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

أفقياً:

1 ـ للاستفهام ـ شهر ميلادي، 2 ـ ارقام ـ واجب، 3 ـ يروون (معكوسة) ـ متشابهان، 4 ـ عبور (معكوسة)، 5 ـ شهر عربي ـ دار، 6 ـ للمساحة ـ حبوب للزراعة ـ دك (معكوسة)، 7 ـ عاصمة عربية ـ رموش، 8 ـ اكتراث، 9 ـ متشابهان ـ ماء متجمد، 10 ـ دابة الإسراء ـ مجرى مائي.

عمودياً:

1 ـ ذل ـ يقرض الشعر، 2 ـ غزال (معكوسة) ـ دمل ـ للمساحة، 3 ـ القوام (معكوسة) ـ متشابهة، 4 ـ مدينة مغربية ـ من مشتقات الحليب، 5 ـ سمين ـ اكتمل، 6 ـ عكس عابس، 7 ـ الهادئ مرتاح البال ـ أوان، 8 ـ حجر كريم ـ نجمعه (معكوسة)، 9 ـ من الحبوب ـ متشابهان ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 10 ـ عكس مخصص ـ أرض لتجميع الغلال.

كلمة السر

ا	ة	س	ف	ا	ن	م	ل	ا	س
ي	ر	س	م	ب	ر	ا	ق	ا	ط
م	ا	ل	ن	ج	ا	ة	ل	ل	ا
ا	ا	ل	ق	ل	م	ا	ا	ا	ل
ل	ا	ل	ح	ك	م	ل	ل	ل	ب
ب	ه	د	ر	و	ا	ب	س	ق	ة
ا	ر	ف	ا	ر	س	ر	ق	ي	خ
ح	م	ع	ج	ي	ب	و	ا	ب	ل
ث	ح	ع	س	ا	و	د	ي	و	ي
ة	ا	ع	ي	د	و	ة	ة	ر	ل
د	ب	ي	ب	ا	و	ر	ل	د	ي
ي	س	ر	س	ب	ر	غ	ل	ا	و

لاعب كرة قدم سعودي من 11 أحرف

قارب - الألق - البرودة - وديع - الحكم - واسع
المنافسة - عجيب - النجاة - فارس - ورد - خليلي
الغرب - هرم - دروبي - طالبة - السقاية
سباح - الباحثة - روابي - يرسم - القلم

سؤال وجواب

ما أبرز علامات جودة الجبن؟

حددت يلينا شيتينينا كبيرة الباحثين في مختبر التقنيات الحيوية الغذائية العلامات التي تشير إلى جودة الجبن. ووفقا لها، يجب عند اختيار الجبن الانتباه إلى مكوناته، حيث يحتوي الجبن عالي الجودة على الحليب والخميرة وإنزيم كيموسين (Chymosin) وكلوريد الكالسيوم والملح اعتمادا على نوع الجبن.

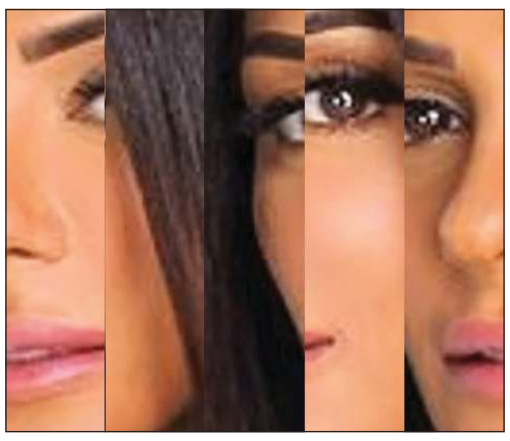
وتشير إلى أن العلامة الأخرى التي تشير إلى جودة الجبن هي ظهور قطرات من الزيت على سطحه عند تركه مكشوفا في درجة حرارة الغرفة لأن هذا دليل على أن الجبن مصنوع وفقا للتكنولوجيا التقليدية.

ووفقا لها، لا يختلف كثيرا مستوى الدهون في الأجبان العادية. فمثلا يحتوي الجبن الطري التقليدي على ما لا يقل عن 45٪ من الدهون ولا تزيد نسبة الرطوبة فيه على 60٪، والملح عن 2٪. أما الجبن الصلب فيحتوي على 50٪ دهون و45٪ رطوبة وحوالي 1,8٪ ملح. وهناك أجبان تحتوي على نسبة دهون منخفضة.

وتشير الخبيرة إلى أنه يمكن للشخص تناول 40ـ50 غراما من الجبن كجزء من النظام الغذائي، ولكن ليس أكثر من 100 غرام في اليوم. مشيرة إلى أن هذه الكمية أقل لمحبي تناول الجبن مع العسل أو المربى أو الفواكه والمكسرات، لأن هذه المواد تحتوي على سعرات حرارية عالية.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

6 طرق سهلة لتعزيز مستويات الطاقة لدينا بشكل طبيعي

كشف فريق من خبراء الصحة عن سبع طرق بسيطة لتعزيز مستويات الطاقة لدينا بشكل طبيعي، دون الاعتماد على الكافيين. واستشارت مجلة My Weekly العديد من المتخصصين في مجال الصحة للكشف عن هذه الخطوات العملية التي يمكن الالتزام بها بسهولة لتحسين مستويات الطاقة لديك طوال اليوم.

ـ فكر في السعرات الحرارية اليومية: اقترح د.جيف فوستر اختيار أطعمة مثل العصيدة أو البيض في الصباح قبل الاستمتاع بغداء مليء بالألياف والدهون الجيدة والبروتين، مثل الدجاج أو الحساء.

ـ اشرب الماء: قد يبدو الأمر بديهيا، لكن عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يستنزف طاقتك، حيث يقدر الأطباء أن ذلك مرتبط بنسبة 12٪ من حالات التعب، ومن المفيد أن يكون الماء قريبا منك دائما كي لا تتغافل عن شربه.

ـ القرارات: يقول علماء النفس عندما نواجه مشاكل في اتخاذ القرار، فقد يثقل ذلك كاهلنا، ما يعني أننا قد نعاني أيضا من «إجهاد القرار» ونشعر بالتعب بشكل متزايد. ولمعالجة هذا، يمكنك إنشاء روتين يحد من عدد القرارات اليومية التي يتعين عليك اتخاذها.

ـ المشي: يجب عليك المشي كل يوم، ما سيساعدك على الشعور بمزيد من اليقظة، ويسمح لك بالنوم بشكل أفضل. وأوصى د.فوستر أيضا بممارسة التمارين الرياضية التي ترفع معدل ضربات القلب، وتجعلك تلهث لضمان أكبر قدر من الفوائد.

ـ تخلص من الفوضى: قالت عالمة النفس د.ميغ أرول إن الفوضى يمكن أن تؤدي إلى «إجهاد هائل». ومع ذلك، من المهم التنظيف على مراحل بدلا من القيام بذلك مرة واحدة لأن هذا سيجعل المهمة تبدو أكثر قابلية للإنجاز.

ـ خفف من استعمال الهاتف: قال العلماء إن هواتفنا يمكن أن تؤثر على إنتاج الجسم للميلاتونين، ما يعني أنها يمكن أن تؤثر على نومنا. ويجدر بك أخذ فترات راحة من هاتفك، وقراءة كتاب بدلا من ذلك.

المصدر: «إكسبريس»

حل كلمة السر

سالم الدوسري

حل اعرف الشخصية

أنجي المقدم

للمراسلة

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

كيف تلعب؟ Sudoku

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ هل ـ فبراير، 2 ـ اعداد ـ لازم، 3 ـ يسقون (معكوسة) ـ ق ق، 4 ـ مرور (معكوسة)، 5 ـ شوال ـ بيت، 6 ـ آر ـ بذار، 7 ـ عمان ـ هدب، 8 ـ اهتمام، 9 ـ ا ا ـ جليد، 10 ـ براق ـ النهر.

عمودياً:

1 ـ هان ـ شاعر، 2 ـ وعل (معكوسة) ـ ورم ـ ار، 3 ـ القد (معكوسة) ـ ا ا ا ا، 4 ـ فاس ـ لبنه، 5 ـ بدين ـ تم، 6 ـ باسم، 7 ـ القرير ـ اجل، 8 ـ ياقوت ـ نلمه (معكوسة)، 9 ـ رز ـ د د ـ هي (معكوسة)، 10 ـ معمم ـ بيدر.