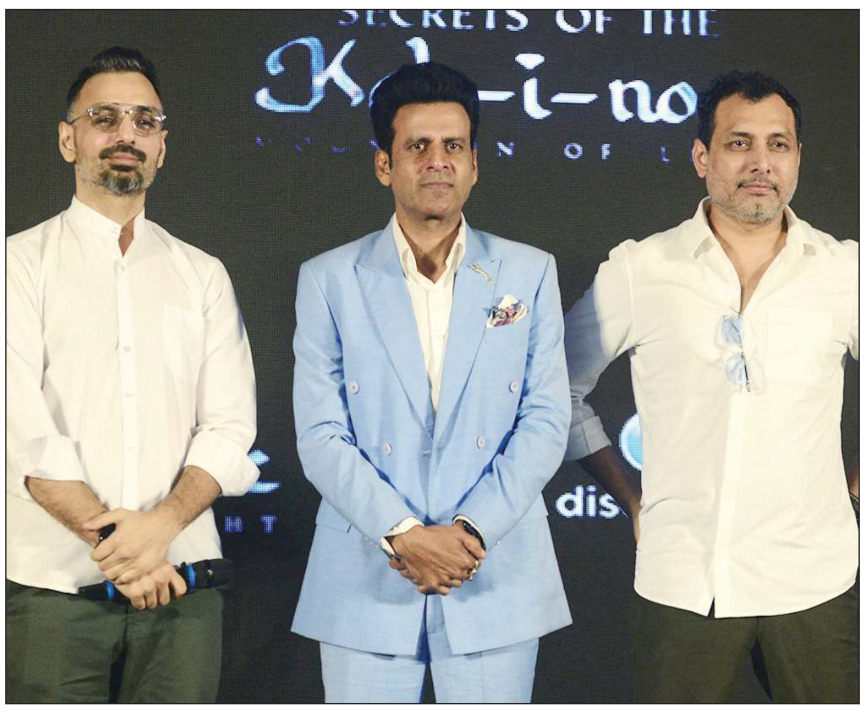
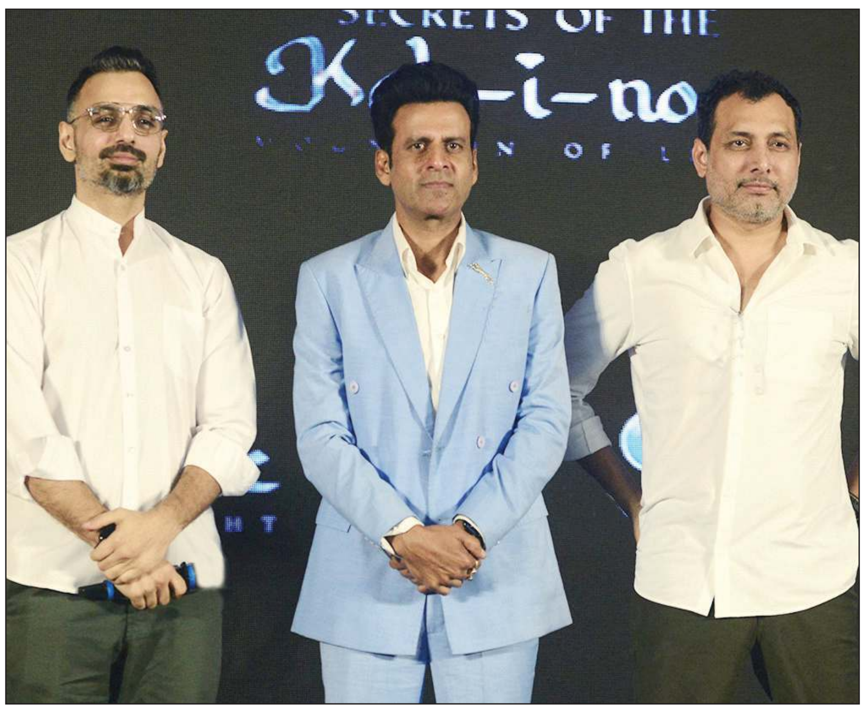
عينك .. عينك

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 الحسناوات ـ للجر، 2 ـ في الفم ـ للنفي، 3 ـ جرى الماء (معكوسة) ـ لخصوبة التربة، 4 ـ للتعريف، 5 ـ مطرب مصري، 6 ـ جميع ـ أجاب، 7 ـ عكس حر ـ عقوده، 8 ـ متشابهة ـ للإضراب، 9 ـ فنان كويتي، 10 ـ صادق ـ ظمأ.

عمودياً:

1 ـ رايات ـ مدينة، 2 ـ جزء مهم في الجسم ـ صوت الرصاص، 3 ـ أزال الأوساخ ـ عالج، 4 ـ للندبة ـ عكس إيمان ـ أبو البشر، 5 ـ رفضت ـ الأجرد، 6 ـ انهض (معكوسة) ـ جرى الماء (معكوسة)، 7 ـ مجموعة طيور (معكوسة) ـ وجع (معكوسة) ـ ضلال (معكوسة)، 8 ـ أحسن إليهم (معكوسة) ـ للنصب (معكوسة)، 9 ـ فقد البصر ـ حياء وخلق، 10 ـ خادمة ـ من أطوار القمر.

كلمة السر

ز	ا	ك	ي	ا	ر	ش	ا	ت	ا
ث	ل	ر	ا	س	ي	ج	ل	ل	ل
و	ا	م	ا	ي	د	ي	س	ت	ق
ا	ص	ة	ر	ر	ج	ر	م	ا	م
ب	ي	ي	ن	ة	ل	ا	ا	ج	ر
ت	ل	ك	و	ف	ا	ت	و	و	ة
ا	ج	ز	ر	ر	ت	ا	ا	م	ج
ل	ا	ة	ن	ح	ا	ل	ت	ر	و
ن	ج	ي	ب	ن	ت	ن	ي	ح	ا
ق	م	ل	غ	و	ا	ظ	ص	ب	ك
ا	ي	ا	ا	ص	ب	ر	ر	ل	ي
ء	ل	ع	ر	غ	ن	ة	ف	ا	ت

زيت غالي الثمن من 10 أحرف

الأصيل
نباتات
جواكيت
زكية
راغب
النقاء
البحر
أسيرة
حرف
كرم
القمرة
صرفي
النظرة
نور
السماوات
جميل
غصون
شجيرات
موجات
عالية
ثوابت
الجدير

سؤال وجواب

ما أبرز عادات المكياج التي يمكن أن تعرّض عينيك للخطر؟

العادة الأولى: وضع المكياج دون غسل يديك أولا: قالت خبيرة المكياج سافرون هيوز: تحمل يداك الكثير من الجراثيم التي يمكن أن تنتقل بسهولة إلى وجهك أو أدوات المكياج. نظفي يديك جيدا لمدة 20 ثانية قبل وضع المكياج.

العادة الثانية: عدم إزالة المكياج قبل النوم، قالت سافرون: يجب دائما التفكير في إزالة المكياج كخطوة أخيرة في روتين التجميل. ولا ينبغي تخطيها، مهما كنت متعبة. وعدم إزالة مكياجك يمكن أن يتسبب في انسداد الجسيمات المهيجة للمنطقة وفرك سطح عينيك، ما يؤدي إلى جروح سيئة أو عيون وردية أو التهابات أخرى.

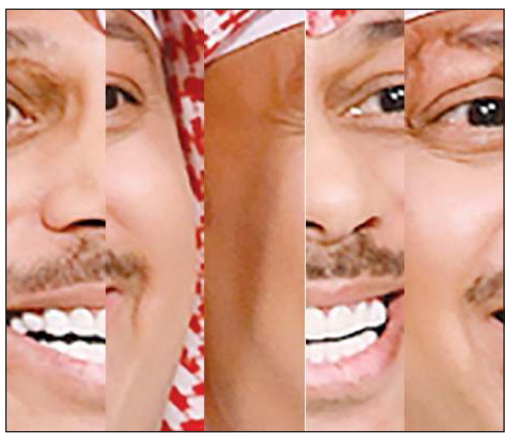
العادة الثالثة: مشاركة المكياج مع الآخرين: قد تحب المراهقات تبادل المكياج ومشاركته مع زميلاتهن، لكن القيام بذلك قد يعرضهن جميعا للخطر، وشرحت سافرون: إن مشاركة الماسكارا أو الآيلاينر أو أي منتج آخر يلامس عينيك أمر محظور للحماية من الأذى. عند استخدام ظلال العيون، يتم التقاط المكياج من اللوحة ثم نقله إلى العين. ومن الشائع العودة إلى نفس ظلال العيون لتعزيز اللون، ومن خلال القيام بذلك، فإنك تضعين البكتيريا التي على عينيك على المنتج مرة أخرى.

العادة الرابعة: استخدام مستحضرات تجميل منتهية الصلاحية: توضح سافرون أن لمستحضرات التجميل تاريخ صلاحية محددا يمكن ملاحظته في الملصقات المرفقة. وقالت إن الماسكارا على سبيل المثال، يجب أن يتم التوقف عن استخدامها بعد ثلاثة أشهر من فتحها.

العادة الخامسة: نسيان تنظيف فرش المكياج: لا تنظف الكثير من النساء فرش المكياج بشكل مستمر، وهذا قد يكون مفهوما بالنظر إلى ضيق الوقت في معظم الأيام. وقد يؤدي عدم الاحتفاظ بفرشاتك في حالة صحية إلى كارثة بالنسبة للعين، وقالت سافرون: تعد فرش المكياج أرضا خصبة للبكتيريا والأوساخ. وعندما تبدأ في وضع المكياج باستخدام ظلال عيون أو فرشاة كحل غير مغسولة، فإنك تنشرين تلك البكتيريا على رموشك وربما في عينيك، والحل هو تنظيف الفرشاة بعمق مرة واحدة في الأسبوع باليد، باستخدام الصابون أو شامبو الأطفال والماء الفاتر.

المصدر: «ذي صن»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

من أجل حماية عينيك من الإجهاد الرقمي.. اتبع قاعدة 20ـ20ـ20

تشير التقديرات إلى أن ما لا يقل عن نصف الأشخاص الذين يستخدمون أجهزة الكمبيوتر في عملهم المعتاد لديهم شكل من أشكال إجهاد العين الرقمي. ويؤدي هذا الإجهاد الرقمي إلى مشاكل في سطح العين بما في ذلك التهيج والجفاف، أو مشاكل في الرؤية مثل الصداع أو عدم وضوح الرؤية.

وعادة ما يرمش البشر نحو 15 مرة كل دقيقة. وعند التحديق في الشاشات، ينخفض هذا الرقم بشكل عام إلى نصف هذا المعدل أو أقل. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى جفاف العين وتهيجها وتعبها، لكن التركيز لمدة عشرين ثانية في مكان آخر بعيد بما يكفي حتى تسترخي العينان بدرجة كافية يساعد في تقليل الإجهاد. ولذلك، يوصي الخبراء، منذ فترة طويلة، باتباع قاعدة 20ـ20ـ20 كطريقة لتخفيف إجهاد العين أثناء العمل على شاشة الكمبيوتر. وتعني قاعدة 20ـ20ـ20، أخذ استراحة لمدة 20 ثانية على الأقل، كل 20 دقيقة، للنظر على بعد 20 قدما على الأقل. وأكد العلماء في جامعة أستون، قدرة هذه القاعدة في المساعدة على تخفيف بعض أعراض استخدام الكمبيوتر لفترات طويلة. وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها التحقق من قاعدة التوجيه 20ـ20ـ20 بشكل صحيح. وبدأ الباحثون في كلية الصحة وعلوم الحياة بجامعة أستون دراستهم بمساعدة 29 مشاركا يعانون من أعراض إجهاد العين. وتؤكد النتائج أنه يجب على الأشخاص محاولة أخذ فترات راحة من شاشاتهم. وأضاف وولفسون: «رغم أننا استخدمنا برنامجا متطورا، إلا أنه من السهل على الآخرين تكرار التأثير من خلال ضبط مؤقت على هواتفهم، أو تنزيل تطبيق تذكير. إنها طريقة بسيطة لتذكير نفسك بأخذ فترات راحة منتظمة لصالح عينيك».

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

زيت الأرجان

حل اعرف الشخصية

سعود الشويعي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

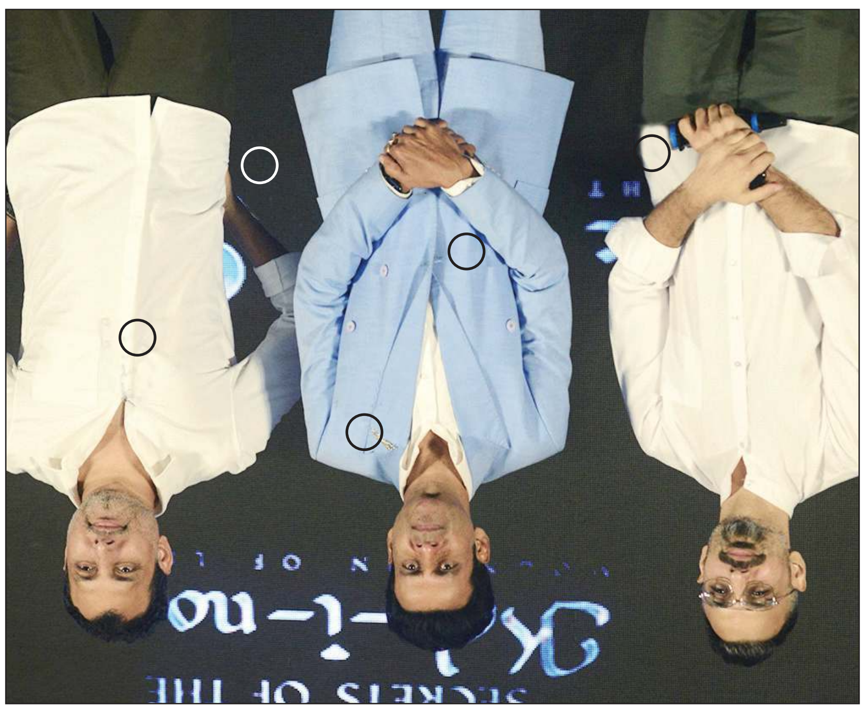
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الكواعب ـ عن، 2 ـ ناب ـ ما، 3 ـ سال (معكوسة) ـ سماد، 4 ـ ال، 5 ـ مصطفى قمر، 6 ـ كل ـ لبى، 7 ـ برد ـ قلائده، 8 ـ اا اا ـ بل، 9 ـ داود حسين، 10 ـ زامل ـ غليل.

عمودياً:

1 ـ أعلام ـ بلد، 2 ـ الصدر ـ أز، 3 ـ كنس ـ داوى، 4 ـ وا ـ كفر (معكوسة) ـ آدم، 5 ـ أبت ـ القاحل، 6 ـ قم (معكوسة) ـ سال (معكوسة)، 7 ـ سرب (معكوسة) ـ ألم (معكوسة) ـ غي (معكوسة)، 8 ـ ابرهم (معكوسة) ـ لن (معكوسة)، 9 ـ عمى ـ ادب، 10 ـ نادلة ـ هلال.