

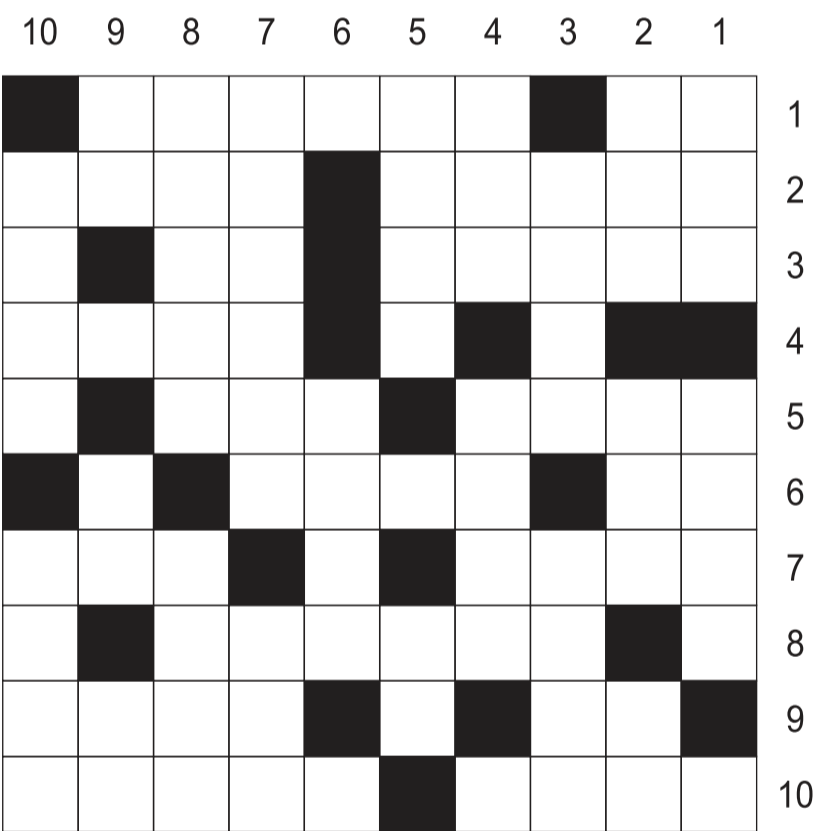


عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 - مرض - شهر ميلادي، 2 - أرقام - من الفنون الصحافية (معكوسة)، 3 - يروون (معكوسة) - متشابهاً، 4 - عبور (معكوسة)، 5 - شهر عربي - دار، 6 - للمساحة - من التوابل - دك (معكوسة)، 7 - آلة موسيقية - رموش، 8 - لكثرأث، 9 - متشابهاً - ماء متجمد، 10 - مرغوب - عكس الأمر.

عمودياً:

1 - ساعد - حامد، 2 - غزال (معكوسة)، 3 - القوام (معكوسة) - متشابهاً، 4 - مدينة مغربية - من مشتقات الحليب، 5 - علم منكر - اكتمل، 6 - عكس عابس، 7 - الهادئ مراتح الببال - أوان، 8 - حجر كريم - نجمه (معكوسة)، 9 - عبودية - متشابهاً - ضمير منفصل (معكوسة)، 10 - مجدد البناء - أهملكتي.

كلمة السر

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

كلمة السر: الاسم الأول لفيلسوف يوناني قديم من 5 أحرف

نحللات	جليد	رائد	ربيع	الأولبياد
برية	سجين	حسن	الأرض	جوهري
أسماء	دخان	أسر	الفلسفة	زحل
بحور	تراب	زيد	الأمنية	
بناء	جواد	دروب	حلم	
حالمون	چمر	ركام	سهد	

سؤال وجواب

ما أبرز مخاطر تعريض بشرتك للتسمير؟

قالت اختصاصية الأمراض الجلدية المعتمدة من مجلس الإدارة د.إليزابيث باهار هوشماند: «السمره هي استجابة جسمك للإصابة، عندما تسمر، فإنك تعرض صحتك للخطر عن قصد، إذا كنت تريد أن تبدو مسمرًا، ففكر في استخدام منتج للتسمير الذاتي، لكن استمر في استخدام واقي الشمس معه». وتظهر الأبحاث أيضًا أنه لا يتطلب الأمر سوى ظهور فقاعات حروق الشمس خلال فترة الطفولة أو المراهقة لمضاعفة خطر إصابة الشخص بسرطان الجلد وهو أكثر أشكال سرطان الجلد فتكًا، في وقت لاحق في الحياة. وأفاد 28% من المستطلعين في إحدى الدراسات بأن حروق الشمس كانت شديدة بما يكفي لدرجة أن ملابسهم كانت غير مريحة، من بين أولئك الذين تعرضوا لحروق الشمس، كانت الأماكن الأربعة الأولى التي تعرضوا فيها للحرق هي الوجه (60%) والذراعين (59%) والكتاف (55%) والرقبة (41%). تقول د.هوشماند إن جزءًا من الزيادة في حروق الشمس يمكن أن يعزى إلى عدم معرفة مخاطر الإصابة بحروق الشمس. ووجد الاستطلاع أن 39% من المستجيبين غير مدركين لواحد أو أكثر من مخاطر حروق الشمس:

- 24% لا يعرفون أنه يمكن أن تصاب بحروق الشمس في يوم غائم.
- 15% لا يدركون أنه يمكن أن تحترق من نافذة السيارة.
- 9% لم يعرفوا أن أصحاب البشرة الداكنة يمكن أن يصابوا بحروق الشمس.
- 7% غير مدركين أن حروق الشمس تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.
- يقول د.هوشماند: «هذه الزيادة في حروق الشمس مقلقة للغاية، كل من الاستمرار وحروق الشمس يضران بشرتك. فكلما زاد الاستمرار وحروق الشمس، زاد هذا الضرر بمرور الوقت، مما يزيد من خطر الإصابة بالشيخوخة المبكرة للجلد، بما في ذلك البقع العمرية، والترهل والتجاعيد، وسرطان الجلد».
- وتوصي الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية للحماية من أشعة الشمس وتقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد ب:
- البحث عن الظل.
- التعرض للشمس من الساعة 10 صباحًا و2 ظهرًا حيث تكون حدة الشمس أقل.

المصدر: medicalxpress

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

مشروب أحمر دافئ 'يخفض' ضغط الدم مثل الأدوية!

يعد ارتفاع ضغط الدم مقدمة للإصابة بأمراض القلب، لذا من الضروري السيطرة عليه. ويوفر النظام الغذائي وسيلة فعالة لخفض ضغط الدم المرتفع. وتبين أن تناول مشروب أحمر دافئ يسبب انخفاضات مماثلة لتلك الخاصة بأدوية ضغط الدم. ويعرف باسم شاي الكركديه، أو الشاي الحامض، والذي يأتي من نبات كثيف سنوي في عائلة Malvaceae.

ويزرع على نطاق واسع في العديد من البلدان الأفريقية وجنوب شرق آسيا، حيث يتم استهلاكه عادة كمشروب شاي أو يستخدم في الطب التقليدي. وأشارت العديد من الدراسات إلى فوائد شرب شاي الكركديه، وحددوا التقارير المنشورة حتى يونيو 2021 عن تجارب ذات شواهد باستخدام الكركديه كتنكذ لضغط الدم. وكتب الباحثون أن الكركديه يمارس تأثيرات أقوى على ضغط الدم الانقباضي مقارنة بالدواء الوهمي، مع «حجم» الانخفاض الأكبر لدى أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عند خط الأساس. ويتسبب الكركديه في خفض ضغط الدم، كما وجد الباحثون أن الكركديه خفض بشكل ملحوظ مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) مقارنة بأنواع الشاي الأخرى والعلاج الوهمي. وخلص الباحثون إلى أن «الاستهلاك المنتظم للكركديه يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وهناك ما يببر إجراء مزيد من الدراسات لتحديد استجابة فعالة للجرعة ومدّة العلاج».

المصدر: إكسبريس

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

السر

حل اعرف الشخصية

السر

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

السر: 1- مرض - شهر ميلادي، 2- أرقام - من الفنون الصحافية (معكوسة)، 3- يروون (معكوسة) - متشابهاً، 4- عبور (معكوسة)، 5- شهر عربي - دار، 6- للمساحة - من التوابل - دك (معكوسة)، 7- آلة موسيقية - رموش، 8- لكثرأث، 9- متشابهاً - ماء متجمد، 10- مرغوب - عكس الأمر.