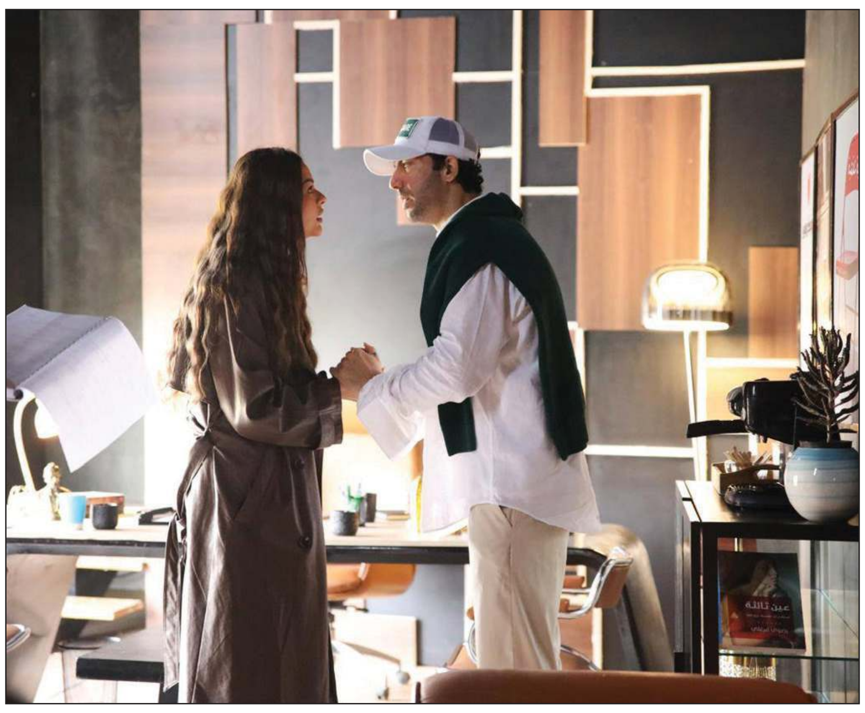
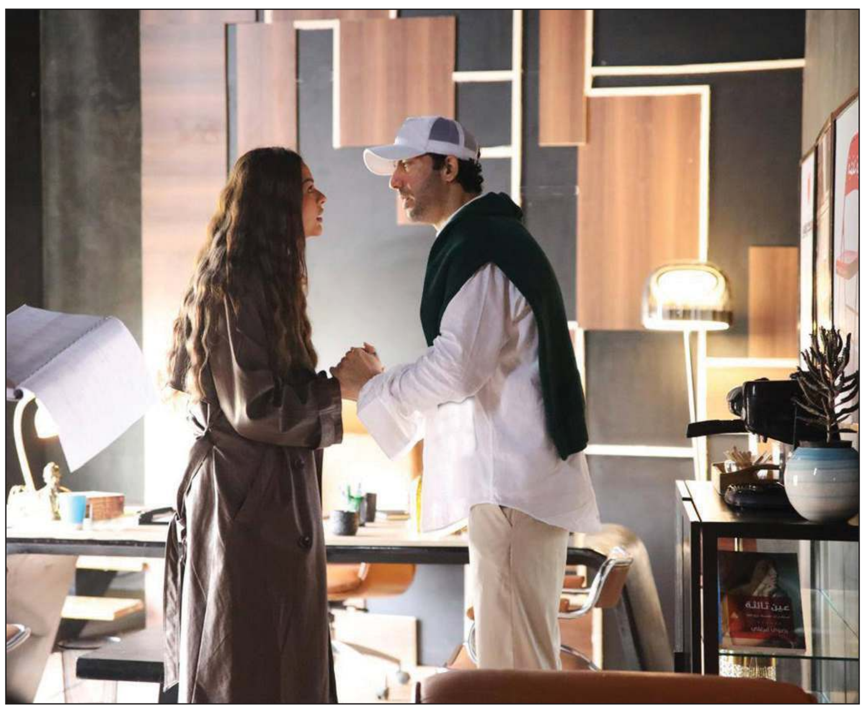
إعداد: عروبة حجازي

شاهد الصفحة PDF

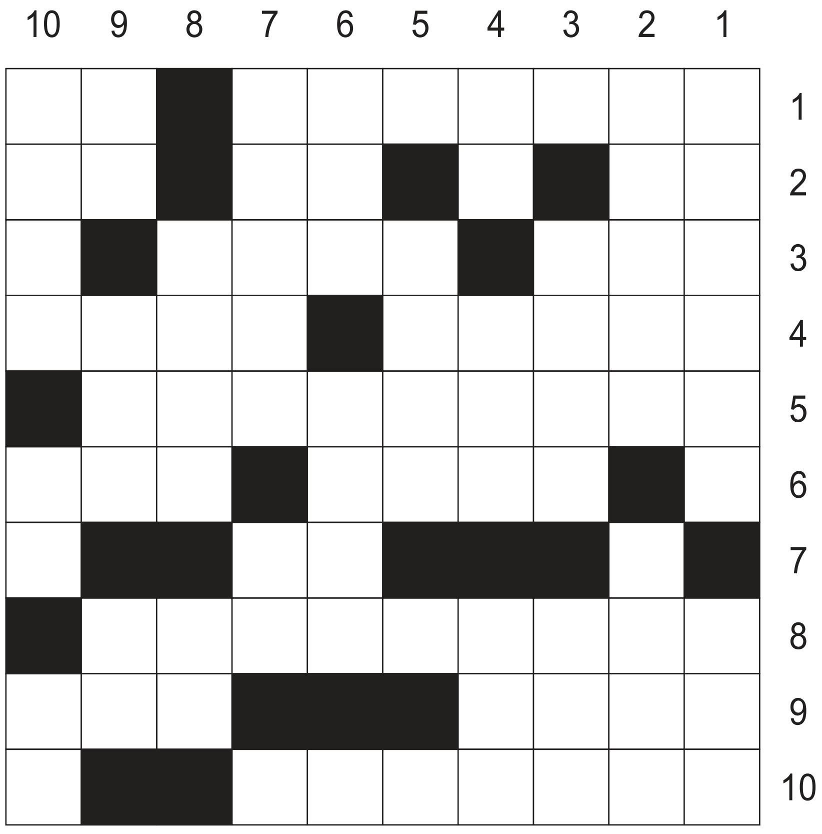
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ الأثقال ـ أصل، 2 ـ سارق ـ متشابهان ـ للجر، 3 ـ ذلَ (معكوسة) ـ صالح، 4 ـ توزعه (معكوسة) ـ مصيبة (معكوسة)، 5 ـ جزيرة كويتية، 6 ـ ضيف ـ حرف هجاء، 7 ـ عطف، 8 ـ ممثلة مصرية راحلة، 9 ـ قاذف ـ تحمَل (معكوسة)، 10 ـ ظالمتان.

عمودياً:

1 ـ مغني سفينة الغوص ـ بعد الضيق، 2 ـ لقطع الرؤوس (معكوسة) ـ متشابهة، 3 ـ قام بزيارته (معكوسة) ـ قادت (معكوسة)، 4 ـ عطف ـ أدور (معكوسة) ـ نهر أوروبي (معكوسة)، 5 ـ سبأ، 6 ـ أعبر ـ مخلص من القيد (معكوسة)، 7 ـ علم مؤنث ـ للنصب (معكوسة)، 8 ـ علم مذكر ـ علقم، 9 ـ للمساحة ـ جمعا ـ ثار، 10 ـ شتائم ـ والدة ـ طرشان.

كلمة السر

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

محافظة كويتية من 11 حرفاً

معادلة
ديارى
الشمع
غذائية
عراب
الأماني
النهر
حداثة
آصال
صابرة
الغنية
البديع
روائع
المتنبي
العمر
رباعيات
موشحات
بيت
شطر
العرس
قصير

سؤال وجواب

كيف تختفي تجاعيد الجبين دون جراحة ولا بوتوكس؟

بات من المعروف لدى معظم الناس أن التجاعيد التعبيرية تنتج عن تقلصات طبيعية لعضلات الوجه المرافقة لحركة الجبين والحاجبين، وتزداد حدتها مع انخفاض إنتاج الكولاجين في البشرة ما يفقدها ليونتها ومتانتها.

وإذا لم تكن هناك طريقة سحرية لإخفاء هذه التجاعيد، فإن أخصائيي التجميل يوصون ببعض الحيل الكفيلة بتأخيرها والتخفيف من حدتها.

تعتبر التمارين الخاصة بالوجه وسيلة طبيعية فعالة للتخفيف من تجاعيد الجبين، كونها تسمح بضبط التقلصات العضلية وبالتالي الحفاظ على شباب الوجه. وللتخفيف من تجعيدة الأسد، يجب البدء بتطبيق الكريم المضاد للتجاعيد ثم قطب الحاجبين في الوقت الذي يتم فيه الضغط لخمس ثوان بواسطة إصبعي السبابة على مكان تجعيدة الأسد دون القيام بأي تقلصات في باقي مناطق الوجه. وعقب ذلك يتم تمسيد البشرة على مستوى الحاجبين باتجاه الصدغين. ينصح بتكرار هذا التمرين بين 5 و10 مرات. لتصحيح التجاعيد الأفقية التي تظهر على الجبين يجب تقوية العضلات المتواجدة في هذه المنطقة، وذلك من خلال وضع اليدين بشكل أفقي على الجبين والضغط على هذه المنطقة في الوقت الذي يتم فيه رفع الحاجبين لخمس مرات متتالية. ينصح بإجراء هذا التمرين بشكل يومي. كما يرتبط الحفاظ على بشرة صحية باعتماد نظام غذائي متوازن، والأفضلية في هذا المجال تبقى للأطعمة التي تحافظ على شباب البشرة مثل تلك الغنية بڤيتامين C (الحمضيات، الكيوي، الفراولة، البروكولي، والفليفلة الخضراء وغيرها) كونها تحتوي على نسب عالية من مضادات الأكسدة التي تحارب الجذيرات الحرة المسؤولة عن الشيخوخة المبكرة للبشرة.

ينصح أيضا بالتركيز على تناول الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين والحوامض الدهنية الأساسية كونها تسهم في تأخير شيخوخة البشرة والحفاظ على ليونة ومتانة الجلد (الجزر، اليقطين، السبانخ، الحبوب، والزيوت النباتية). على أن يتم اختيار المنتوجات الموسمية وأساليب الطهي التي تحافظ على خصائصها الغذائية، فضلا عن الحرص على تناول لتر ونصف اللتر من الماء يوميا والإقلاع عن التدخين والحد من تناول المأكولات السريعة والتعرض للشمس من دون حماية.

عن «نوفوستي»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

ما العادات التي تسهم في زيادة احتمال خطر الإصابة بالخرف؟

كشفت دراسة طبية حديثة عن ثلاثة أسباب مرتبطة بنمط الحياة الذي نعيشه، تزيد من خطر الإصابة بالخرف.

وأشارت الدراسة التي شملت 4164 شخصا بمتوسط عمر 59 عاما، إلى أن العوامل الثلاثة رفعت من معدلات الضعف الإدراكي، وتراجع قوة الذاكرة، وبروز علامات لانكماش الدماغ. وخضع المشاركون في الدراسة لاختبارات الذاكرة ومهارات التفكير الأخرى، مثل سرعة معالجة المعلومات والانتباه.

وخلصت الدراسة إلى تحديد ثلاثة عوامل في نمط الحياة، زادت من خطر الإصابة بالخرف والتدهور المعرفي وجاء التدخين في طليعة هذه العوامل، وهو ما يتوافق مع الأرقام المعلنة من جانب منظمة الصحة العالمية، التي أشارت إلى أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 45٪ مقارنة بغير المدخنين.

وإلى جانب التدخين، فقد أشارت الدراسة إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون المشبعة والمتحولة، تزيد من التدهور المعرفي وخطر الإصابة بالخرف، فضلا عن عدم ممارسة الرياضة. ولفتت الدراسة إلى أن التغذية السليمة والتمارين الرياضية من الممكن أن تؤثر على تكوين الخلايا العصبية في «الحصين»، وهو تغصن صغير في الدماغ، يستقر أسفل كل من الفصين الصدغيين، ويؤدي دورا مهما في تكوين الذكريات، والتي ينتج بها الدماغ خلايا جديدة.

وحذرت الدراسة من عامل ارتفاع ضغط الدم وخصوصا في منتصف العمر، كونه عاملا مساعدا على الإصابة بالخرف.

عن «سكاي نيوز»

حل كلمة السر

مبارك الكبير

حل اعرف الشخصية

بدر المطوع

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

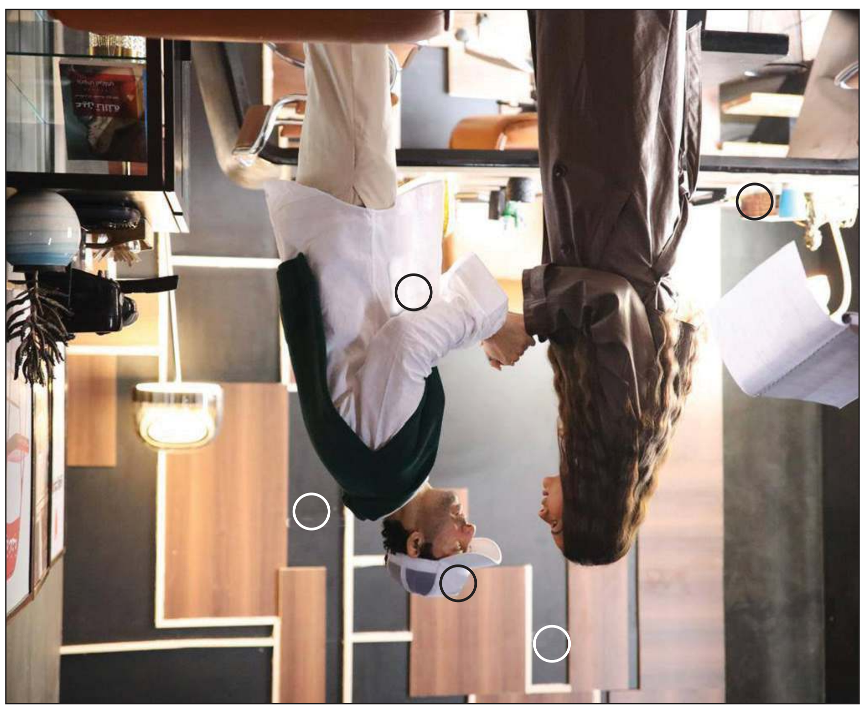
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الأحمال ـ أس، 2 ـ لص ـ م م ـ ربَ، 3 ـ هان (معكوسة) ـ شريف، 4 ـ تفرقه (معكوسة) ـ بلاء (معكوسة)، 5 ـ أم المرادم، 6 ـ زائر ـ ياء، 7 ـ حنّ، 8 ـ فاتن حمامة، 9 ـ رامي ـ صبر (معكوسة)، 10 ـ جائرتان.

عمودياً:

1 ـ النهام ـ فرج، 2 ـ مقاصل (معكوسة) ـ اااا، 3 ـ زاره (معكوسة) أمّت (معكوسة)، 4 ـ حنَ ـ ألف (معكوسة) ـ رين (معكوسة)، 5 ـ شتما، 6 ـ أمر ـ محرر (معكوسة)، 7 ـ لمياء ـ أن (معكوسة)، 8 ـ فادي ـ مر، 9 ـ آر ـ لما ـ هب، 10 ـ سباب ـ أم ـ صم.