



Sudoku

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- أهرب - تلا ما هو مكتوب - جب، 2- أداة شرط - المكان الذي تقف فيه السفن، 3- عكس القبول - للعطف، 4- أعطي بكرم، 5- يمر - كبراء القوم (معكوسة)، 6- ضجر - من الأقراب، 7- ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) - خاصتي، 8- عفو - الأزمات، 9- القبر (معكوسة)، 10- مولود حديثاً - كثير.

سؤال وجواب

لماذا يجب غسل الأرز جيداً؟

بعد الأرز غذاء أساسياً للمباريات البشر في آسيا وأفريقيا. كما أنه مكون متعدد الاستخدامات للعديد من الأطباق الشهيرة من جميع أنحاء العالم. وعلى الرغم من جاذبيته العالمية، فإن السؤال المطروح على الطاهي في كل مطبخ، هو ما إذا كان يجب عليك غسل الأرز قبل الطهي. يدعي الخبراء في الطهي أن الأرز المغسول مسبقاً يقلل من كمية النشا المتأدية من حبوب الأرز. ويمكن أن ترى هذا في مائه المعكر، والذي أظهرت الدراسات أنه النشا الحر (الأميلون) على سطح حبة الأرز التي تنتجها عملية الطحن. وفي دوائر الطهي، ينصح بالغسيل لبعض الأطباق عند الرغبة في طبخة أرز ذي حبوب منفصلة. ومع ذلك، بالنسبة للأطباق الأخرى مثل الريزوتو والبايلا وبودينغ الأرز (حيث تحتاج إلى تأثير اللزوجة والدمس)، ينبغي تجنب الغسيل.

لذا، فإن نوع الأرز - لا غسله - هو الأمر البالغ الأهمية بالنسبة لالتصاق الحبات. وفي هذه الدراسة، كان الأرز اللين هو الأكثر لزوجة، بينما كان الأرز المتوسط الحبة وأرز الياسمين أقل لزوجة. (الصلابة تمثل العملاق المرتبط بالعض والمضغ). وثبت أن عملية الغسيل تشطف ما يصل إلى 20٪ من البلاستيك من الأرز غير المطبوخ. ومن المعروف أيضاً أن الأرز يحتوي على مستويات عالية نسبياً من الزرنيخ، بسبب امتصاص المحصول لمزيد من الزرنيخ أثناء نموه. وثبت أن غسل الأرز يزيل نحو 90٪ من الزرنيخ الذي يمكن الوصول إليه بيولوجياً، ولكنه يشطف أيضاً كمية كبيرة من العناصر الغذائية الأخرى المهمة لصحتنا، بما في ذلك النحاس والحديد والزنك والفاناديوم. ولكن هل يمكن لغسل الأرز أن يمنع البكتيريا؟ باختصار، لا. لن يؤثر غسل الأرز على المحتوى البكتيري للأرز المطبوخ، لأن درجات حرارة الطهي المرتفعة تقتل جميع البكتيريا الموجودة الأمر الأكثر إثارة للقلق هو مدة تخزين الأرز المطبوخ أو الأرز المغسول في درجة حرارة الغرفة. كما أن طهي الأرز لا يقتل الجراثيم البكتيرية من عداد مسببات الأمراض المعروفة باسم Bacillus cereus. وإذا تم حفظ الأرز الرطب أو الأرز المطبوخ في درجة حرارة الغرفة، فقد يؤدي ذلك إلى تنشيط الجراثيم البكتيرية فتبدأ في النمو. ثم تنتج هذه البكتيريا سموماً لا يمكن إبطال مفعولها بالطهي أو إعادة التسخين، وهذه السموم يمكن أن تسبب أمراض الجهاز الهضمي الشديدة. لذلك، تأكد من تجنب الاحتفاظ بالأرز المغسول أو المطبوخ في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة.

المصدر: ساينس ألرت

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

هل النظرية الداعية لشرب لترين من الماء يومياً صحيحة؟

من الشائع أنه يجب الإكثار من شرب الماء، خاصة في الطقس الحار. ولكن هل لهذا الأمر أساس علمي؟ يفند د.الكسندر مياسنيكوف الأمر، ويحدد كمية الماء التي يجب أن يشربها الإنسان فعلاً. ووفقاً له، الماء ليس فقط ما نشربه بل هو موجود في الطعام الذي نتناوله وفي الخبز والحساء والخضراوات، بالإضافة إلى 400-500 مليلتر ينتجها الجسم نتيجة العمليات الكيميائية الحيوية، وكذلك القهوة والشاي والعصائر. ويشير مياسنيكوف إلى أنه لإرواء العطش من الأفضل شرب الماء الصافي، لأن وجود السكر في المشروبات يثير الشعور بالعطش دائماً. ووفقاً له، تحتوي القهوة وكذلك الشاي على الكافيين الذي له خصائص مدرّة للبول، أي أن تناوله يؤدي إلى جفاف الجسم.

المصدر: فيستي، رو

حل كلمة السر

١٣٢٤

حل اعرف الشخصية

١٣٢٤٥٦٧٨٩١٠

للمراسلة

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

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

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

عمودياً:

1 - المذنب - حرفة تراثية، 2 - من البقول - ذو علم غزير، 3 - عكس نجح - أدرك، 4 - متردد (معكوسة)، 5 - يصدر الأحكام - مادة حمضية، 6 - ثلثا رلا - يحدث اول الحمل (معكوسة)، 7 - عزيزون - الدوران، 8 - أتى - يجمع (معكوسة)، 9 - إغراءات الشيطان - مهاجر (معكوسة)، 10 - من الأنبياء - حرف هجاء.

أفقياً:

1 - أهرب - تلا ما هو مكتوب - جب، 2 - أداة شرط - المكان الذي تقف فيه السفن، 3 - عكس القبول - للعطف، 4 - أعطي بكرم، 5 - يمر - كبراء القوم (معكوسة)، 6 - ضجر - من الأقراب، 7 - ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) - خاصتي، 8 - عفو - الأزمات، 9 - القبر (معكوسة)، 10 - مولود حديثاً - كثير.

كلمة السر

ا	ل	ا	ت	ل	ا	س	م	ب
ع	م	ل	ق	ن	ل	ر	ي	ا
و	ا	ا	ا	ب	ب	ا	د	ل
ا	ك	ر	ل	ا	ل	س	ب	ب
د	ت	ت	ي	ه	د	ت	ا	و
م	ل	ج	د	ة	ا	ق	ل	ة
ا	ا	ا	ا	ر	ن	ا	م	ر
ل	ع	ل	ل	س	س	م	س	ي
م	ا	ي	س	ب	ع	ة	ت	ا
ط	د	ح	ل	ي	ي	ر	ع	ع
ل	ا	ر	ا	ل	د	م	د	ل
ا	ت	ص	ح	ق	ة	ع	ة	ر

دابة الإسراء من 6 أحرف

المستعدة	تقاليد	البلدان	العامة	ميدان
عمر	الارتجالي	سبيل	الحوادي	التكامل
الاستقامة	المطل	نباهة	نادر	السلاح
عوادم	عادات	حرص	سراب	سعيدة