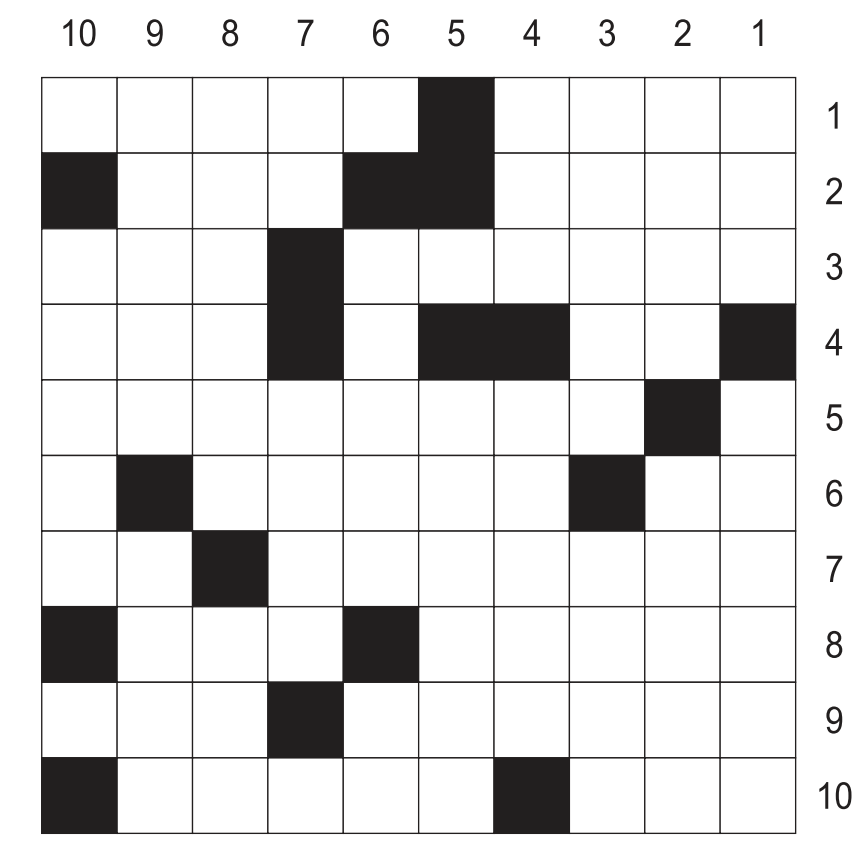
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ غطاء ـ حيوانات مفترسة، 2 ـ شجاع ـ طين، 3 ـ الرطب (معكوسة) ـ معدن ثمين، 4 ـ متشابهان ـ يحتـــرم ويكبر، 5 ـ تناقشـــهما، 6 ـ للنفي ـ هجرهم ونسيهم، 7 ـ أديب عربي ـ متشابهان، 8 ـ ســـاكين (معكوسة) ـ مراكب (معكوسة)، 9 ـ رواية لطه حسين ـ جهنم، 10 ـ ركل ـ ثوبي.

عمودياً:

1 ـ كذب ـ القيد، 2 ـ غنى ـ الحرف الأول بالأبجدية، 3 ـ ميناء بفلسطين ـ فاصل بالسعر (معكوسة)، 4 ـ ضعف وجبن (معكوسة) ـ سيفي، 5 ـ الضيف، 6 ـ مدينة مصرية ـ بسط، 7 ـ متشابهان ـ حبيس، 8 ـ أحرسهم ـ اعتذر وندم (معكوسة)، 9 ـ مقاعد (معكوسة) ـ يروي، 10 ـ تحيتي.

كلمة السر

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

مطرب وموسيقار كويتي راحل من 7 أحرف

الاحتراف	الأمن	أمل	خمائل	النقابات	وردات
ألقاب	لمى	الأعزل	غرب	غرائبه	الشتاء
الجمل	الشرق	الرابية	عالم	وسائل	زحل
ناري	بيادر	سحب	رمى	العاقل	أمل

سؤال وجواب

هل يمكن التخلص من الشيب بالڤيتامينات والمكملات؟

تـداول مسـتخدمون عبـر تطبيقات التراسـل ومنصات التواصـل الاجتماعي توصيـات بتناول مكمـلات غذائية تحتوي على النحـاس، بزعم أنها قادرة على إعادة اللون الطبيعي للشعر والتخلص من الشيب بشكل كامل. إلا أن مختصين في المجال الطبي يؤكدون أن هذه الادعاءات تفتقر إلى الدقة العلمية.

ما الذي يحدث فعليا؟

ينتج لون الشعر عن صبغة الميلانين التي تفرزها خلايا متخصصة تعرف بـ«الميلانوسيت». ومع التقدم في العمر، ينخفض نشـاط هـذه الخلايا تدريجيا، ما يؤدي إلى تراجع إنتاج الميلانين وظهور الشـعر الأبيض أو الرمادي.

ويعد الشيب جزءا طبيعيا من التغيرات المرتبطة بالتقدم في السن. أما ظهوره بين سن 20 و30 عاما، فيصنـف كشـيب مبكر، وغالبا مـا يرتبط بعوامل وراثيـة، وهناك عوامل أخرى مؤثرة حيث تشـير المعطيات الطبية إلى أن عدة عوامل قد تسرع ظهور الشـيب، من بينها: التعرض المفرط للأشـعة فوق البنفسـجية (التلـوث البيئـي ـ التدخين والتوتر المزمن ـ العمل في بيئات ملوثة أو صناعات ضارة ـ نقص البروتين نتيجة حميات غذائية قاسية كما يمكن أن يرتبط الشـيب ببعض الحالات الصحية، مثـل أمراض المناعـة الذاتيـة، واضطرابات الجهاز الهضمي، واختلال وظائف الغدة الدرقية. وقد يظهر أيضا خلال فترتي الحمل والرضاعة بسـبب زيادة احتياجات الجسم من العناصر الغذائية).

ولكن هل لنقص الڤيتامينات دور؟ يوضح خبراء أن نقص بعض العناصر الغذائية قد يسهم في تسريع ظهور الشيب المبكر، لاسيما: ڤيتامينات مجموعة B (خصوصا B12 وB9 وB6) ڤيتاميني C وD ومعادن مثل النحاس والزنك والحديد والكالسـيوم وتؤكد المختصة الطبية في مختبـرات إنفيترو، إيكاترينا تيرينتييفا، أن تعويض هذا النقص قد يسـاعد في إبطاء ظهور شـعر أبيض جديد، لكن ذلك يجب أن يتـم فقط بعد إثبات وجـود نقص مخبريا، وتحت إشراف طبي. والخلاصة أنه لا يمكن استعادة لون الشعر الطبيعي بعد فقدان صبغة الميلانين من خلال تناول الڤيتامينات أو المكملات الغذائية. وقد يسهم تصحيح نقص بعض العناصر في دعم صحة الشعر وإبطاء ظهور الشـيب الجديـد، لكنه لا يعيد اللون إلى الشعر الذي شاب بالفعل.

المصدر: «تاس»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

سلاح فعّال ضد هشاشة العظام

أظهرت دراسة أجراها فريق دولي، بقيادة مختصين من جامعة هونغ كونغ، أن ممارسة النشاط البدني تسهم بشكل فعال في الوقاية من مشكلات هشاشة العظام. وأشار القائمون على الدراسة إلى أن بروتين Piezo1 الموجود في الجسم يلعب دور «مجس استشعار للحركـة» داخل العظام، حيث يسـتجيب للضغط الميكانيكي الناتج عن المشـي أو الجري أو التمارين الرياضيـة، وبينت التجارب أنه عند تنشـيط هذا البروتين، يقوم بتوجيه الخلايا الجذعية في نخاع العظم لتكوين خلايا عظمية جديدة بدلا من التحول إلى خلايا دهنية، وهي العملية التي تفسر كيف تؤدي التمارين الرياضية إلى تقوية العظام.

وفي تجارب أدت إزالة بروتين Piezo1 من الجسم إلى انخفاض كثافة العظام وتراكم الدهون في نخاع العظم، كما فقدت الأجسام بإزالته القدرة على الاستفادة من التأثير الإيجابي للتمارين الرياضية في تقوية العظام، وسـاعد هذا الأمر العلمـاء على فهم كيفية تحويل الإجهاد الميكانيكي إلى إشـارات بيولوجية محددة تحمي العظام من الهشاشة.

ويـرى الباحثون أن فهم هذه الآلية يفتح آفاقا لتطوير أساليب جديدة للوقاية من هشاشة العظام وعلاجها، لاسيما للأشخاص غير القادرين على ممارسة الرياضة بانتظام، مؤكدين أن النتائج الحالية ما زالت في مرحلة الدراسات ما قبل السريرية.

ويؤكد خبراء الصحة أن ممارسة المشي والتمارين الرياضيـة يوميا، واتبـاع نظام غذائي صحي غني بالكالسـيوم والڤيتامينات والأملاح المعدنية، كلها وسائل طبيعية وفعالة للحفاظ على صحة العظام، خصوصا عند التقدم بالعمر.

المصدر: «لينتا.رو»

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

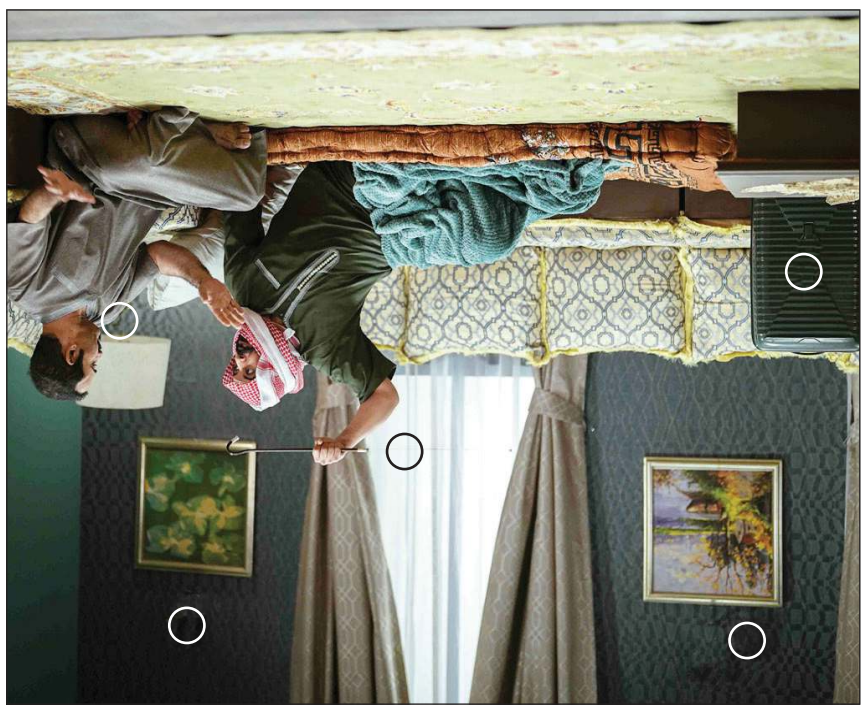
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل كلمة السر

تعلم مهارة جديدة

حل اعرف الشخصية

تشارلي شابلن

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ ديك ـ الأسود، 2 ـ ثراء ـ الأبيض، 3 ـ أيلات ـ سامر (معكوسة)، 4 ـ خان (معكوسة) ـ حسامي، 5 ـ الزنج، 6 ـ أسماء ـ ظمأ، 7 ـ الأنيق ـ بي بي، 8 ـ أحمدية ـ أسف ـ ر ـ رهين، 9 ـ مجالس (معكوسة) ـ بسيتي، 10 ـ سالمين (معكوسة)، 9 ـ الإيلاء ـ سفير، 10 ـ رئيس ـ رزايني.

عمودياً:

1 ـ ديمة ـ الأسرار، 2 ـ ثراء ـ الأنف، 3 ـ أيلات ـ سامر (معكوسة) ـ خان (معكوسة) ـ حسامي، 5 ـ الزنج، 6 ـ أسماء ـ ظمأ، 7 ـ الأنيق ـ بي بي، 8 ـ أحمدية ـ أسف ـ ر ـ رهين، 9 ـ مجالس (معكوسة) ـ بسيتي، 10 ـ سالمين.