

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



## سؤال وجواب

## هل يحتاج أصحاب البشرة السمراء إلى الواقي الشمسي؟

تتمتع البشرة السمراء بحماية طبيعية أعلى بفضل زيادة نسبة الميلانين، ولذلك فهي أقل عرضة للاحمرار والحرق، إلا أن الأشعة فوق البنفسجية، التي تسبب الشيخوخة المبكرة والتصبغات وسرطان الجلد، تخرق الجلد بنفس العمق بغض النظر عن لون البشرة. وبناءً على ذلك، يحتاج الجميع إلى الحماية من الشمس، بمن في ذلك أصحاب البشرة السمراء، بينما يمثل الفرق فقط في أن أصحاب البشرة الفاتحة يحتاجون إلى استخدام واقٍ شمسي بشكل متكرر ويعمل حماية أعلى (SPF).

ويشير الأطباء إلى أنه ينبغي على النساء اللواتي يستخدمن منتجات العناية بالبشرة تطبيق واقي الشمس بعد الكريمات المعتادة لفترة مناسبة، مع الأخذ في الاعتبار أن بعض مستحضرات العناية يحتوي بالفعل على عامل حماية من الشمس، إلا أنها غالباً لا يكون كافياً لتوفير حماية كاملة.

المصدر: «aif.ru»

## اعرف شخصيتك



# عالم الصحة

## دراسة تكشف عن سبب حب طفلك للخضراوات أو رفضه لها

أظهرت دراسة طويلة الأمد أن الأطفال الذين تعرضوا للرائحة الخسراوات وهم في أرحام أمهاتهم يميلون إلى الاستجابة بشكل إيجابي عند بلوغهم 3 سنوات. وركزت الدراسة على تحليل تفاعلات الأطفال مع رائحة الجزر والكرب الأبعد لاستكشاف كيفية تأثير التعرض المبكر للحضائات على كيفية الولادة على عاداتهم الغذائية لاحقاً. وتابع الخبراء دراستين سابقتين شملتتا أجنة وحديثي ولادة، حيث تناولت أمهاتهم كبسولات تحتوي على الجزر أو الكيل. وخلال المراحل المتأخرة من الحمل، وجدت الدراسة التي قادتها جامعة دورهام، أن الأطفال في عمر 3 سنوات، والذين تناولت أمهاتهم كبسولات مسحوق الجزر أثناء الحمل، أظهروا ردود أفعال سلبية أقل تجاه رائحة الجزر.

وبالمثل، فإن الأطفال الذين تناولت أمهاتهم كبسولات مسحوق الكربن الأبعد أثناء الحمل تفاعلوا بشكل إيجابي مع رائحة هذا النبات. وتشير هذه النتائج إلى أن الأطفال الصغار يحتفظون بذاكرة لنتيجة ورائحة الأطعمة التي تعرضوا لها أواخر فترة الحمل.

وعملت البروفيسورة ناديا ريسلاند، قائلة: «في كل مرة قمنا بتصنيف تعابير وجوههم عند تعرضهم لراحة أو الجزء أو الكرن المجدع، وما نراه بمرور الوقت هو أن الأطفال لا يزالون أكثر تقبلاً للخضراوات التي تعرضوا لها وهم في الرحم، ومن هنا، يمكننا اقتراح أن التعرض المبكر لمعينة أو آخر الحمل يمكن أن يؤدي إلى ذكارة طويلة الأمد للراحة أو الراحة لدى الأطفال، ما قد يشكل تقصيرها الغذائية بعد سنوات من الولادة».

وفي ضوء هذه النتائج، أوصت البروفيسورة ريساندا الأمهات الحوامل بالحفاظ على نظام غذائي غني ومتنوع يشمل الفواكه والخضراوات ذات الألوان المختلفة. وسلطت دبيرزا أوستون-إيليانو الضوء على الآثار الأوسع لهذه النتائج، قائلة: «هذه النتائج تفتح طرقا جديدة للتفكير في التدخلات الغذائية المبكرة، مما يشير إلى أن نهج النظام الغذائي للأم أثناء الحمل قد تشكل بديلا استراتيجيا للأطفال للأطعمة بعد سنوات».

## حل كلمة السر

תרגום

## حل اعرف الشخصية

المجلة

## الممارسة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة  
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني  
**archive@alanba.com.kw**  
**فاكس 22272830**

## الكلمات المتقاطعة

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |    |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 2  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 3  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 4  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 5  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 6  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 7  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 8  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 9  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 10 |

## أفقياً:

1 - منطقة كويتية، 2 - مدينة (مكسوة) - حفلا  
نظف كويتي، 3 - حائقي سلاح قديم، 4 - عكس  
جراوي، 5 - حرت - عكس الباطل (مكسوة)  
6 - الكسول، 7 - علقم - عكس الفراق والهجر  
8 - عكس كثر، 9 - النبل الطيور (مكسوة)  
10 - عكس (مكسوة)، 11 - واسعة - عاصمة عربية  
المثيل (مكسوة)، 12 - أرواح - عكس (مكسوة)،  
13 - طيب، 14 - يرشد (مكسوة) - اللزم - فقد  
صوته، 15 - مطرب عربي راحل، 16 - الكدمة (مكسوة)  
في الجسم، 17 - اقبال، 18 - اعم (مكسوة) - متشابهة،  
19 - عالمة موسيقية - حن - متشابهان، 20 - عكس قسوة  
مكسوة، 21 - مهرب (مكسوة)، 22 - والدة - احمى  
الحركة (مكسوة)، 23 - أرواح - عكس (مكسوة)،  
24 - عكس (مكسوة)، 25 - عكس (مكسوة)، 26 -

## عمودياً:

1 - منطقة كويتية، 2 - مدينة (معكوسة) - حقل  
نפט كويتي، 3 - حادث - سلاح قديم، 4 - عكس  
جداري، 5 - حرت - عكس الباطل (معكوسة)،  
6 - الكسول، 7 - علقم - عكس الفراق والهجر،  
8 - عكس يكثر، 9 - من الطيور (معكوسة) -  
المثيل (معكوسة)، 10 - واسعة - عاصمة عربية.

## كلمة السر

|   |   |    |   |    |   |    |   |   |    |
|---|---|----|---|----|---|----|---|---|----|
| س | ا | ل  | ص | فا | ر | ي  | ا | ط | ا  |
| ش | ب | ا  | ص | ر  | ر | ن  | ل | ي | ا  |
| ت | ر | ل  | ن | ا  | ي | و  | غ | ش | ل  |
| و | ع | خ  | ا | ب  | ا | فا | ز | ن | فا |
| ي | ا | ب  | ع | ح  | ح | م  | ل | ل | ا  |
| ة | ل | ر  | م | ي  | ا | ب  | ا | ا | ر  |
| ا | غ | ة  | ة | ا  | ل | ر  | ل | ا | س  |
| م | م | ا  | ن | ل  | ر | ة  | م | ا | ل  |
| و | ا | ل  | ا | ن  | و | ر  | ج | ل | ع  |
| ا | ز | س  | د | هـ | ا | ا  | ا | ش | ل  |
| ج | ا | فا | ل | م  | ي | ج  | ل | ر | ي  |
| ح | ت | ر  | ا | ا  | ة | ت  | ب | ق | ر  |

## لاعب كرة قدم سعودي سابق من 10 أحرف

|        |      |         |        |        |         |
|--------|------|---------|--------|--------|---------|
| أمواج  | رابع | صناع    | الخبرة | الصفري | الفارس  |
| نوفمبر |      | السفر   | الدانة | علي    | للشرق   |
| رياح   |      | الرواية | النهم  | الغزل  | شتوية   |
| عرب    |      | تجارة   | المجال | النشيط | لغمازات |

## Sudoku

لهواة هذه التسليية الغفيدة والممنعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضغ 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

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

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

[illegible]