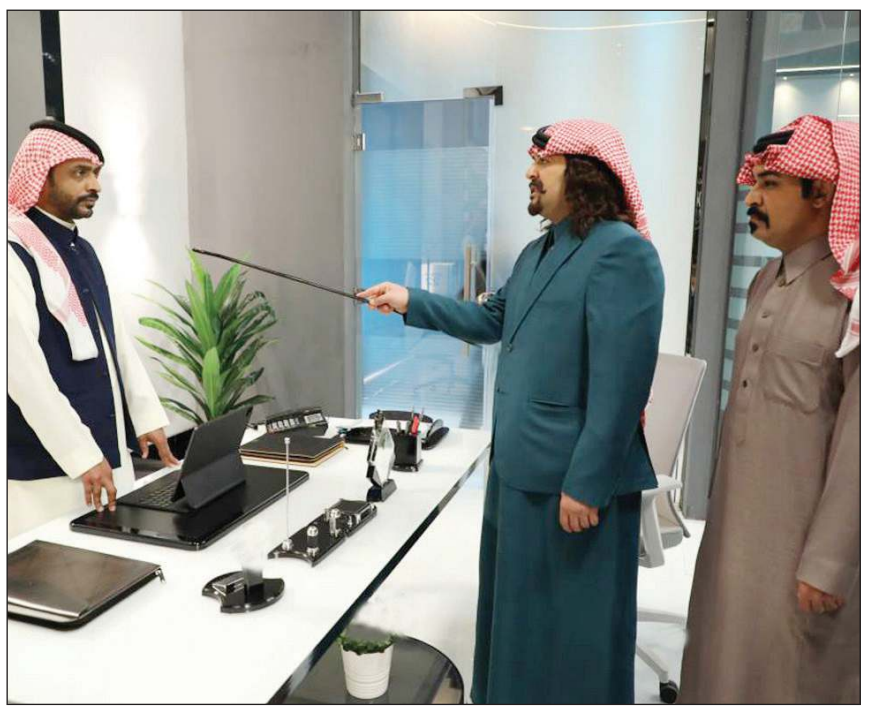
عينك .. عينك

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





سؤال وجواب

كيف نحافظ على قوة الشعر ونموه

يؤكد خبراء التغذية أن نوعية الطعام الذي نتناوله تضاهي في أهميتها منتجات العناية الموضعية للحفاظ على صحة الشعر، حيث توضح اختصاصية التغذية ساماريا غاريت أن بصيلات الشعر تراكيب نشطة تحتاج باستمرار إلى الطاقة والبروتينات والڤيتامينات لدعم نموها الطبيعي. ونظرا لأن الشعر يتكون أساسا من بروتين «الكيراتين»، فقد سلط تقرير لموقع «إيتينغ ويل» الطبي الضوء على أهمية التغذية السليمة، محددا أربعة أطعمة رئيسية تمنح البصيلات العناصر الضرورية لقوة الشعر وحيويته.

ويأتي في مقدمة هذه الأطعمة «العدس» الغني بالبروتين النباتي والحديد والزنك، وهي عناصر تنقل الأوكسجين وتدعم إنتاج الحمض النووي وانقسام الخلايا، يليه «المحار» الذي يعد من أغنى المصادر الطبيعية بالزنك وڤيتامين «بي 12» والحديد لتعزيز وصول الأوكسجين إلى فروة الرأس، وهو ما أكدته دراسة نشرت عام 2025 في دورية «هيلث كير» حول ارتباط نقص الزنك بتساقط الشعر.

كما تكتمل القائمة بإضافة «البيض» الذي يوفر الأحماض الأمينية الأساسية التسعة وڤيتامين «بي 7» (البيوتين) الضروريين لإنتاج الكيراتين، إلى جانب «سمك السلمون» الغني بالبروتين عالي الجودة وڤيتامين «دي» وأحماض أوميغا 3 الدهنية، حيث تمنح الحصة الواحدة منه (85 غراما) نحو 1,7 غرام من أوميغا 3، مما يقوي أغشية الخلايا ويحمي صحة فروة الرأس.

المصدر: Healthcare

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

اكتشاف مرض وراثي يضعف الرؤية بصمت

توصل فريق بحثي دولي بقيادة علماء من جامعة بنسلڤانيا، إلى اكتشاف مرض وراثي جديد يصيب العين، أطلقوا عليه مؤقتا اسم «التنكس الشبكي المتأخر المرتبط بجين EFEMP1»، ويؤدي هذا المرض بصمت وتدريجيا إلى ضعف الرؤية الليلية وضيق المجال البصري الجانبي، وذلك نتيجة متغير جيني يسبب تراكم طبقة سميكة بين خلايا العين. والمثير للدهشة أن الجين نفسه كان معروفا بتدمير الرؤية المركزية، بينما يستهدف هذا المتغير الجديد أطراف الشبكية أولا، مما يتيح للمصابين الرؤية بشكل طبيعي لسنوات طويلة قبل ظهور الأعراض.

وتعود بداية هذا الاكتشاف إلى عام 1998 عند رصد حالات غير مألوفة في عائلة أميركية، قبل أن تربطها دراسة حديثة في دورية «جاما لطب العيون» بعائلات أوروبية تحمل المتغير الجيني ذاته.

وتظهر المشكلات البصرية بوضوح عند الغسق أو في الظلام، حيث يتأثر عمل «الخلايا العصوية» المسؤولة عن الإبصار في الإضاءة المنخفضة، وهو ما جعل التشخيص المبكر صعبا في البداية لعدم ظهور تلف واضح في أنسجة الشبكية.

ورغم صعوبة اكتشاف المرض في مراحله الأولى، توصل الباحثون إلى مؤشر مبكر يتمثل في استغراق الخلايا العصوية وقتا أطول من المعتاد للتأقلم واستعادة حساسيتها للضوء عند الانتقال من الإضاءة الساطعة إلى الظلام. ويرجح العلماء أن المرض نادر نسبيا، لكنهم يؤكدون أن فهم آلياته البيولوجية سيساعد في كشف أسباب تدهور الرؤية المرتبط بالتقدم في العمر وأمراض الشبكية الأخرى الأكثر شيوعا.

المصدر: ScienceDaily

حل كلمة السر

الإكسجين

حل اعرف الشخصية

مهمل ومزاجي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

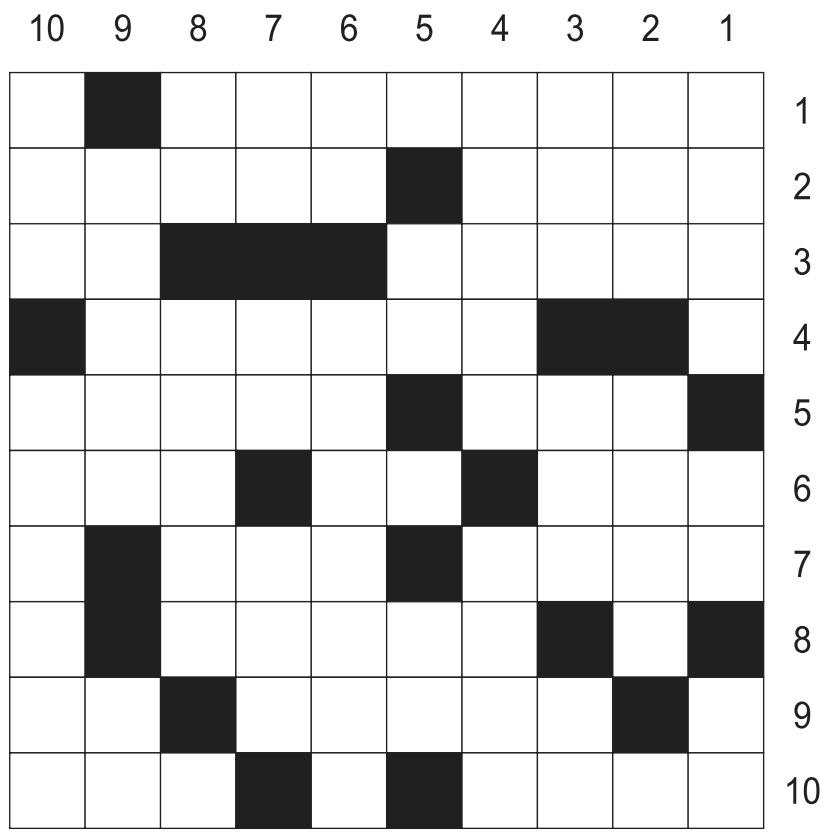


حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ أمير الشعراء، 2 ـ قصاب ـ للكتابة، 3 ـ من الأمراض ـ متشابهان، 4 ـ ساحات، 5 ـ تهرب (معكوسة) ـ حجر الطاحون، 6 ـ للاستفهام ـ للنفي ـ شراب أهل النار، 7 ـ مكان لممارسة الرياضة ـ والدي، 8 ـ من الرياضات القديمة، 9 ـ أمسيات ـ للنفي، 10 ـ علم مؤنث ـ ترشد.

عمودياً: 1 ـ مادة قاتلة ـ للنصب ـ للجر، 2 ـ متشابهة ـ نفاق، 3 ـ أصل الحياة ـ أبطل الحجج ـ للتمني، 4 ـ قبيحة ـ يطلب، 5 ـ للتفسير ـ ضجر، 6 ـ حب ـ متشابهة، 7 ـ توقف ـ أرشد ـ دار، 8 ـ للنداء ـ يقذفه، 9 ـ تعطيه ـ بسط، 10 ـ عكس حلل ـ البعارين.

الكلمات المتقاطعة



كلمة السر

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

عنصر كيميائي من 8 أحرف

الأمنية	الخالية	ألغاز	عناد	نعمة	النهر
المراعي	غراء	بيوت	جمر	موسم	مناخ
شموس	نمر	سلام	رمل	الكرم	الخيام
النور	البوادي	مراجعة	تصوير	التماس	