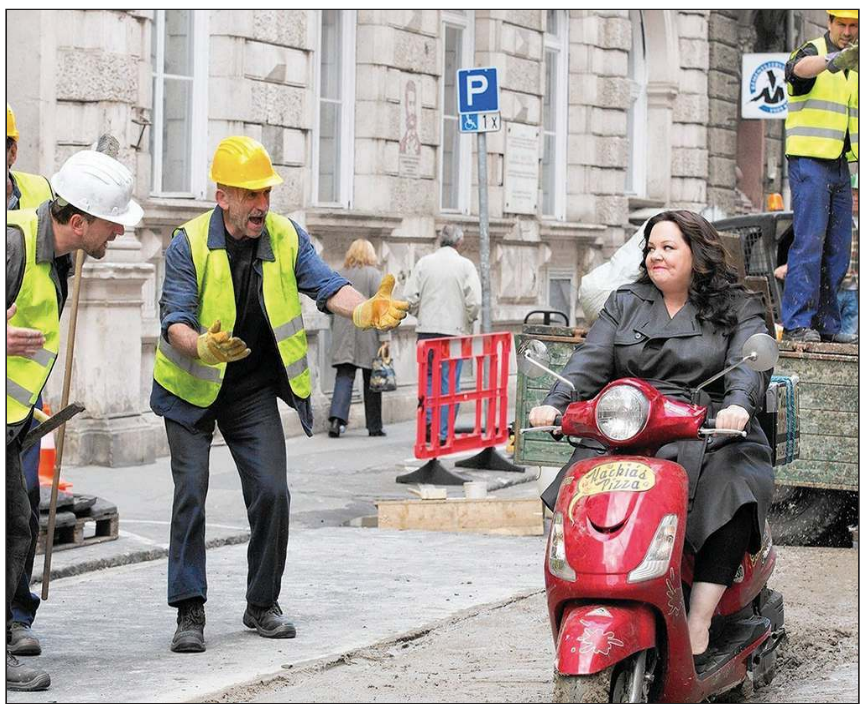
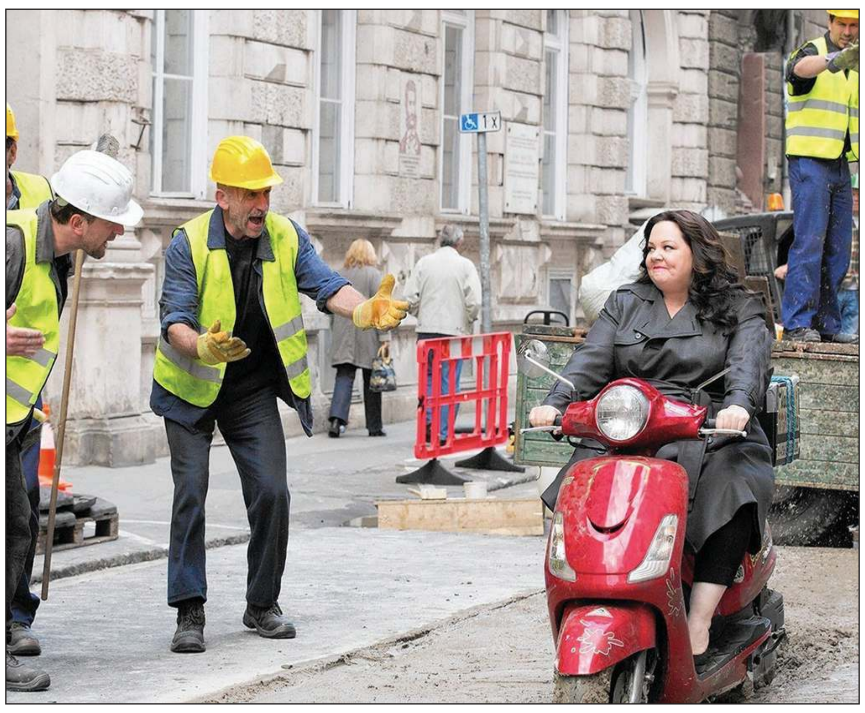
إعداد: عروبة حجازي

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 صاحب كتاب الأغاني، 2 ـ أنثى الأسد ـ الورع (معكوسة)، 3 ـ في الوجه (معكوسة) ـ مفزع، 4 ـ شرطي ـ تحية، 5 ـ نقاش (معكوسة) ـ نجمع (معكوسة)، 6 ـ قط ـ لعب الميسر ـ من الحبوب، 7 ـ يجيبون ـ جهد، 8 ـ حصص تعليمية ـ حجر قاس، 9 ـ متشابهة ـ نصف دامس، 10 ـ آخر الأديان السماوية.

عمودياً:

1 ـ واضع أول كتاب في النحو، 2 ـ من مشتقات الحليب ـ متشابهة، 3 ـ في المقدمة ـ علامة موسيقية، 4 ـ اسكت ـ جرس كبير، 5 ـ ساحة ـ شتم (معكوسة)، 6 ـ شاهده (معكوسة) ـ كثير ـ مرتفع، 7 ـ أوازن ـ أجاب النداء، 8 ـ ندرس ـ قاتل، 9 ـ خاصتي (معكوسة) ـ قبل المطر، 10 ـ ممثل سوري مخضرم.

كلمة السر

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

لاعب كرة قدم كويتي سابق من 12 حرفاً

الماس
المشد
النرد
البار
لوز
كويت
السري
وجدي
أسود
رمح
الزيتون
كرم
كريفون
عتيق
رامبوتان
الجنان
مانجو
زعرور
ليمون
قسى
السحب
شمام
دراق

سؤال وجواب

هل صحيح أن غسل الوجه بالماء الساخن يُسرع في ظهور التجاعيد؟

صحيح، فقد حذر خبراء من عادة يومية قد تبدو عادية وبسيطة ومريحة، لكنها قد تلحق أذى ببشرتك على المدى الطويل ثم تتفاجأ بشيخوخة مبكرة في وجهك، فغسل الوجه تحت ماء شديد السخونة، خاصة في فصل الشتاء، قد يسرع شيخوخة البشرة من دون أن تشعر، رغم الإحساس المؤقت بالاسترخاء الذي يمنحه الدش الساخن.

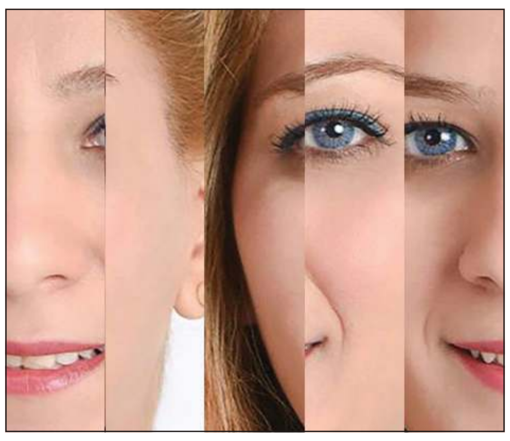
وتؤكد د.أنيت فيليبس، أخصائية التجميل في عيادة «فور إيفر فيشال إيستيتكس»، أن استخدام الماء الساخن يعد من أبرز أخطاء العناية بالبشرة التي تلاحظها يوميا. وتوضح أن الماء شديد السخونة يضعف الحاجز الواقي للبشرة، وهو المسؤول عن الاحتفاظ بالرطوبة وحمايتها من الجفاف. وعندما يتضرر هذا الحاجز، تصبح البشرة باهتة ومشدودة، وتظهر الخطوط الدقيقة والتجاعيد بشكل أوضح، لاسيما حول العينين والفم.

ولا تتوقف المشكلة عند درجة حرارة الماء فحسب، بل تمتد إلى عادات خاطئة. فكثيرون ينظفون وجوههم باستخدام غسول الجسم، أو يتركون الشامبو والبلسم ينسابان مباشرة على بشرة الوجه، رغم أن هذه المنتجات غير مخصصة لها. وتشير د.فيليبس إلى أن هذه الممارسات قد تؤدي مع الوقت إلى جفاف البشرة وزيادة حساسيتها وخشونتها، لافتة إلى أن كثيرين يظنون أن بشرتهم بدت أكبر سنا فجأة، بينما يكون السبب الحقيقي هو الإفراط في تنظيفها بمنتجات غير مناسبة. وتكمن الحلول، بحسب فيليبس، في تغييرات بسيطة لكنها فعالة، أبرزها التوقف عن غسل الوجه بالماء شديد السخونة، واستبداله بماء دافئ أثناء الاستحمام، ثم تنظيف الوجه لاحقا عند المغسلة باستخدام ماء فاتر وغسول لطيف مخصص للوجه. وتضيف: «إذا شعرت بشد في بشرتك بعد الغسل، فهذه إشارة واضحة إلى أن الماء أو الغسول المستخدم قاس أكثر مما ينبغي».

كما تشدد على أهمية ترطيب البشرة مباشرة بعد التنظيف، إذ يساعد وضع المرطب على بشرة رطبة قليلا في الحفاظ على الترطيب ومنح البشرة مظهرا أكثر نعومة ونضارة. أما أصحاب البشرة الجافة أو الحساسة، فتنصحهم بتجنب الإكثار من تجربة منتجات جديدة، والالتزام بالمنتجات الأساسية التي اعتادت عليها البشرة، مع منحها الوقت الكافي للتعافي، لأن الزمن جزء من الوصفة الصحية.

المصدر: «ميرور»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

المانغو والبروبيوتيك.. مزيج طبيعي لدعم الصحة

أظهرت دراسة طبية حديثة أن تناول ثمار المانغو يوميا مع مكملات البروبيوتيك يقدم فوائد صحية غير متوقعة، حيث يمكن أن يقلل الالتهابات ويحسن بعض الوظائف الإدراكية، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

وشملت الدراسة مشاركين تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاما، وقسم الباحثون المشاركين إلى مجموعتين: الأولى تناولت 400 غرام من المانغو يوميا مع البروبيوتيك، والثانية تناولت المانغو مع دواء وهمي. ووجدت النتائج أن المشاركين ذوي الوزن الزائد الذين تناولوا المانغو مع البروبيوتيك شهدوا انخفاضا في مستويات السيتوكين المحفز للالتهاب TNF-a وتحسنا طفيفا في الذاكرة، بينما ساعد هذا المزيج المشاركين ذوي الوزن الطبيعي على تعزيز الانتباه وسرعة معالجة المعلومات.

ويعزى هذا التأثير إلى مركبات البوليفينول الموجودة في المانغو، والمعروفة باسم الغالوتينات، التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات. وفي الأشخاص ذوي السمنة، يقل التوافر الحيوي لهذه المركبات، لكن البروبيوتيك يعزز تحويلها إلى مستقلبات نشطة ويحسن تركيبة الميكروبات المعوية، بما في ذلك زيادة نسب بكتيريا Lactobacillus وachnospiraceae المفيدة لدعم المناعة والصحة العامة.

ويشير الباحثون إلى أن نتائج الدراسة التجريبية تدل على أن دمج المانغو مع البروبيوتيك قد يكون وسيلة فعالة للحد من الالتهابات ودعم الوظائف الإدراكية لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات التمثيل الغذائي.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

طارق الجلاهمة

حل اعرف الشخصية

إيما شاه

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

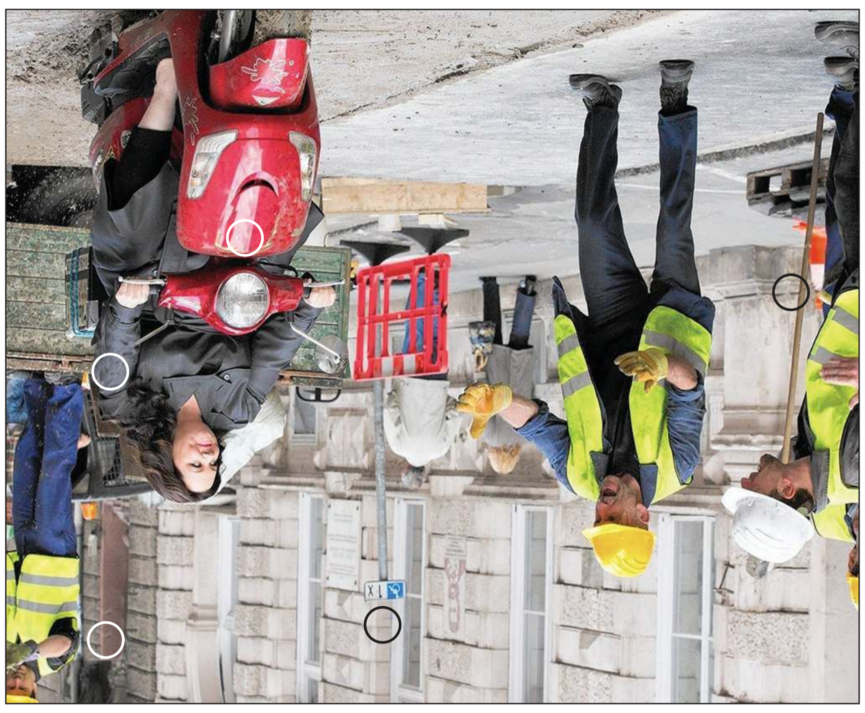
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الأصفهاني، 2 ـ لبؤة ـ التقى (معكوسة)، 3 ـ أنف (معكوسة) ـ مريع، 4 ـ رهاني ـ سلام، 5 ـ جدال (معكوسة) ـ نلم (معكوسة)، 6 ـ هر ـ قامر ـ رز، 7 ـ يردون ـ سعي، 8 ـ دروس ـ جلمود، 9 ـ ب ب ب ـ (دا)، 10 ـ الإسلام.

عمودياً:

1 ـ الفراهيدي، 2 ـ لبنة ـ ر ر ر، 3 ـ أوائل ـ دو، 4 ـ صه ـ ناقوس، 5 ـ ميدان ـ سب (معكوسة)، 6 ـ رآه (معكوسة) ـ جم ـ جبل، 7 ـ أقيس ـ لبي، 8 ـ نتعلم ـ سم، 9 ـ لي (معكوسة) ـ الرعود، 10 ـ أيمن زيدان.