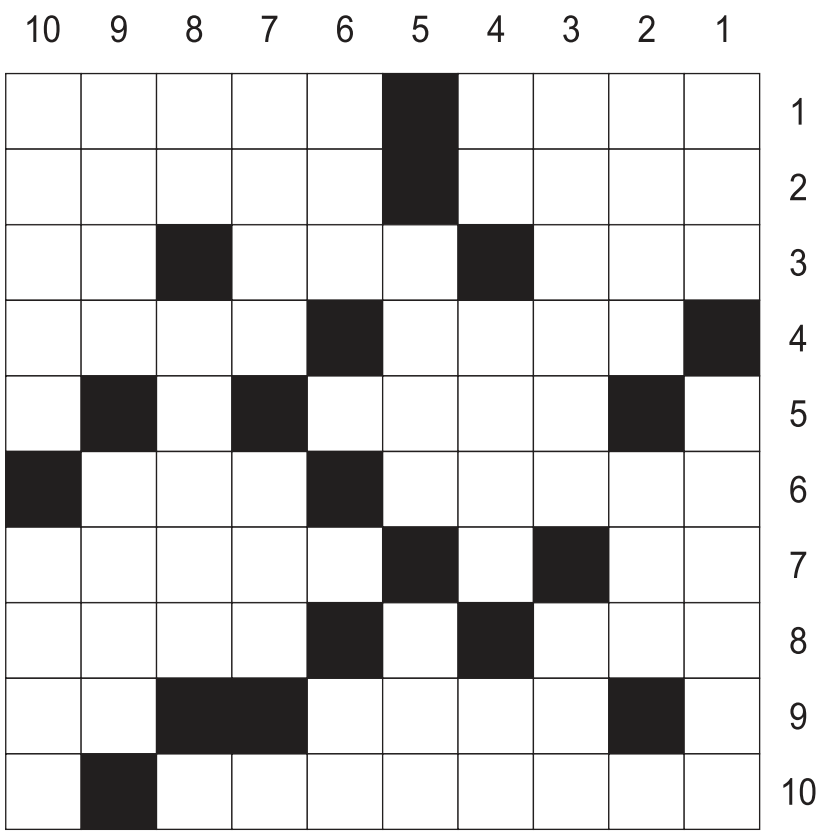
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ ناكر الجميل ـ ماركة نظارات، 2 ـ جميل ـ متشابهة، 3 ـ قبل المطر ـ من الرياضات ـ للمساحة (معكوسة)، 4 ـ حطمه ـ مظهر (معكوسة)، 5 ـ جمعاه، 6 ـ محن ـ نَمَ، 7 ـ متشابهان ـ حسن وجمال، 8 ـ شعوب ـ فرصة وفسحة، 9 ـ قبطان ـ ضمير متصل، 10 ـ إحدى القارات.

عمودياً:

1 ـ ظلم وقهر ـ وجبتها ليلا، 2 ـ أفرح ـ استمر، 3 ـ من بحور الشعر (معكوسة) ـ عبرت، 4 ـ بسط (معكوسة) ـ بقايا الحريق ـ قمح، 5 ـ قتال ـ متشابهة، 6 ـ عكس نجح ـ للنصب (معكوسة)، 7 ـ عكس عسرة ـ علامة، 8 ـ شتم (معكوسة) ـ علاقات، 9 ـ أسير ليلا ـ سلامة، 10 ـ نسامر ـ مادة لزجة.

كلمة السر

خ	ا	ل	ا	م	س	ي	ا	ت	ل
ا	خ	م	ا	ء	ل	و	ر	د	ي
ل	س	ء	و	و	ج	ع	ر	ب	غ
ا	ر	ا	س	ر	ا	ل	ق	م	ر
ح	ا	ت	ا	د	ا	ل	ش	ر	ق
و	ء	ش	ء	ا	م	س	ح	ب	ا
ا	ر	ل	ل	ت	ا	ل	ج	م	ل
ل	هـ	ا	ة	ي	ب	ا	ر	ل	ا
س	ا	ل	ع	ا	ق	ل	ز	خ	م
ا	ا	ل	ن	ا	ب	غ	ا	ت	ن
ك	ا	ل	ا	م	ن	ع	ا	ل	م
ن	ن	ا	د	ي	ب	س	ت	ا	ن

أحد الخلجان من 8 أحرف

الأحوال	الأمن	الأمسيات	برع	سرائره	الشتاء	
القمر	ورد	الرابية	عالم	وسائل	زخم	
الجمل	الشرق	سحب	نادي	العاقل		
ساكن	بستان	خمائل	النابغات	وردات		

سؤال وجواب

هل تغسل وجهك أكثر من اللازم؟

يؤكد أطباء الأمراض الجلدية عدم وجود نمط موحد للعناية بالبشرة يناسب الجميع، حيث يقع الكثيرون في فخ الإفراط في تنظيف البشرة أو غسلها في أوقات غير مناسبة. وفي هذا السياق، يشير د. جون كيبي، الأستاذ المساعد للأمراض الجلدية في كلية الطب بجامعة كولورادو أنشوتز، إلى أن غسل الوجه مرتين يوميا، صباحا ومساء، يعد القاعدة الصحيحة والخيار الأكثر ملاءمة لغالبية الأفراد لحماية البشرة من الإجهاد أو الجفاف الناتج عن الغسيل الزائد عن الحاجة.

ولا تتطلب العناية الصباحية الالتزام بساعة محددة أو ترتيب صارم، إذ يمكن غسل الوجه أثناء الاستحمام أو بعده دون أن يشكل ذلك فارقا كبيرا، مع إمكانية تعديل هذا الموعد عند ممارسة الرياضة أو التعرق الزائد لتجنب انسداد المسام. في المقابل، يستلزم الروتين المسائي انتباها أكبر لحماية البشر، حيث ينصح الخبراء بتجنب غسل الوجه في وقت مبكر من المساء إذا كان الشخص يعتزم وضع مستحضرات علاجية ليلية كالريتينويدات لاحقا، ويفضل دائما تنظيف الوجه في وقت قريب جدا من موعد النوم الفعلي لضمان الفعالية القصوى لهذه المنتجات وعدم تكرار غسله دون داع.

أما بالنسبة لمن يتساءلون عما إذا كان غسل الوجه مرة واحدة يكفي منعا للإفراط، فيرى الأطباء أن اختيار الصباح أو المساء يعتمد تماما على الملاءمة والراحة الشخصية، فإذا كان ازدحام المهام الصباحية يعوق التنظيف، يصبح المساء الخيار الأفضل. ويشدد المتخصصون على أن سر صحة البشرة وحمايتها من الغسيل الزائد يكمن في المداومة والاستمرارية على روتين متوازن، وليس في التمسك الشديد بمواعيد وثنايا ثابتة قد تضر بحاجز البشرة الطبيعي.

المصدر: EverydayHealth

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

أسرار الجوع الليلي وطرق السيطرة عليه

يعاني كثيرون من الرغبة المتكررة في تناول الطعام ليلا حتى بعد تناول وجبة العشاء، وهو سلوك شائع يرتبط غالبا بعوامل نفسية وسلوكية تتجاوز الحاجة البيولوجية الفعلية للأكل، مثل التوتر، أو الملل، أو الاعتياد على تناول المسليات أثناء مشاهدة التلفزيون والشاشات الرقمية. ويوضح المعهد الوطني الأمريكي للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلى أن إهمال تناول وجبات كافية خلال النهار أو تأخير مواعيدها يعد سببا رئيسا يؤدي إلى الإفراط في استهلاك الطعام لاحقا، مما يتطلب تنظيم الوجبات بدقة والتحكم في حجم الحصص الغذائية كخطوة أساسية للمساعدة على إدارة الوزن بشكل صحي وسليم.

ولتجنب تناول الطعام دون انتباه، ينصح بضرورة فصل وقت الأكل عن المشتتات كالهاتف والتلفزيون اللذين يحجبان الشعور بالكمية المستهلكة، مع الحرص على تحديد حصص صغيرة مسبقا في طبق مستقل بدلا من الأكل من العبوة مباشرة. وفي حال الحاجة الفعلية لوجبة خفيفة، يمكن اختيار بدائل مغذية مثل الزبادي الطبيعي غير المحلى مع الفاكهة، أو خبز الحبوب الكاملة مع الجبن، مع العلم أن الأكل مساء لا يسبب زيادة الوزن تلقائيا، لأن الجسم يواصل استهلاك وحرق الطاقة أثناء النوم، بل إن العبرة تكمن دائما في مجموع الطعام والحصص والعادات اليومية.

وتختلف هذه النصائح العامة بناء على الحالة الصحية لكل فرد، فلدى مرضى السكري تعتمد الحاجة للوجبة الليلية تماما على قراءات السكر والخطة العلاجية المتفق عليها مع الفريق الطبي، ولا يعامل هبوط السكر المثبت كجوع عاد بل يتطلب علاجا فوريا. أما بالنسبة لمن يعانون من الارتجاع المريئي الليلي، فينبغي لهم ترك ثلاث ساعات على الأقل بين تناول الأكل والاستلقاء لتحسين الأعراض وتجنب الإزعاج، مما يجعل تعديل مواعيد الوجبات نهارا خيارا أنسب وأفضل لهم من إضافة أي طعام قرب وقت النوم.

المصدر: «سكاي نيوز»

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ ناكر الجميل ـ ماركة نظارات، 2 ـ جميل ـ متشابهة، 3 ـ قبل المطر ـ من الرياضات ـ للمساحة (معكوسة)، 4 ـ حطمه ـ مظهر (معكوسة)، 5 ـ جمعاه، 6 ـ محن ـ نَمَ، 7 ـ متشابهان ـ حسن وجمال، 8 ـ شعوب ـ فرصة وفسحة، 9 ـ قبطان ـ ضمير متصل، 10 ـ إحدى القارات.

عمودياً:

1 ـ ظلم وقهر ـ وجبتها ليلا، 2 ـ أفرح ـ استمر، 3 ـ من بحور الشعر (معكوسة) ـ عبرت، 4 ـ بسط (معكوسة) ـ بقايا الحريق ـ قمح، 5 ـ قتال ـ متشابهة، 6 ـ عكس نجح ـ للنصب (معكوسة)، 7 ـ عكس عسرة ـ علامة، 8 ـ شتم (معكوسة) ـ علاقات، 9 ـ أسير ليلا ـ سلامة، 10 ـ نسامر ـ مادة لزجة.