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 متميز ـ مقبل، 2 ـ مطر (معكوسة) ـ تجمل، 3 ـ علم مذكر ـ نفد صبري، 4 ـ أسير ليلاً ـ الأوان (معكوسة)، 5 ـ متواصل زمنيا ـ تعب (معكوسة)، 6 ـ اكتمل (معكوسة)، 7 ـ تقتلع ما أمامها ـ يلبس العمة، 8 ـ فرحي وسعادتي ـ تعرض لمادة سامة، 9 ـ أنباء ـ حب، 10 ـ الصبر.

عمودياً:

1 ـ مدح ـ فوضويون (معكوسة)، 2 ـ طريق (معكوسة) ـ طلب (معكوسة)، 3 ـ مهاجم ـ تنقل، 4 ـ لقياس المسافة (معكوسة) ـ أفزع ـ (معكوسة)، 5 ـ علامة موسيقية (معكوسة) ـ فقد صوته، 6 ـ ظلمة ـ لقي حتفه، 7 ـ أتأكد ـ مكان الرسم (معكوسة)، 8 ـ تهترئ ـ مساندة، 9 ـ متشابهان ـ يدفع الأموال، 10 ـ مطربة لبنانية.

كلمة السر

ل	س	خ	ن	ا	ب	ر	ل	ا	ا
ز	ق	و	ا	م	س	ل	ب	ع	ا
ه	ا	خ	ل	ي	ع	ع	ر	ب	ل
ر	ي	م	ق	ا	و	ب	ي	ا	م
ي	ة	ق	ل	هـ	د	ة	د	ر	ض
ة	ن	ر	ب	ر	ق	ج	ا	م	ي
س	ي	م	ن	ف	ن	ر	ل	ا	ف
م	ت	ر	غ	ق	و	ب	ب	ل	ع
ي	ا	ي	م	ر	ا	ر	ر	ع	ل
ن	س	ع	ا	ف	ق	ق	ك	ا	و
ة	ب	ة	ت	ة	ف	م	ا	ل	م
ة	د	ي	ع	ب	ل	ا	ت	ي	ل

من النباتات من 7 أحرف

زهرية - خوخ - علوم - رقم - مريعة
البعيدة - بساتين - مرابع - قرفة - سقاية
البركات - القلب - بريد - برج - مقر
المضيف - سمينة - مياه - نغمات - واقف
الربان - العالي - سعود - لعبة

عالم الصحة

5 أطعمة تؤخِّر علامات الشيخوخة

1 ـ زيت الزيتون: إن زيت الزيتون البكر الصحي بالإضافة إلى فوائده المتعددة فهو يغذي الشعر والبشرة لأنه غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وهو معروف بتأثيراته المضادة للالتهابات. يساعد زيت الزيتون على تحسين مرونة الجلد ويجعله متماسكا، كما يعمل على تحسين ترطيب البشرة على المستوى الخلوي.

2 ـ الشاي الأخضر: يساعد البوليفينول، وهو مضاد للأكسدة يتوافر بمستويات عالية في الشاي الأخضر، على محاربة الالتهاب وحماية الكولاجين المخزن في الجسم. من خلال حماية وإصلاح الخلايا، تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر على مكافحة علامات الشيخوخة مثل الخطوط الدقيقة والتجاعيد وتمنحك بشرة صحية ذات مظهر شبابي طبيعي. وتساعد خصائص الشاي الأخضر المضادة للالتهابات على تقليل التورم والاحمرار والتهيج على الجلد كما يساعد على تهدئة الأمراض الجلدية الناتجة عن التهاب الجلد الجدري والصدفية والوردية ويحافظ على شباب البشرة لفترة طويلة.

3 ـ الرمان: يفيد تناول الرمان الغني بفيتامين C ومضادات الأكسدة في الوقاية من أمراض القلب والسرطان والمساعدة في تحسين الهضم بالإضافة إلى فوائد متعددة للبشرة والجلد. يفيد الرمان في تحفيز الجسم على إنتاج الكولاجين بشكل طبيعي وبما يؤدي إلى تقليل الضرر الخلوي في الجسم. وتسهم مضادات الأكسدة في الرمان في تقليل ظهور التجاعيد والبقع الداكنة والخطوط الدقيقة من خلال زيادة معدلات تجديد الخلايا.

4 ـ البطاطا الحلوة: الفوائد المتعلقة بالبشرة، ترجع إلى المستويات العالية من بيتا كاروتين والتي تتحول عند تناولها إلى الشكل النشط لفيتامين A، الذي يعتبر عنصرا غذائيا أساسيا يدعم نمو وزيادة إنتاج الخلايا السليمة. ويمنح تناول البطاطا الحلوة بانتظام ميزة القدرة على تحييد جزيئات الجذور الحرة غير المستقرة التي يمكن أن تلحق الضرر بالجلد وبالتالي تقليل احتمالات الإصابة بالسرطان.

5 ـ العسل: إن العسل الخام مليء بالمواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة التي تساعد على إطالة عمر الجلد. ويعد العسل الطبيعي مفيدا للغاية في تقليل الآثار السلبية للعديد من الملوثات وجزيئات الغبار، التي تتعرض لها البشرة باستمرار، بما يؤدي في نهاية المطاف إلى تقليل ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة على البشرة، بل ويمنحها مظهرا قويا.

عن موقع «أونلي مع هيلث»

مصطلحات ومعان

العقل

تعريفا واصطلاحا: ما يعقل به حقائق الأشياء، وقال الحكماء والفلاسفة: هو جوهر مجرد عن المادة في ذاته مقارن لها في فعله، وهي النفس الناطقة التي يشير إليها كل أحد بقوله أنا، وقيل: العقل نور في القلب يعرف الحق والباطل، وقيل: العقل جوهر مجرد عن المادة، يتعلق بالبدن تعلق التدبير والتصرف، وقيل: العقل قوة للنفس الناطقة، وذلك يدل على أن القوة العاقلة أمر مغاير للنفس الناطقة، وأن الفاعل في التحقيق هو النفس، والعقل آلة لها بمنزلة السكين بالنسبة إلى القاطع، وقيل: العقل والنفس والذهن بمعنى واحد، إلا أنها سميت عقلا لكونها مدرجة، وسميت نفسا لكونها متصرفة، وسميت ذهنا لكونها مستعدة للإدراك.

النحو

تعريفا واصطلاحا: علم بقوانين يُعرف بها أحوال التراكيب العربية من الإعراب والبناء وغيرهما. وقيل: النحو علم يعرف به أحوال الكلم من حيث الإعلال. وقيل: علم بأصول يعرف بها صحيح الكلام وفساده.

غزوة خيبر

وقعت عام 7هـ/ 628م، فقد كان يهود خيبر تجمع القبائل ضد الإسلام، فحاصر النبي ﷺ والمسلمون حصون خيبر، وهي على الطريق من المدينة الى الشام، ودخلوا مع اليهود في معارك شديدة حتى فتحوا حصونها، واضطر اليهود إلى الصلح على أن تكون نصف ثمار ارضها للمسلمين في المدينة.

من كتاب: الموسوعة الشاملة ـ مجدي سيد عبدالعزيز

اعرف شخصيتك

حل كلمة السر

القرنفل

حل اعرف الشخصية

إلهام علي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ ألمعي ـ آت، 2 ـ غيث (معكوسة) ـ تبرج، 3 ـ نبيل ـ عيل، 4 ـ أسري ـ الوقت (معكوسة)، 5 ـ مزمن ـ كل (معكوسة)، 6 ـ تم (معكوسة)، 7 ـ جارفة ـ معمم، 8 ـ مرحي ـ مسمم، 9 ـ أخبار ـ ود، 10 ـ الاحتمال.

عمودياً:

1 ـ أثنى ـ همج (معكوسة)، 2 ـ سبيل (معكوسة)، ـ رام (معكوسة)، 3 ـ مغير ـ ترحال، 4 ـ ميل (معكوسة) ـ أخيف (معكوسة)، 6 ـ مي (معكوسة) ـ بح، 6 ـ عتمة ـ مات، 7 ـ أتيقن ـ مرسم (معكوسة)، 8 ـ تبلو ـ دعم، 9 ـ ل ل ـ ممول، 10 ـ نجوى كرم.