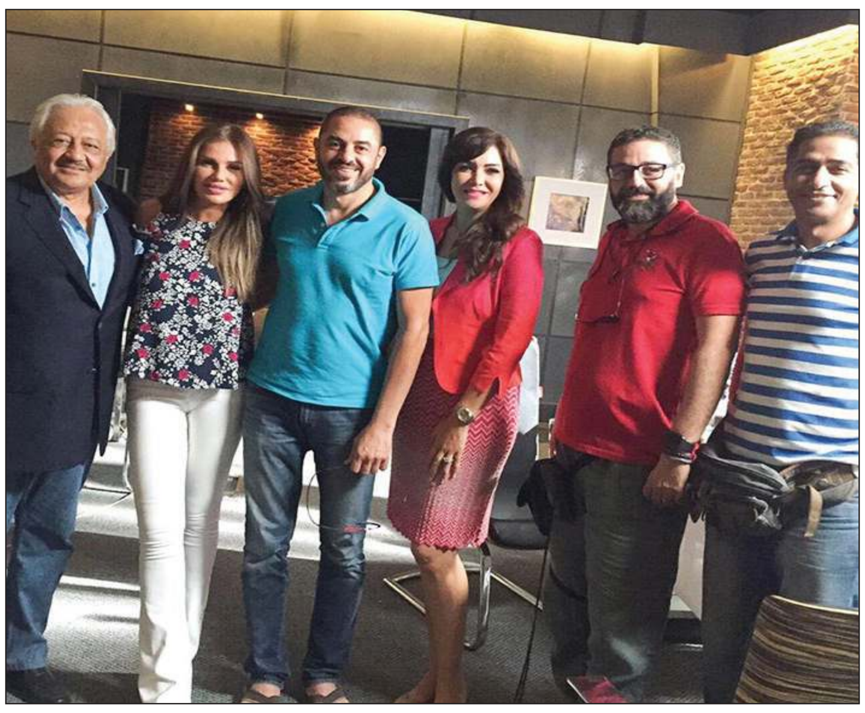
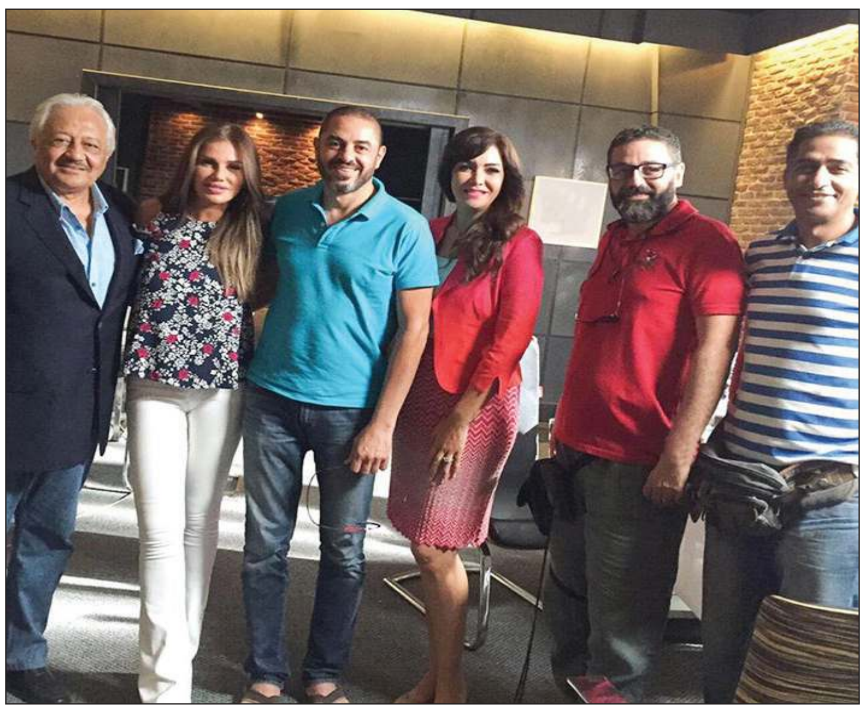
الأنباء
الاثنين 4 نوفمبر 2024
شاهد الصفحة PDF

إعداد: عروبة حجازي

عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ الحقـد ـ زاد وكبر، 2 ـ عتيـق ـ للنفي ـ للتمني، 3 ـ قطع ـ اشـتاق ـ من الحشرات النافعة، 4 ـ عكس وفـاء ـ يحل ضيفا (معكوسـة)، 5 ـ ثواب ـ موطني (معكوسة)، 6 ـ ثياب ـ دق الجرس، 7 ـ عكس حر، 8 ـ متشابهان ـ أكلة شعبية (معكوسة)، 9 ـ عتادي الحربي (معكوسة) ـ يقيد (معكوسة)، 10 ـ التفاف ـ عملة آسيوية.

عمودياً:

1 ـ أنهض ـ الغبي، 2 ـ ترشـد (معكوسة) ـ بئر ـ طين (معكوسـة)، 3 ـ عكس ميت ـ من الطيور ـ للمساحة، 4 ـ لتخصيب التربة ـ الحامون (معكوسة)، 5 ـ عكس برد ـ في الفم، 6 ـ حرف جر ـ بحر، 7 ـ للنصب (معكوسة) ـ متشابهان ـ يساند (معكوسة)، 8 ـ من الزهور ـ نتن، 9 ـ الكئيب ـ للنفي، 10 ـ علم مذكر ـ عكس شهيق.

كلمة السر

ا	ا	ا	ل	ر	م	ا	ل	ق	ا
ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ر	ا	س
ش	ل	ل	ل	ل	ل	ل	خ	ع	ط
م	ح	ج	ق	ا	ع	ق	ا	د	و
ا	م	ب	ل	ش	ا	ا	ف	ة	ر
ل	ا	ا	ب	ب	ل	ع	م	ا	ي
ا	س	ل	س	ا	م	و	ا	ل	ت
ل	ة	ع	ح	ح	ي	د	ل	ن	خ
ق	ز	ل	ق	ر	ة	خ	ط	ع	ل
ر	ا	م	ب	م	ر	ب	ل	م	ي
ي	ب	د	ة	ح	ا	ر	ب	ا	ل
ن	خ	م	ر	ا	ك	ز	م	ن	ي

عاصمة أوروبية من 8 أحرف

الشمال
الاشباح
قاعدة
الجبال
القاعود
خباز
خبر
الحماسة
رمح
النعمان
القرين
الطلب
مراكز
اسطوري
الرمال
حقبة
فاخر
العالمية
علم
القلب
خليلي

سؤال وجواب

ما سلبيات تقنية الطهي البطيء؟

تعتبر الأواني الفخارية أو القدور الكهربائية الخاصة المستخدمة لتطبيق تقنية الطهي البطيء عنصرا فعالا ومريحا واقتصاديا في المطبخ، وغالبا ما تتطلب القليل من التنظيف.

وتستخدم هذه الأواني لطهي الطعام ببطء وعلى درجة حرارة منخفضة، مثل الحساء واليخنات واللحوم. وتعمل عن طريق تسخين الطعام ببطء لفترة طويلة، ما يساعد على تحسين النكهات وجعل الأطعمة أكثر طراوة. وتعتبر هذه الطريقة مثالية للأشخاص الذين يريدون إعداد وجبة مسبقا وتركها تطهى خلال اليوم دون الحاجة إلى مراقبتها باستمرار.

ومع ذلك، حذرت ميريديث كاروثرز، اخصائية الشؤون العامة في إدارة الزراعة الأميركية، من وضع اللحوم المجمدة أو الخضار أو الوجبات المعدة مسبقا في القدور الخاصة بالطهي البطيء، حيث قد يستغرق الأمر وقتا طويلا حتى تذوب هذه المكونات لتبدأ عملية الطهي، ما يعرض الطعام لـ «درجة حرارة غير آمنة» لفترة طويلة، وبالتالي تنمو البكتيريا ويفسد الطعام، لذا يوصى بتذويب المكونات المجمدة في الثلاجة قبل إعدادها.

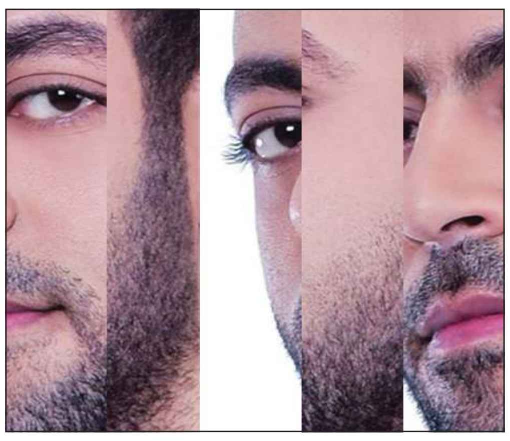
وقد حذر الخبراء أيضا من خطر إعادة تسخين الأطعمة المطبوخة في القدر المخصص للطهي البطيء، حيث قد يستغرق الأمر وقتا طويلا للوصول إلى درجة حرارة آمنة.

وأوضحت ميريديث: «عند الطهي توجد علاقة بين الوقت ودرجة الحرارة، لذا يجب الطهي ضمن فترة زمنية معينة مقارنة بإعادة التسخين».

وينبغي التأكد من أن الطنجرة الخاصة بالطهي البطيء ممتلئة إلى النصف أو الثلثين. فإذا كانت ممتلئة بشكل زائد فقد لا ينضج الطعام بشكل جيد ويصبح غير آمن. وإذا لم تكن ممتلئة بما فيه الكفاية فقد يطهى الطعام بشكل زائد.

المصدر: «ميرور»

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

فوائد التوت الأزرق

يشتهر التوت الأزرق، إلى جانب فواكه أخرى من التوتيات، مثل الفراولة والكرز، بفوائده الصحية بسبب احتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والڤيتامينات والألياف. وتجعل هذه الخصائص من التوت الأزرق طعاما مثاليا للوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة.

ووجدت دراسة نشرت في مجلة Journal of the International Society of Sports Nutrition أن التوت الأزرق يمكن أن يحسن ضغط الدم ووظيفة بطانة الأوعية الدموية (طبقة من الخلايا تبطن جميع الأوعية الدموية التي تنظم التبادلات بين مجرى الدم والأنسجة المحيطة) وتصلب الشرايين.

وسابقا، وجدت دراسة أجريت عام 2021 ونشرت في Nutrients أن التوت الأزرق يمكن أن يحسن إدارة الجلوكوز ومستويات الأنسولين. وبحسب النتائج، فإن تناول نصف كوب فقط من التوت الأزرق يوميا لمدة 12 أسبوعا يمكن أن يؤدي إلى تحسن في الذاكرة والوظائف التنفيذية مثل اتخاذ القرار وإدارة المهام.

ويشير هذا إلى أن الاستهلاك المنتظم للتوت الأزرق يمكن أن يساعد في الحماية من التدهور المعرفي إذا بدأ في وقت مبكر بما فيه الكفاية. ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أن التوت الأزرق ليس حلا سحريا، حيث تلعب الجينات أيضا دورا مهما في ظهور الخرف.

وكشفت دراسة أخرى نشرت في Antioxidants أن التوت الأزرق يمكن أن يحسن مرونة الجلد.

المصدر: «إكسبريس»

حل كلمة السر

امستردام

حل اعرف الشخصية

تامر عاشور

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

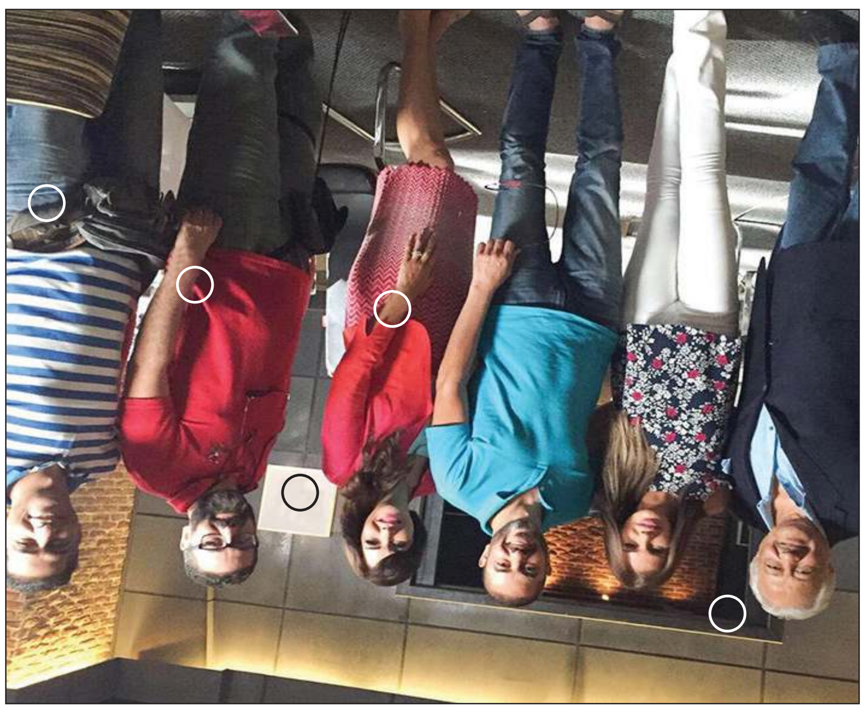
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الحسد ـ نما، 2 ـ قديم ـ ما ـ لو، 3 ـ فتَ ـ أحن ـ نحل، 4 ـ غدر ـ يزور (معكوسة)، 5 ـ أجر ـ دياري (معكوسة)، 6 ـ لباس ـ رن، 7 ـ برد، 8 ـ ل ل ـ فلافل (معكوسة)، 9 ـ سلاحي (معكوسة) ـ يأسر (معكوسة)، 10 ـ دوران ـ ين.

عمودياً:

1 ـ أقف ـ البليد، 2 ـ تدل (معكوسة) ـ جب ـ وحل (معكوسة)، 3 ـ حي ـ غراب ـ ا ر، 4 ـ سماد ـ الحرس (معكوسة)، 5 ـ حر ـ سن، 6 ـ من ـ يم، 7 ـ ان (معكوسة) ـ ر ر ـ يرفد (معكوسة)، 8 ـ نوار ـ اسن، 9 ـ الحزين ـ لا، 10 ـ وليد ـ زفير.