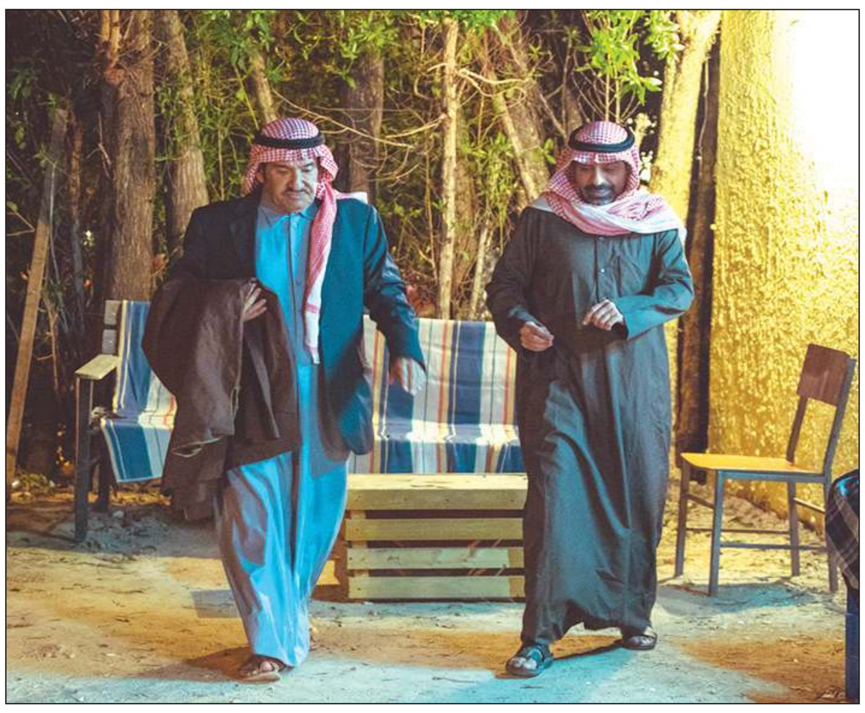
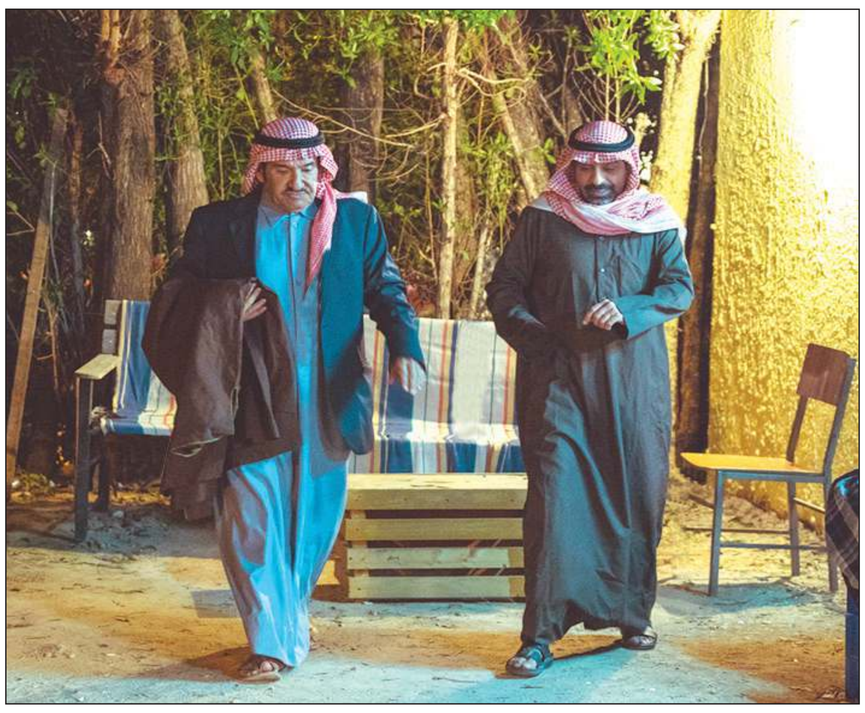
إعداد: باسم جورج ـ عروبة حجازي

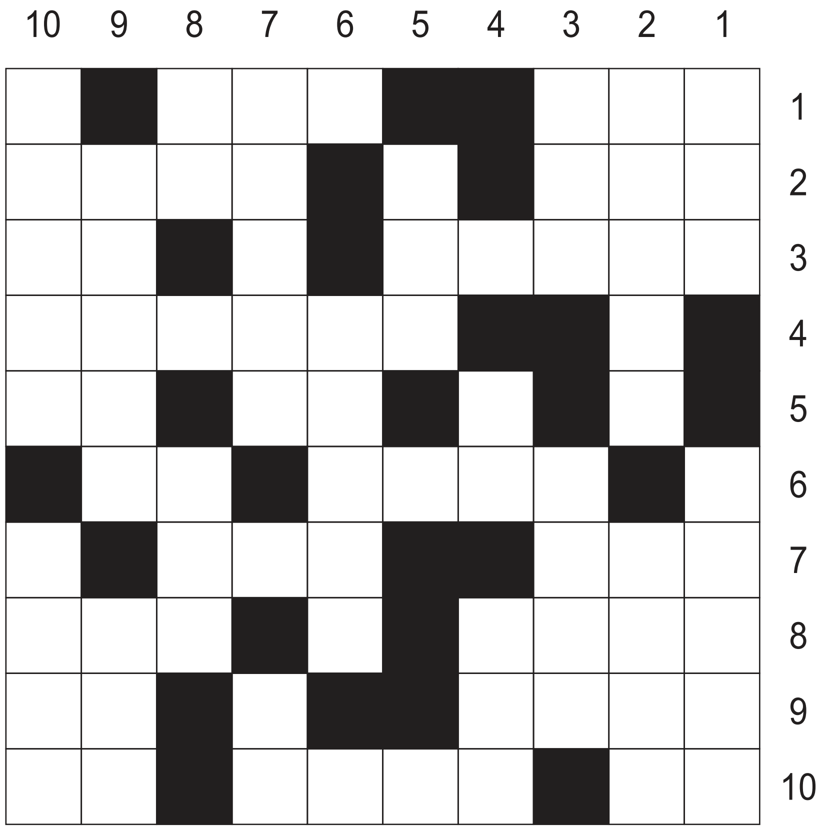
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ يم ـ شهر قمري، 2 ـ هواء شديد ـ جانح، 3 ـ صحف ـ مرض صدري (معكوسة)، 4 ـ نصاحبه، 5 ـ للإضراب ـ علقم، 6 ـ ضعف ونحول ـ عكس برد، 7 ـ عكس أسر ـ تضجر، 8 ـ نوم ـ لهو، 9 ـ يقنط ـ متشابهان، 10 ـ قمح (معكوسة) ـ مادة قاتلة ـ للتعريف.

عمودياً:

1 ـ بناء عالي ـ استقلال وتحرر، 2 ـ متردد ـ رتبة عسكرية، 3 ـ حجر الطاحون ـ عكس سراء، 4 ـ في العروق ـ أغلق (معكوسة)، 5 ـ ندل (معكوسة)، 6 ـ تأنيتم، 7 ـ صنائع المعروف ـ من الأقارب، 8 ـ والد (معكوسة) ـ منام، 9 ـ جرم سماوي ـ من حروف الهجاء، 10 ـ السمر ـ عكس نباتي (معكوسة).

كلمة السر

ا	ة	ا	ا	ا	ا	ا	ح	ا	ر
ا	د	ل	ل	ل	ل	ل	ر	ل	ا
ل	ق	ص	ا	ذ	ر	ر	ث	ا	ل
م	ا	ا	س	ه	ق	ا	ا	ب	ا
ش	ر	ب	ط	ب	م	ح	ل	د	و
ر	ل	ر	و	ي	ي	ل	م	ا	ل
ق	ا	ة	ل	ة	ة	م	ر	ع	م
ة	ا	ل	ا	م	ل	ي	ت	س	ب
ا	ل	ق	ص	ي	د	ل	ا	ع	ي
ا	ل	ا	ح	ب	ة	ح	ح	ي	ا
ا	ل	غ	ن	ا	ء	ي	ة	ر	د
ط	ا	ل	ش	ت	و	ي	ة	م	و

فيلسوف يوناني قديم من 6 أحرف

القصيد
الشتوية
الغنائي
الأحبة
المشرقة
الذهبية
الأمل
مريع
المرتاحة
حرث
حليم
الأسطول
الصابرة
الابداع
الراحل
الراقدة
الرقمية
الاولمبياد

عالم الصحة

كيف يمكنك الحصول على المزيد من الزنك؟

توصي المعاهد الصحية حول العالم بأن تحصل النساء البالغات على 8 ملغ من الزنك يوميا، بينما يحصل الرجال البالغون على 11 ملغ يوميا.

وتشمل الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الزنك: المحار، واللحوم الحمراء، وسرطان البحر، وحبوب الإفطار المدعمة، وبذور الشيا الجافة وغيرها.

ونظرا لوجود العديد من المصادر الغنية بالزنك في اللحوم والمنتجات الحيوانية، فإن النباتيين هم الأكثر عرضة لنقص الزنك.

وعلاوة على ذلك «هناك مكونات في النباتات تجعل الزنك غير متوافر بيولوجيا، ما يعني أن أجسامنا لا تستطيع امتصاصه واستخدامه كثيرا، لذلك يحتاج النباتيون غالبا إلى الحصول على ضعف الكمية الموصى بها يوميا».

على الجانب الآخر، من الممكن أن يتناول البعض جرعة زائدة من الزنك، والتي تسبب أعراضا تشمل الغثيان والقيء والإسهال والصداع. ولهذا السبب يوصى بالحصول على الجرعة اليومية من الزنك من الأطعمة بدلا من المكملات الغذائية، لأنه من الأسهل تناول جرعة زائدة من الزنك بالمكملات الغذائية.

عن «بزنس إنسايدر»

روائع العلوم

لماذا يعوم الثلج؟

عندما يكون الجو باردا بما يكفي يأخذ الماء بالتصلب، والماء يكبر عندما يتجمد، بحيث إن عشر وحدات من الماء تصير احدى عشرة بعد التجمد.

الأجسام تعوم او تغوص تبعا لمبدأ اكتشفه عالم الرياضيات اليوناني ارخميدس الذي عاش في القرن الثالث قبل الميلاد، مفاد هذا المبدأ ان الجسم يعوم بقوة مساوية لوزن السائل المزاح. ان وزن الخشب، مثلا، نصف وزن الماء، وهو يحتاج لكي يعوم الى نصف حجمه من الماء. والفلين في خمس وزن الماء. اما الثلج فهو حوالي تسعة أعشاره، وهذا هو السبب في ان تسعة اعشار جبل الثلج تكون تحت الماء وبالتالي فإن جبل الثلج الذي نراه هو أكبر بكثير مما نتصور.

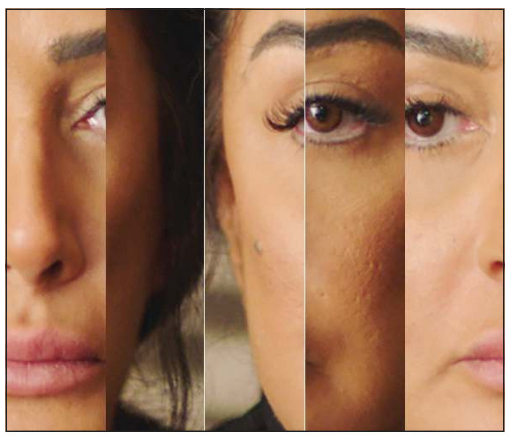
إن الثلج في نقطة التجمد يمكن ان يذوب بضغط اضافي، لكنه سرعان ما يعود للتجمد اذا زال الضغط، فعندما نعتصر كرة من الجليد تأخذ بلورات الثلج بالذوبان، فإذا سحبت يديك عادت الكرة الى صلابتها.

كون الماء يتوسع عند التجمد يعطي سيرورة التجمد قوة عظمى. وغالبا ما تتشقق الحجارة بسبب تجمد الماء الذي يتسرب الى داخلها.

وقد استثمر عمال المقالع (الحجارون) في البلدان الباردة هذه القوة لتسهيل القلع. وفي فنلندا يقوم الحجارون بإحداث فجوات في الصخور الضخمة ويملأونها بالماء ثم يتركونه حتى يتجمد ليسهل تكسيرها.

من كتاب: روائع العلوم ـ د.خالدة سعيد

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

ارسطو

حل اعرف الشخصية

غادة عبدالرازق

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

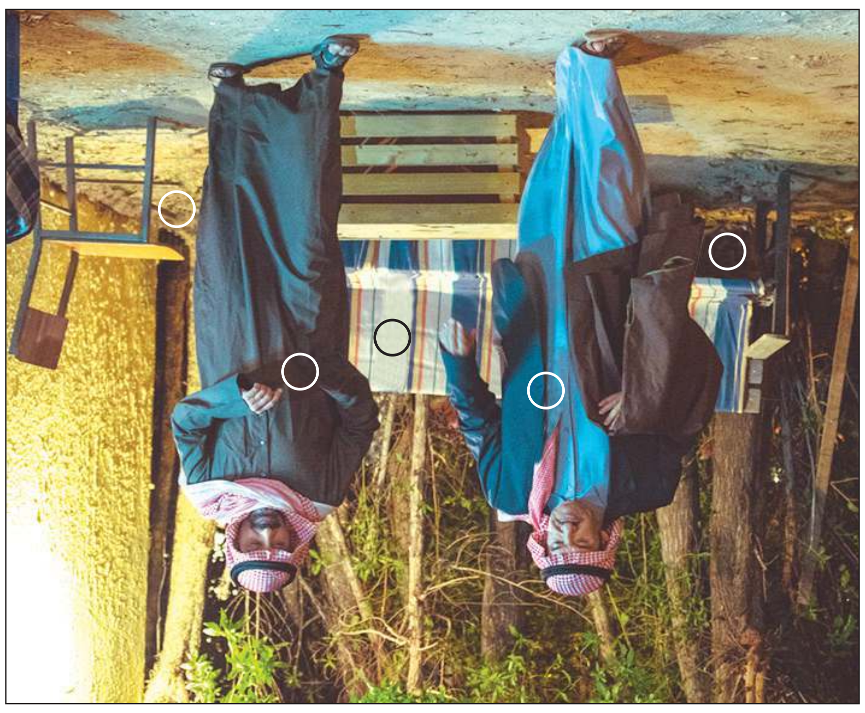
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ بحر ـ رجب، 2 ـ ريح ـ مائل، 3 ـ جرائد ـ سل (معكوسة)، 4 ـ نصادقه، 5 ـ بل ـ مر، 6 ـ ضمور ـ حر، 7 ـ حرر ـ تمل، 8 ـ رقاد ـ مرح، 9 ـ ييأس ـ اا، 10 ـ بر (معكوسة) ـ السم ـ ال.

عمودياً:

1 ـ برج ـ تحرير، 2 ـ حيران ـ رقيب، 3 ـ رحى ـ ضراء، 4 ـ دم ـ أسد (معكوسة)، 5 ـ ندل (معكوسة)، 6 ـ صبرتم، 7 ـ جمائل ـ عم، 8 ـ اب (معكوسة) ـ حلم، 9 ـ القمر ـ راء، 10 ـ السهر ـ لاحم (معكوسة).