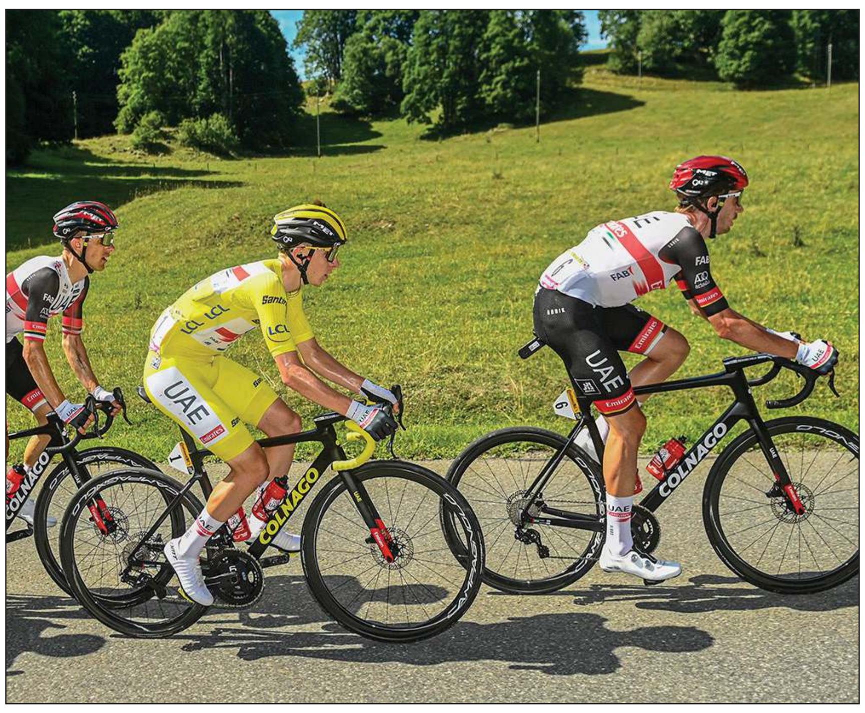
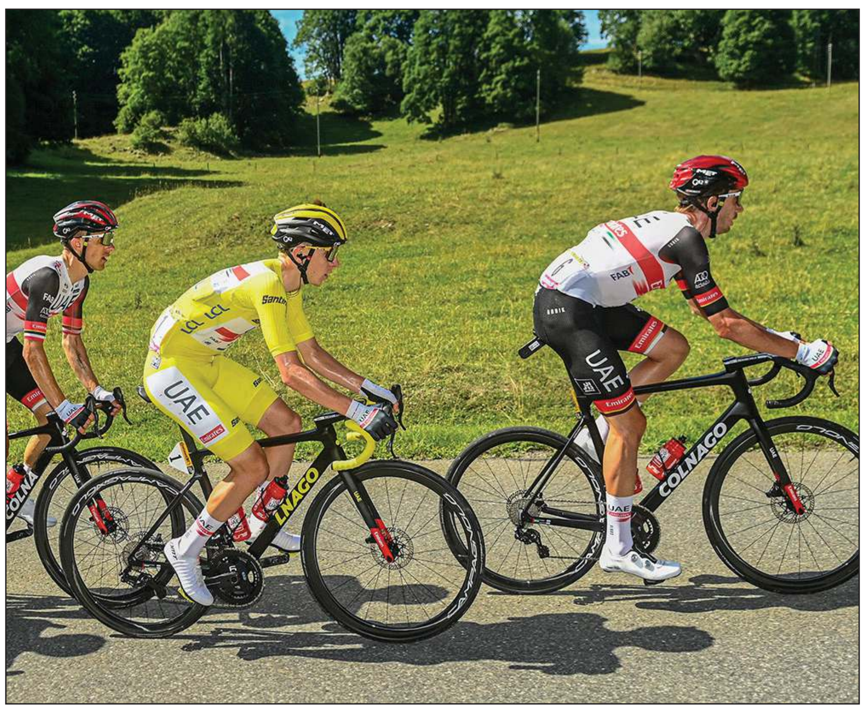
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1								■		
2				■						
3						■				
4	■		■			■			■	
5			■		■				■	■
6		■			■			■		
7							■			
8	■						■			
9				■					■	
10					■					

أفقياً:

1 ـ ممثل مصري راحل ـ أحصى، 2 ـ ارتدى ثيابه ـ المشابه والمماثل، 3 ـ منزلها (معكوسة) ـ حبها (معكوسة)، 4 ـ للجر ـ دق الجرس (معكوسة)، 5 ـ للنداء ـ عزمت على الأمر، 6 ـ أحد الوالدين ـ عملة آسيوية ـ متشابهان، 7 ـ مطربة عربية راحلة ـ من الحشرات، 8 ـ متشابهة ـ قمم (معكوسة)، 9 ـ نشعر ـ نحيي (معكوسة)، 10 ـ برهان ـ مرض جلدي.

عمودياً:

1 ـ علم مؤنث ـ والدتي (معكوسة) ـ مثيل، 2 ـ شتمهما ـ شاطئ، 3 ـ من الطيور ـ ليالي، 4 ـ امنحهما (معكوسة)، 5 ـ هادئ ـ أصل الحياة (معكوسة)، 6 ـ مرض صدري ـ التوجع (معكوسة)، 7 ـ مبدعون ـ مرض صدري، 8 ـ بانت ـ حدائق (معكوسة)، 9 ـ مناسبة سعيدة ـ أعبر، 10 ـ طرق ـ معدن ثمين.

كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ل	م	ن	ا	ط	ق
ا	ل	ل	ا	ل	ع	ا	د	ا	ت
ل	ع	م	ت	ق	ا	ل	ي	د	ل
ن	ق	ف	ت	ا	ي	د	ت	ن	م
س	د	ك	ر	ب	ي	ع	ا	م	م
ي	ا	ر	خ	ر	ي	ف	ل	ص	م
م	ل	و	ص	ي	ف	ي	ص	ا	س
س	ف	ن	ش	ت	و	ي	ر	ع	ا
ب	ر	أ	ق	ط	ا	ب	ف	د	م
ا	ي	ا	ل	ك	ر	و	م	ا	ي
ح	د	ن	ا	ر	ف	غ	ل	ا	ر
ث	ي	ا	ل	ح	ك	ا	ي	ة	ل

منطقة كويتية من 7 أحرف

باحث
مسامير
الحكاية
المفكرون
المناطق
تقاليد
العادات
الفريد
العقد
خريف
الكروم
منتديات
النسيم
الصرف
شتوي
أقطاب
الغفران
صيفي
ربيع
مصاعد

سؤال وجواب

ما أسباب قشرة الرأس وكيفية التعامل معها بفاعلية؟

نادرا ما تظهر القشرة لدى الجميع لنفس السبب، ما يجعل تركيب وسائل علاجها وآلية عملها تختلف بشكل كبير. ووفقا للأطباء، قد تظهر القشرة لدى البعض نتيجة جفاف الجلد، بينما يكون السبب عند آخرين زيادة إفراز الزيوت ونشاط الميكروبات. أي لا يوجد حل واحد يناسب الجميع، ولذلك تختلف مكونات الشامبو وآلية عملها بحسب نوع فروة الرأس وسبب ظهور القشرة. هذا يعني أن منتجا قد يكون فاعلا لشخص ما، ولكنه غير فاعل لآخر بسبب اختلاف أسباب القشرة وصعوبة التخلص منها لدى البعض.

ويشير الخبراء إلى أن ظهور قشرة الرأس غالبا ما يرتبط بنشاط فطر Malassezia، الموجود على فروة معظم الأشخاص. وعادة لا تسبب القشرة أي إزعاج، ولكن عندما يتغير إفراز الدهون أو تضعف وظائف الحماية الطبيعية للبشرة، يبدأ الفطر بالتكاثر بشكل ملحوظ، ما يؤدي إلى حكة، وتقشر.

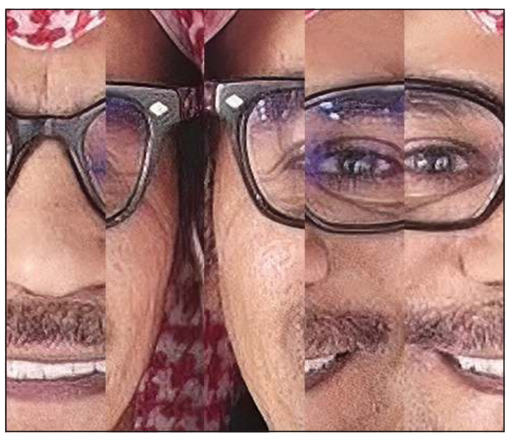
وأحيانا يكون السبب جفاف البشرة، أو التنظيف القاسي، أو استخدام أدوات تصفيف الشعر الحرارية بشكل متكرر. في هذه الحالات، تظهر القشرة على شكل غبار ناعم فاتح اللون، مصحوبا بشعور مزعج، لذا من الضروري تحديد سبب ظهور القشرة قبل اختيار أي منتج.

ويوضح الأطباء أن تركيب شامبو القشرة يحدد فعاليته بشكل مباشر. غالبا ما تحتوي هذه المنتجات على مكونات مضادة للفطريات مثل الكيتوكونازول، الميكونازول، أو بيريثيون الزنك، التي تعمل على تثبيط نشاط الكائنات الدقيقة، وتقليل التقشر، وتخفيف الحكة.

وعادة ما تتم التوصية باستخدام الشامبو الذي يحتوي على حمض الساليسيليك لتقشير خلايا الجلد الميتة، إذ ينظف فروة الرأس ويحسن امتصاص المكونات الفعالة. كما قد تحتوي تركيبات الشامبو المخصصة للبشرة الدهنية على مكونات تنظم إفراز الدهون، مثل النياسيناميد، الذي يساعد على ضبط إنتاج الدهون. أما في الحالات الخفيفة، فتستخدم تركيبات تركز على ترطيب فروة الرأس وتنعيمها، باستخدام البانثينول، والألانتوين، ومستخلصات نباتية، ومكونات مرطبة لتهدئة فروة الرأس ودعم حاجزها الواقي.

المصدر: «aif.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

اكتشاف دماغي جديد قد يفسر ارتفاع ضغط الدم

كشف علماء عن دور غير متوقع لجزء في الدماغ قد يكون مسؤولا عن الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ما قد يفتح الباب أمام علاجات جديدة تستهدف الجهاز العصبي بدلا من الاكتفاء بالأدوية التقليدية. وأوضح العلماء أن هذه المنطقة تعرف باسم «المنطقة الجانبية المحيطة بالوجه»، وهي حزمة من الأعصاب تقع في جذع الدماغ، وتتحكم في وظائف لا إرادية مثل التنفس والهضم ومعدل ضربات القلب. وتنشط هذه المنطقة عادة أثناء الضحك أو ممارسة الرياضة أو السعال، حيث تحفز الزفير القوي المصاحب لهذه الأفعال.

غير أن فريقا بحثيا من جامعة أوكلاند في نيوزيلندا توصل إلى أن تنشيط هذه المنطقة لا يقتصر على التحكم في التنفس، بل قد يؤدي أيضا إلى تحفيز أعصاب تسبب انقباض الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وربما الإصابة بارتفاع ضغط الدم المزمن.

وقال د.جوليان باتون، أستاذ علم وظائف الأعضاء وقائد الدراسة: «اكتشفنا منطقة جديدة في الدماغ تلعب دورا مباشرا في ارتفاع ضغط الدم. وفي حالات ارتفاع الضغط المزمن، تكون هذه المنطقة مفرطة النشاط، وعند تعطيلها يعود ضغط الدم إلى مستوياته الطبيعية».

ورغم أن عوامل نمط الحياة، مثل الإفراط في تناول الملح والتوتر والسمنة وقلة النشاط البدني، تعد من الأسباب الرئيسية لارتفاع ضغط الدم، فإن دراسات متزايدة تشير إلى أن الدماغ يلعب دورا محوريا في تنظيم ضغط الدم، من خلال إشارات عصبية تتحكم في معدل ضربات القلب وتضييق الأوعية الدموية.

المصدر: «ديلي ميل»

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

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

المستوى المتوسط

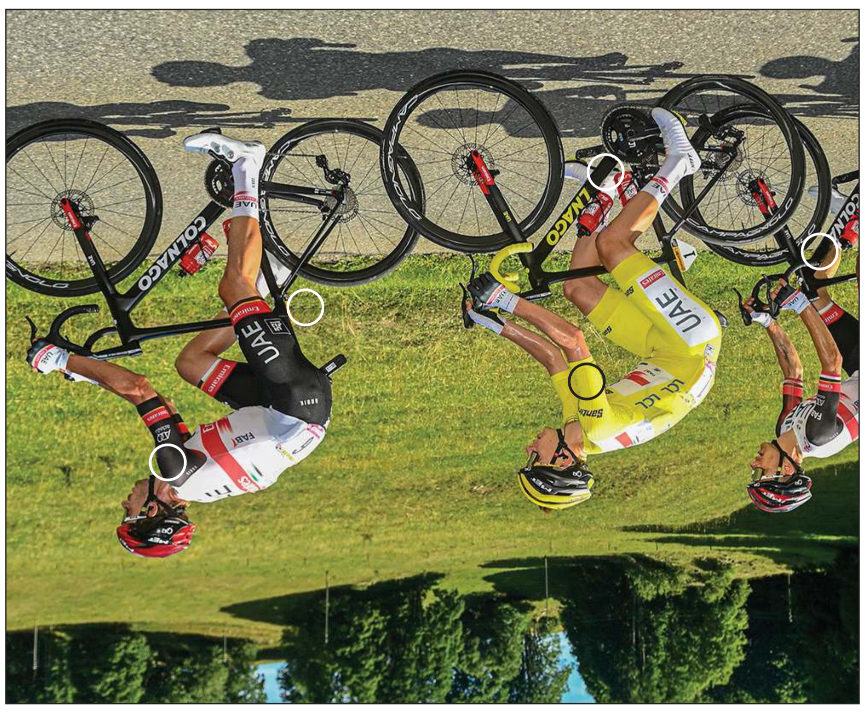
1					9			
4	6	9	3		2		8	
					7			
	4	3				1		8
	1	2	9				3	7
		6		7			2	4
2							7	
		8						9
6		4				2	1	5

المستوى المتقدم

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

الحل

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة