاعتقاد بانه اهم جزء في المادة الحياة، ويتكون البروتين من اتحاد مواد تسمى الحوامض الامينية، وهناك اكثر من واحد وعشرين حامضا امينيا مختلفا، وكل فئة من هذه الحوامض تحتوي على عنصر النتروجين الازوت الكيمائي علاوة على الفحم او الكربون والهيدروجين والاكسجين، ويمكن ان تتخذ الحوامض الامينية المختلفة بطرق شتى لتشكيل بروتينات مختلفة، واصناف البروتينات تبلغ الألوف وهي متنوعة حتى في المادة الواحدة، نحن نعرف مثلا ان اللحم يحتوي على البتوتين، ولكن هل تدري انه يتألف على الاقل من 12 الى 15 نوعا مختلفا من البروتين؟

ان العديد من الاطعمة التي نعتبرها مهمة لنا ترجع اهميتها الى البروتين الذي تشتمل عليه وتتضمن هذه الاطعمة الحليب ومشتقاته، البيض ولحم الهبر والسمك والبازلاء والبقول والجوز وبعض الحبوب وتأتي اهميتها من تزويد الانسان بالحوامض الامنية التي لا يستطيع البدن ان يصنعها لنفسه، وهي تسمى في الحقيقة الحوامض الامينية الاساسية وذلك يعني ان البدن لا يمكنه الاستمرار بدونها، ولا بد من الحصول على اصناف معينة ومقادير محددة من هذه الحوامض لكي تقوم الانسجة باعمالها مع العلم ان البروتينات النباتية كالتي في البازلاء والبقول والحبوب لا تحتوي على كل الحوامض الامينية الاساسية اللازمة ولابد لذلك من اضافة بعض البروتينات الحيوانية اليها.

لا يمكن للجسم ان يختزن الحوامض الامينية لاستعمال لاحق ويعني ذلك وجوب تناول الاصناف المختلفة منها في وقت واحد، فلا بد مثلا من اكل مشتقات الحليب مع الخبز في الوجبة نفسها حتى يمكن للجسم استعمال الحوامض الامينية التي تحتويها معها في تكوين الانسجة الجديدة، وينبغي اكل مقادير معتدلة من اطعمة البروتين المختلفة في كل وجبة، فبهذه الطريقة تضمن الحصول على الامينيات الضرورية لسد احتياجات الجسم من البروتين.

وليس بالضرورة أن تكون الأطعمة الغنية بالبروتين هي الأفضل في منح الجسم ما يحتاجه من هذه المادة. فعلى الرغم من أن اللحم يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية مثل البروتين، فإن قابلية الجسم الفعلية لاستخدامه ـ والتي تعتمد على توازن الأحماض الأمينية ـ ليست بنفس جودة الصويا أو الكوينوا. والكوينوا هو أحد أنواع الحبوب التي توجد في أميركا الجنوبية.

جحا

شمعة واحدة تكفي

استغاث جحا بجارته لتعطيه شمعة، فزوجته تلد ولا يوجد في منزله شمع، أحضرت الجارة دستة من الشمع، وقالت له: مبروك ولد جميل مثل ضوء الشمعة. فرح جحا وما هي إلا لحظة وخرجت قائلة: ولد آخر مثل ضوء الشمعة. وإذا بجارته تخرج وبيدها مولود ثالث. وقالت: ثالث مثل ضوء الشمعة الثالثة. وهنا هم جحا بإطفاء باقي الدستة من الشمع وقال: هذا يكفي..!

المصدر: كتاب «جحا» لـ عبدالرحمن بكر

Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 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				8		1		2
			1		9	7	5	8
1		3		5	2	4		
5		7						
2		8	3			5		
	3				5	6		1
3				6	4	2		9
		2	9		3		6	
	9					3		4

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ كرة السلة، 2 ـ امغرة (معكوسة) ـ رر، 3 ـ ري (معكوسة) ـ (ب م ر) ـ شاي، 4 ـ فرم (معكوسة) ـ ت ت ـ ند، 5 ـ السرة (معكوسة) ـ نم، 6 ـ مراكب ـ يدنو، 7 ـ خرير ـ خد ـ دق، 8 ـ يسامر، 9 ـ ابل ـ مملكة، 10 ـ راغب علامة.

عمودياً:

1 ـ كريمة مختار، 2 ـ ررررر ـ اب (معكوسة)، 3 ـ ة ة ـ يأسف (معكوسة) ـ غل (معكوسة)، 4 ـ ارب ـ يركل (معكوسة)، 5 ـ لغم ـ اب ـ سمع، 6 ـ سمرت ـ خامل، 7 ـ لا ـ المدينة (معكوسة)، 8 ـ مد ـ مكر (معكوسة)، 9 ـ ران ـ ند ـ ة ة، 10 ـ فريد شوقي.