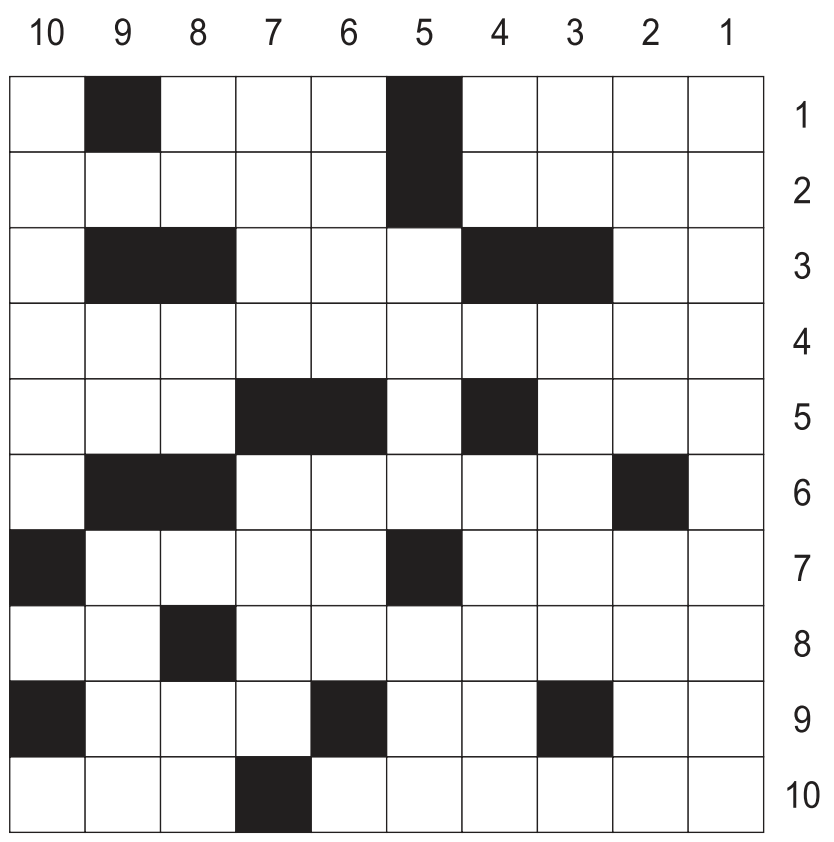
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ رائحة الزهر ـ شكر، 2 ـ دولة أفريقية ـ مدينة مصرية، 3 ـ متشابهان ـ علم مؤنث، 4 ـ كاتبة بوليسية بريطانية، 5 ـ لعب ـ حرف هجاء، 6 ـ غافية، 7 ـ في الصحراء ـ طموحات، 8 ـ يرويهما ـ حاجز مائي، 9 ـ سقاية ـ أحد الوالدين ـ عبرا، 10 ـ يمشي برفقته ـ نظر.

عمودياً:

1 ـ ممثل مصري راحل، 2 ـ سفينة حربية ـ مشي، 3 ـ خاصتي (معكوسة) ـ للكتابة، 4 ـ علامة موسيقية ـ للاستحمام، 5 ـ غاضب ـ في القميص (معكوسة)، 6 ـ معتم ـ استمر، 7 ـ مدار ـ مقدام، 8 ـ علامة موسيقية ـ مجهول ـ متشابهان، 9 ـ قادم (معكوسة) ـ في الفم، 10 ـ سقوط وانهدام.

كلمة السر

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

نهر يمر بدمشق من 7 أحرف

الرباعي	القرش	خميلة	الجميلة	واسع	رعب
الوادعة	رحلات	عواصف	السواقي	الاعمار	عبر
عليق	عرفي	السيف	الحالة	مسلك	
محيطات	قيمة	شروق	الوريث	ملعب	

سؤال وجواب

هل يكشف تغير بنية الشعر عن أمراض خفية؟

يعود التحول المفاجئ في بنية الشعر، مثل ظهور خصلات خشنة أو مجعدة بطريقة غير معتادة، إلى مشكلات صحية داخلية تتعلق بالغدد الصماء أو بنقص عناصر غذائية أساسية في الجسم. ويعد اضطراب الغدد الصماء من أبرز المسببات الشائعة لهذه الحالة، حيث يؤثر خلل الغدة الدرقية (سواء بالقصور أو فرط النشاط) أو مشاكل الغدة الكظرية على الرجال والنساء على حد سواء، إذ يؤدي اضطراب هرمونات الغدة الدرقية إلى عرقلة إنتاج مادة الكيراتين، مما يترتب عليه جفاف خصلات الشعر وتقصفها وزيادة خشونتها.

كما تشمل الأسباب أيضا، الاختلالات الهرمونية المرتبطة بالنوع مثل تكيس المبايض عند النساء أو الستيرويدات والذكورة عند الرجال، ونقص العناصر الغذائية كالفيريتين والزنك وڤيتامين D، إلى جانب التوتر النفسي والحميات القاسية وبعض الأدوية والأمراض الجلدية.

ويُنصح بمراجعة الطبيب عند ترافُق هذه التغيرات مع التساقط أو الحكة أو نمو الشعر غير الطبيعي، حيث يبدأ التشخيص بفحص فروة الرأس بمنظار الشعر المحوسب مع التحويل لأخصائي الغدد الصماء عند الاشتباه باضطراب عام.

المصدر: Riamo

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

دراسات علمية تحذّر من جزيئات البلاستيك في أكياس الشاي

أثارت طريقة تعبئة الشاي وتحضيره تساؤلات علمية وصحية بشأن احتمال انتقال جزيئات بلاستيكية دقيقة ومتناهية الصغر إلى المشروب الساخن الذي يستهلكه الملايين يوميا. وكشفت مراجعة شملت 19 دراسة علمية، أن بعض أكياس الشاي المحتوية على النايلون أو البولي بروبيلين أو أنواع أخرى من البلاستيك تطلق أعدادا كبيرة من هذه الجزيئات بمجرد ملامستها للماء الساخن.

وأوضحت الأبحاث أن كمية الجزيئات المنطلقة تتباين بصورة كبرى بناء على مادة الكيس المستخدمة، ودرجة حرارة الماء، ومدة النقع، وطريقة التحضير.

ولم تقتصر هذه النتائج على الأكياس البلاستيكية فحسب، بل رصدت الدراسات جزيئات مماثلة في أكياس ورقية أو تلك التي تسوق على أنها قابلة للتحلل وصديقة للبيئة، ويعود ذلك إلى احتوائها على مكونات أو طبقات لاصقة بوليمرية تستخدم لإتمام عملية الإغلاق الحراري للأكياس.

ورغم هذا الرصد، يؤكد العلماء أن وجود هذه الجزيئات لا يعني تلقائيا ثبوت تسببها في أضرار صحية مباشرة عند المستويات الناتجة عن شرب الشاي، لاسيما أن طرق القياس لاتزال متفاوتة بين المختبرات، ولم يحسم بعد حجم المخاطر الصحية المرتبطة بالتعرض اليومي لها.

وأمام هذه التساؤلات، يبرز الشاي السائب كأحد أبسط وأضمن البدائل العملية لتقليل الاعتماد على الأكياس وتجنب مكوناتها البلاستيكية. وينصح الخبراء باستخدام أدوات تقليدية مثل المصافي المعدنية المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ، أو الأباريق الزجاجية المزودة بمصاف قابلة للإزالة. ورغم أن هذا الخيار يقلص التعرض للجزيئات الناتجة عن الأكياس تحديدا، إلا أنه لا يضمن خلو المشروب كليا من جزيئات قد تتسرب من مصادر أخرى خلال عمليات الزراعة أو التصنيع والتعبئة، وهو ما يدفع الباحثين للمطالبة بدراسات أكثر دقة لتحديد الآثار الصحية الفعلية.

المصدر: SkyNews

حل كلمة السر

نهر بردى

حل اعرف الشخصية

بيتهوفن

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ ياسمين ـ حمد، 2 ـ مالي ـ اسكوتلاند، 3 ـ 55 ـ 6 ـ حلا، 4 ـ إيثان كريستي، 5 ـ لهو ـ راء، 6 ـ رقاد، 7 ـ رحال ـ آمال، 8 ـ ستيفنها ـ سد، 9 ـ ريان ـ أب ـ مرا، 10 ـ ترافقه ـ رنا.

عمودياً:
1 ـ عمر الحريري، 2 ـ بارجة ـ مسير، 3 ـ لي (معكوسة) ـ أوراق، 4 ـ ري ـ الماء، 5 ـ حانق ـ قيء (معكوسة)، 6 ـ حالك ـ دام، 7 ـ مسار ـ همام، 8 ـ دف ـ سر ـ 55، 9 ـ آيَ (معكوسة) ـ لسان، 10 ـ انهيار.