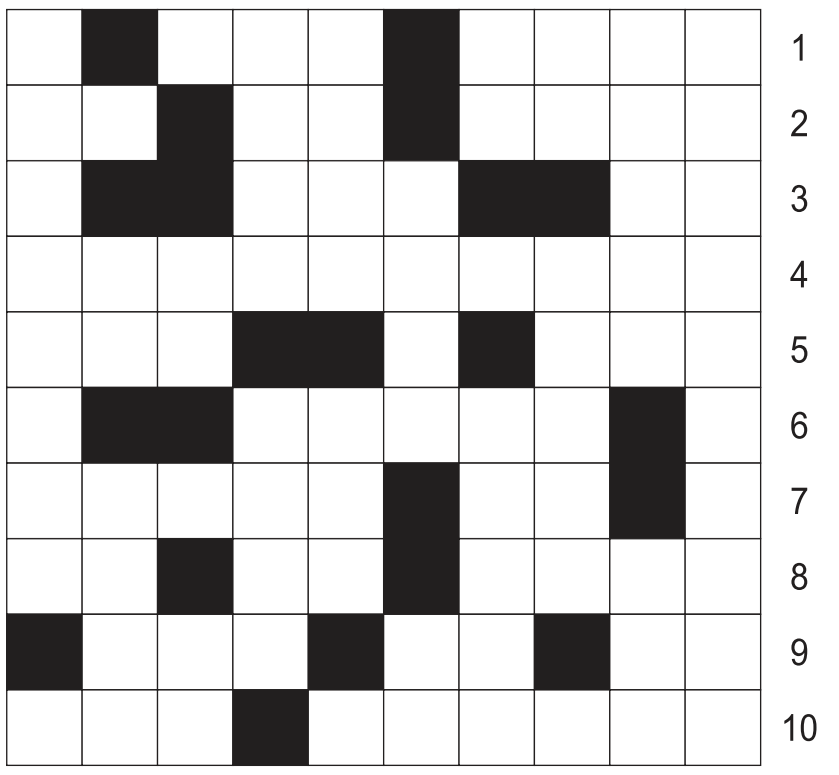
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ رائحة عطرة ـ في الوجه، 2 ـ دولة أفريقية ـ كثير (معكوسة) ـ للتعريف، 3 ـ متشابهان ـ علم مؤنث، 4 ـ كاتبة بوليسية بريطانية، 5 ـ لعب وتسلية ـ حرف هجاء، 6 ـ نائمة، 7 ـ للتعريف ـ طموحاتي، 8 ـ يروي ـ للنفي ـ في الفم، 9 ـعلامة موسيقية ـ أحد الوالدين ـ بسطا، 10 ـ يلازمه ـ نظر.

عمودياً:

1 ـ ممثل مصري راحل، 2 ـ فرقاطة حربية، 3 ـ خاصتي (معكوسة) ـ للكتابة، 4 ـ سقاية ـ في الخضار والفواكه، 5 ـ مشعل ـ من الحشرات، 6 ـ أقتني ـ استمر، 7 ـ من المهن ـ مقدام، 8 ـ مجهول ـ جواهر، 9 ـ قادم (معكوسة) ـ في الفم، 10 ـ نباتات عطرية.

كلمة السر

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

مجمع تجاري سياحي في الكويت من 5 أحرف

الاختباء	المناحل	دروس	أسامي	المقمر	البارة
البيوت	اضاءة	أعمال	بدر	مواسم	نبيل
الشرقية	ربيع	الورد	حليف	ساقي	
حديقة	الشمسية	السراء	السماح	وجد	

سؤال وجواب

ما العوامل الرئيسية لظهور الشيب المبكر؟

السبب الرئيسي لظهور الشيب هو عوامل وراثية، إلا أن عوامل أخرى مثل نقص المغذيات الدقيقة قد تؤثر أيضا على سرعة ظهوره.

فالوراثة هي العامل الأساسي في ظهور الشيب المبكر، فإذا بدأ الشيب يظهر مبكرا لدى الوالدين، فمن المرجح أن يحدث الشيء ذاته لدى الأبناء، ومن المعروف أن الاستعداد الوراثي حاسم ولا يمكن تغييره. ولا يمكن التأثير عليه.

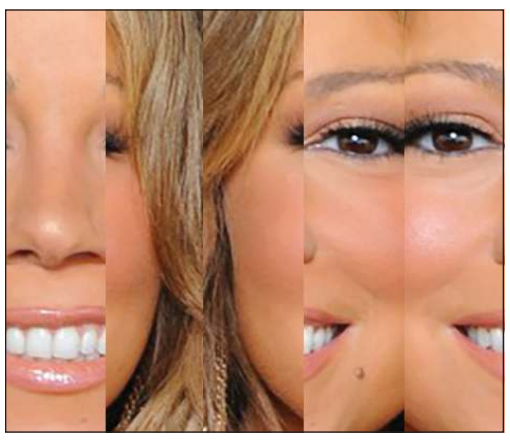
ويلاحظ أن الأشخاص الذين يظهر الشيب لديهم مبكرا هم أقل عرضة للصلع، بينما من يظهر لديهم الشيب متأخرا يكونون أكثر عرضة لتساقط الشعر الوراثي. ولم يحدد السبب الدقيق لهذه العلاقة بعد، لكنها موجودة فعليا.

ويشير الأطباء إلى أن نقص النحاس يعد عاملا مهما آخر يسرع ظهور الشيب، لأنه مسؤول عن تصبغ الشعر، فنقص عنصر النحاس يؤدي إلى ظهور الشيب مبكرا. وقد تساعد بعض الأدوية في إبطاء العملية قليلا، لكنها لا توقفها تماما، خاصة عند وجود استعداد وراثي.

كما يمكن أن يعيق الإفراط في تناول الزنك امتصاص النحاس، ما يؤدي إلى نقصه وتسريع ظهور الشيب. لذلك، من الضروري تناول المكملات الغذائية المحتوية على العناصر تحت إشراف طبي.

المصدر: «pravda.ru»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

تحليل واسع يكشف دور ڤيتامينات محددة في الوقاية من السرطان أو زيادته

كشفت دراسة أميركية واسعة عن أن استهلاك بعض الڤيتامينات قد يؤثر بشكل مختلف على خطر الإصابة بالسرطان، حيث ارتبطت بعض الأنواع بانخفاض الخطر، بينما زاد بعضها الآخر احتمالات الإصابة.

فقد أشارت مجلة Frontiers in Nutrition إلى أن باحثين أجروا تحليلا واسع النطاق لبيانات المسح الوطني الأميركي للصحة والتغذية خلال فترة 13 سنة بهدف دراسة العلاقة بين استهلاك الڤيتامينات وخطر الإصابة بالأمراض السرطانية.

وشملت الدراسة أكثر من 29 ألف شخص بالغ، من بينهم نحو 3 آلاف مصاب بالسرطان. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا كميات مرتفعة من ڤيتامين B3 كانوا أقل عرضة للإصابة بالسرطان بنسبة بلغت 22٪ مقارنة بمن كانت مستويات استهلاكهم أقل، حتى بعد الأخذ بعين الاعتبار عوامل مثل العمر والجنس ونمط الحياة.

في المقابل، رصد الباحثون تأثيرا معاكسا لڤيتامين A، إذ ارتبط ارتفاع استهلاكه بزيادة خطر الإصابة بالأورام بنسبة وصلت إلى 38٪. كما لوحظ أن ڤيتامين B9 (حمض الفوليك) ارتبط بزيادة طفيفة في المخاطر عند استهلاكه ضمن نطاق محدد يتراوح بين 267 و367 ميكروغراما يوميا.

أما بقية الڤيتامينات ومضادات الأكسدة، مثل ڤيتامينات C وE وK، فلم تظهر علاقة ذات دلالة إحصائية بخطر الإصابة بالسرطان.

وأكد الباحثون أن نتائج الدراسة قائمة على الملاحظة ولا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة، مشددين على ضرورة إجراء دراسات طويلة الأمد لفهم التأثير الحقيقي لاستهلاك الڤيتامينات على خطر الإصابة بالأورام.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

الكويت

حل اعرف الشخصية

مارية كاري

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ رائحة عطرة ـ في الوجه، 2 ـ دولة أفريقية ـ كثير (معكوسة) ـ للتعريف، 3 ـ متشابهان ـ علم مؤنث، 4 ـ كاتبة بوليسية بريطانية، 5 ـ لعب وتسلية ـ حرف هجاء، 6 ـ نائمة، 7 ـ للتعريف ـ طموحاتي، 8 ـ يروي ـ للنفي ـ في الفم، 9 ـعلامة موسيقية ـ أحد الوالدين ـ بسطا، 10 ـ يلازمه ـ نظر.

عمودياً:
1 ـ ممثل مصري راحل، 2 ـ فرقاطة حربية، 3 ـ خاصتي (معكوسة) ـ للكتابة، 4 ـ سقاية ـ في الخضار والفواكه، 5 ـ مشعل ـ من الحشرات، 6 ـ أقتني ـ استمر، 7 ـ من المهن ـ مقدام، 8 ـ مجهول ـ جواهر، 9 ـ قادم (معكوسة) ـ في الفم، 10 ـ نباتات عطرية.