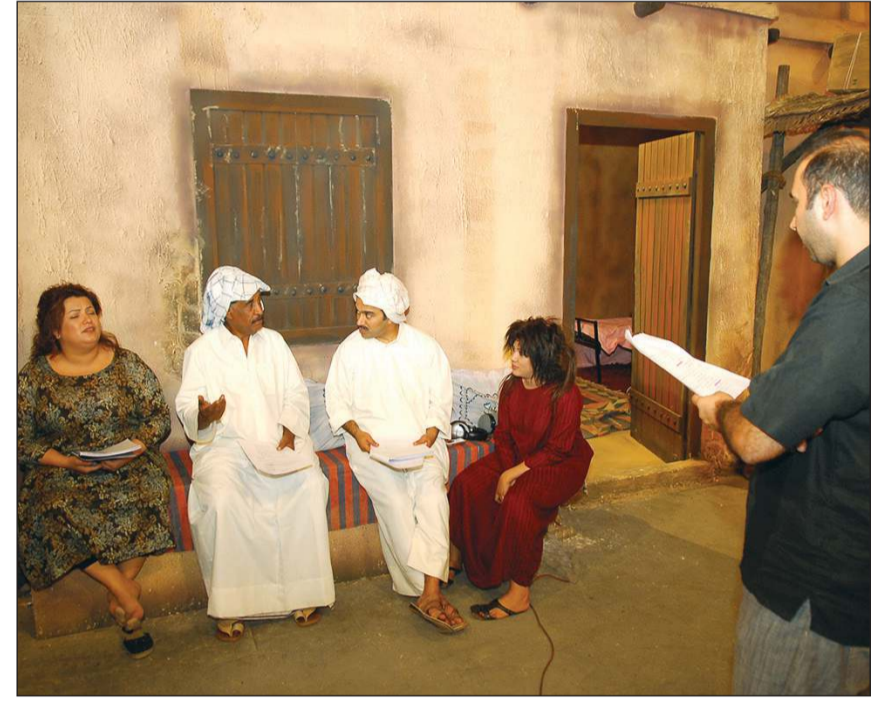


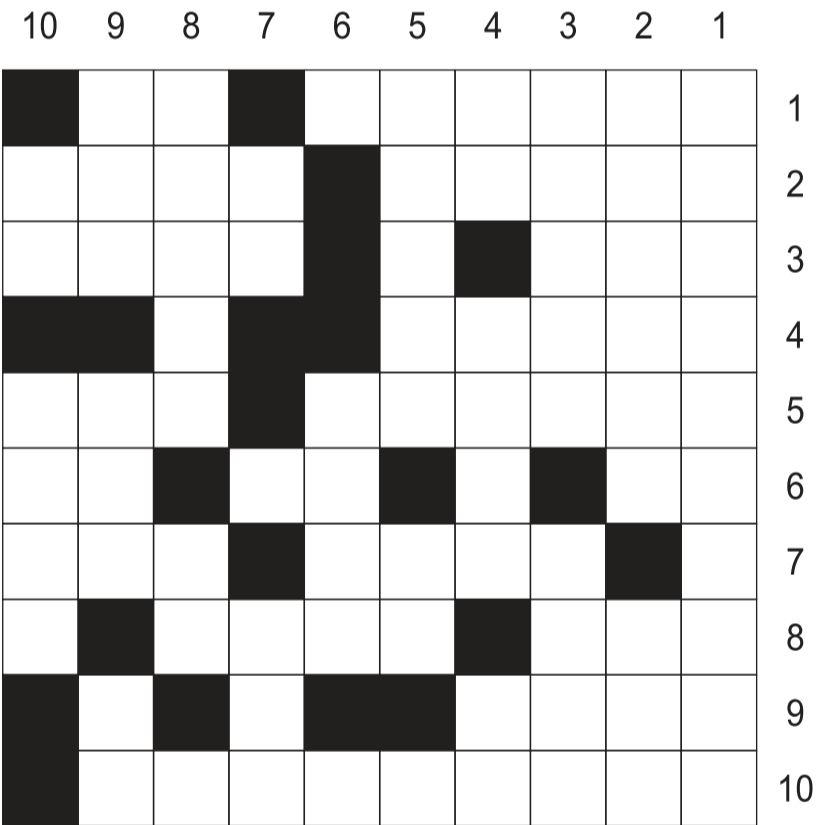


## عينك .. عينك

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



## الكلمات المتقاطعة



## أفقياً:

- احتفال ديني أو ثقافي - للنصب، 2 - سبغي - كني، 3 - كامل (معكوسة) - مرتفعات (معكوسة)، 4 - الشكر والثناء (معكوسة)، 5 - عكس المشرق - رموش، 6 - للنفي - متشابهان - هدم، 7 - ثوب قديم - القمر التام، 8 - عكس أكثر - جبر، 9 - حزام، 10 - ممثل مصري.

## عمودياً:

- مطرب خليجي، 2 - جوهرة (معكوسة) - صيد، 3 - متردد (معكوسة) - تلميذ (معكوسة)، 4 - كثير - الحقد (معكوسة) - هرب (معكوسة)، 5 - عكس أنانية - للجزم، 6 - خامل وكسول، 7 - فك - والدته، 8 - رداؤه - حيوان ضخم (معكوسة)، 9 - فراق (معكوسة) - متشابهة - للنصب، 10 - ذهب عقله (معكوسة) - قارب (معكوسة).

## كلمة السر

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

## أغنية لفريد الأطرش من 6 أحرف

مستجدة	المطر	الشجر	المشاهد
الطقس	رياح	أوراق	الستائر
حرارة	الباردة	المتساقطة	جهد
الصيف	زهور	الزمن	الشمس
الربوطة	البديع	البرق	الرياح
			نوع

## سؤال وجواب

## كيف يحدث الزلزال؟

يمكن أن نفهم أسباب الزلزال إذا فكرنا فيما يجري أثناء هذه الظاهرة. أثناء الزلزال تحدث هزة أرضية، واهتزاز الأرض هو ما يسبب انهيار الأبنية.  
فالزلزال هو اهتزاز أجزاء من القشرة الأرضية. فما الذي يسبب هذا الاهتزاز؟ قد يحدث في القشرة الأرضية (أي طبقات الصخور) «صدع» أو كسر. كتل من اليابسة يتغير وضعها. وأحياناً تعلق حوافي الصدع وتنخفض ويحتك بعضها ببعض الآخر. وفي أحيان أخرى تتحرك حوافي الصدع في اتجاه طولي.  
وعندما تحتك كتلتان صخريتان هائلتان بقوة شديدة فإن طاقة هائلة تتحرك. هذه الطاقة تتحول إلى اهتزاز في طبقات الصخور. وهذا الاهتزاز هو ما نشعر به عندما يحدث زلزال. وهذا الاهتزاز لا يقتصر على موقع الصدع بل ينتقل آلاف الأميال.  
أما لماذا تتكرر الزلازل في مناطق معينة من العالم أكثر من غيرها، فلأن صدوع القشرة الأرضية كائنة في هذه المناطق.

من كتاب: الموسوعة العلمية المبسطة

## عالم التغذية

## هل شرب اللبن مفيد للعظام؟

● صحيح أن اللبن يعد من أهم مصادر الكالسيوم والذي يعتبر من أهم المعادن التي تحتاج إليها العظام، إلا أن صحة العظام تتطلب معادن أخرى غير متوافرة بكميات كبيرة من اللبن، خاصة الماغنيسيوم والبورون. ويمكن أن يحصل النباتيون (الذين لا يشربون اللبن) على كمية كافية من الكالسيوم والماغنيسيوم من البذور والمكسرات والفول والخضراوات. لذلك، فإن شرب اللبن ليس ضرورياً من أجل الحفاظ على صحة العظام إذا تم تناول الأغذية متكاملة العناصر. وقد يتسبب عدم شرب اللبن في نقص فيتامين D، ولكن يمكن الحصول على هذا الفيتامين من السمك والبيض، أو عن طريق التعرض لكميات كافية من أشعة الشمس. وقد يمثل التعرض لأشعة الشمس مشكلة لسكان شمال أوروبا ومن يقضون فترات طويلة داخل المنزل.  
وعلى الجانب الآخر، فإن شرب كميات كبيرة من اللبن يمكن أن يضر بالعظام. فقد أوضحت إحدى الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة على آلاف السيدات والتي استغرقت عشر سنوات أن السيدات اللاتي شربن كوبين أو أكثر من اللبن زادت نسبة خطر الإصابة بكسر مفصل الورك لديهن بنسبة 45%. وربما يرجع ذلك لتناول الكثير من البروتين الموجود في اللحوم واللبن، الأمر الذي يضعف من صحة العظام. أما السبب الآخر فهو أن البروتين مكون أساساً من أحماض أمينية وعندما يحتوي مجرى الدم على نسبة كبيرة من الأحماض، فإن الجسم يقوم بإفراز الكالسيوم من العظام. لذلك، يجب عمل توازن بين ما يدخل الجسم من البروتين وما يدخله من الكالسيوم.

من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة والتغذية - باتريك هولفورد

## اعرف شخصيتك



## حل كلمة السر

٢٢٣٤

## حل اعرف الشخصية

١١٣٣١١١٣٣١١

## للمراسلة

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

## 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

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

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٩	٤	٨	٦	٢	٥	٧	١		
٨	٥	٩	١	٦	٢	٣	٤		
٥	١	٧	٤	٨	٢	٩	٦		
٤	٩	٨	٦	٣	١	٥	٧		
٢	٦	٣	١	٥	٩	٨	٦		
٦	٨	١	٤	٩	٥	٢	٦		
٦	٥	٩	٢	٧	٤	٨	١		
٢	٤	٦	١	٦	٨	٥	٩		

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

١- احتفال ديني أو ثقافي - للنصب، 2 - سبغي - كني، 3 - كامل (معكوسة) - مرتفعات (معكوسة)، 4 - الشكر والثناء (معكوسة)، 5 - عكس المشرق - رموش، 6 - للنفي - متشابهان - هدم، 7 - ثوب قديم - القمر التام، 8 - عكس أكثر - جبر، 9 - حزام، 10 - ممثل مصري.