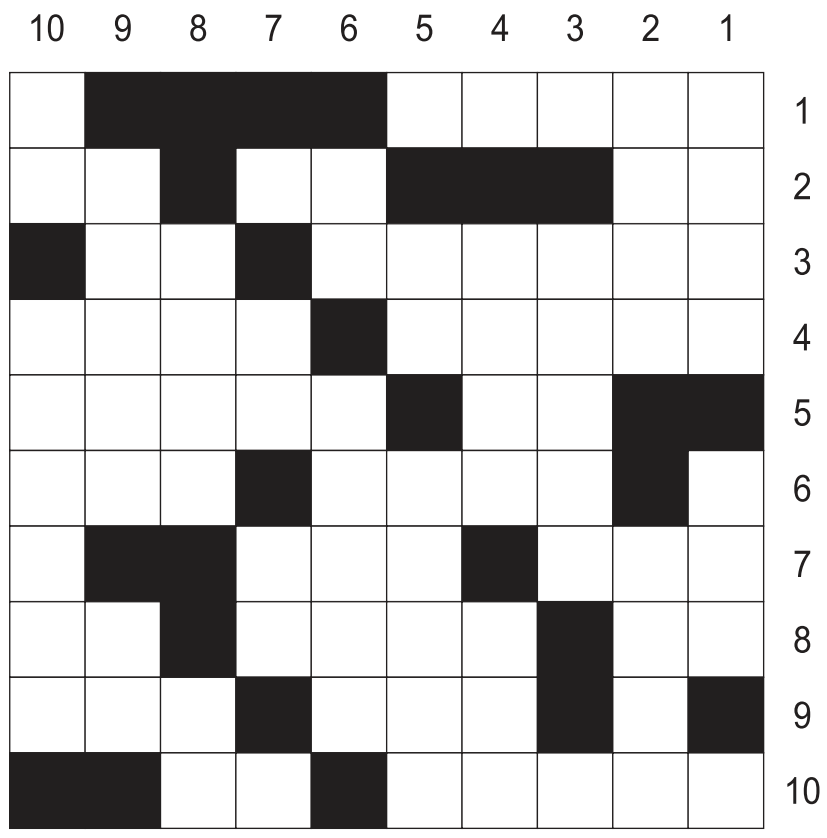
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ مجاري مياه، 2 ـ للتآوه (معكوسة) ـ للجر ـ كبر ونما، 3 ـ يستضيف ـ حرف جر، 4 ـ ميدان القتال ـ مرنا، 5 ـ علامة موسيقية ـ للمسافة، 6 ـ آلة نفخ موسيقية ـ أعطى، 7 ـ يرشد ـ عكس قسا، 8 ـ مرض صدري ـ أسامح ـ عكس ميت، 9 ـ طعام ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ الاعوجاج ـ للنفي.

عمودياً:

1 ـ علم مذكر ـ علم مذكر، 2 ـ فسيح ـ برهان، 3 ـ تتأنى وتبطئ، 4 ـ عكس بعيد ـ حمى (معكوسة)، 5 ـ نصف بكاء ـ آلة موسيقية، 6 ـ ضجر ـ أفنى نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 ـ سائل حيوي ـ عاصفة بحرية، 8 ـ علم مؤنث ـ للنفي، 9 ـ شهر قمري ـ ود، 10 ـ بئر ـ سبط الرسول ﷺ.

كلمة السر

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

أحد منتوجات القمح من 5 أحرف

المتنوع، المقوى، الاصالة، القصار، العوام، وطني
السمرة، شمائل، الفقرة، ركب، المراقبة
الخارجة، كسب، نحلة، الكاملة، الراجلة
بارقة، نغمة، يلمح، الجسورة، كرم

سؤال وجواب

هل هناك أمراض تعوق فقدان الوزن رغم اتباع الحميات الغذائية؟

يستحيل أحيانا فقدان الوزن حتى عند اتباع حمية غذائية صارمة وممارسة الرياضة بانتظام، لأن السبب قد لا يقتصر على نمط الحياة فقط، بل قد يكون مرتبطا بعدد من الأمراض.

وتقول د.يلينا أوستينوفا، أخصائية أمراض الباطنة وخبيرة التغذية، إن قصور الغدة الدرقية أحد أبرز هذه الأسباب، إذ يؤدي نقص إفراز هرمون الثيروكسين إلى تباطؤ الأيض، ما يجعل فقدان الوزن دون مساعدة طبية أمرا بالغ الصعوبة. كما يشير الخبراء إلى أن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد يعوق فقدان الوزن، لأنه يقلل من إمداد الخلايا بالأكسجين ويبطئ جميع عمليات الأيض.

وتوضح أوستينوفا أن مقاومة الأنسولين تمثل سببا آخر، حيث يؤدي ارتفاع مستوى الأنسولين في الدم رغم مستوى الغلوكوز الطبيعي إلى جوع لا يمكن السيطرة عليه وزيادة تناول الطعام، ما يجعل محاولات خسارة الوزن غالبا غير ناجحة دون علاج الحالة.

كما تنبه الطبيبة إلى تأثير التوتر المزمن، الذي يدفع الكثيرين لتناول الطعام للتغلب على القلق والتعب، دون التحكم في كمية السعرات المستهلكة.

من جانبه، يشير د.فيليب كوزمينكو، أخصائي أمراض القلب وخبير التغذية، إلى أن نحو 70٪ من الأشخاص الذين يفقدون الوزن بالحمية الصحية وحساب السعرات، يعودون لاكتسابه تدريجيا بعد توقفهم عن الالتزام، ما يعكس تحديا شائعا في الحفاظ على الوزن المثالي.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

ألم الظهر المزمن قد يكشف عن أمراضاً أخرى

كشفت دراسة حديثة عن أن آلام الظهر المزمنة لا تقتصر على كونها مصدر إزعاج يومي، بل قد تمثل مؤشرا على وجود مشكلات صحية أكثر خطورة. ويعد ألم الظهر المزمن من أبرز أسباب الإعاقة حول العالم، إذ يحرم الملايين من العمل، ويجعل من الأنشطة البسيطة مثل الجلوس أو النوم تحديا مستمرا، كما يشكل عبئا كبيرا على أنظمة الرعاية الصحية والاقتصاد.

واستندت الدراسة، التي قادها الأستاذ المشارك رافائيل زامبيللي بينتو، أخصائي العلاج الطبيعي وباحث أمراض العظام والمفاصل في جامعة تكنولوجيا سيدني، وشارك فيها فريق بحثي من جامعات ومعاهد في البرازيل وأستراليا، إلى «المسح الصحي الوطني في البرازيل» لعام 2019، الذي شمل نحو 90 ألف مشارك.

وأظهرت البيانات أن واحدا من كل خمسة أشخاص تقريبا يعاني من آلام ظهر مزمنة، وهي نسبة مماثلة لتلك المسجلة في الدول ذات الدخل المرتفع، ما يعكس اتساع الظاهرة عالميا. وبينت الدراسة أن أمراض القلب والتهاب المفاصل والاكتئاب أكثر شيوعا بين المصابين بآلام الظهر، كما ارتفعت لديهم معدلات الإصابة بالسكري والسرطان وأمراض الرئة. وأظهرت الإحصاءات أن احتمالية الإصابة بأمراض القلب لدى هذه الفئة تزيد بنسبة 17٪، وبالتهاب المفاصل بنسبة 15٪، وبالاكتئاب بنسبة 12٪ مقارنة بغيرهم.

كما أشار تقرير المعهد الأسترالي للصحة والرفاهية إلى أن نحو 4 ملايين أسترالي يعانون من مشكلات في الظهر، ثلاثة أرباعهم تقريبا ممن تجاوزوا 45 عاما لديهم أمراض مصاحبة، ما يزيد من حدة القيود على أنشطتهم اليومية.

وقال د.بينتو: «هذه الحالات غالبا ما ترتبط بعوامل خطر مشتركة، مثل قلة الحركة والسمنة، والتوتر واضطرابات النوم. وعندما تتداخل، يكون تأثيرها على حياة المريض مضاعفا، خاصة في القدرة على أداء الأنشطة اليومية».

وتوصي الدراسة بضرورة تبني نهج شامل ومتكامل في الرعاية الصحية، يأخذ في الاعتبار الوضع الصحي العام لمرضى آلام الظهر المزمنة، وليس الاقتصار على علاج العمود الفقري فقط، وذلك لضمان إدارة أفضل للأمراض المصاحبة وتحسين جودة حياة المرضى.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

عيادة

حل اعرف الشخصية

طارق المتيسم

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ مجاري مياه، 2 ـ للتآوه (معكوسة) ـ للجر ـ كبر ونما، 3 ـ يستضيف ـ حرف جر، 4 ـ ميدان القتال ـ مرنا، 5 ـ علامة موسيقية ـ للمسافة، 6 ـ آلة نفخ موسيقية ـ أعطى، 7 ـ يرشد ـ عكس قسا، 8 ـ مرض صدري ـ أسامح ـ عكس ميت، 9 ـ طعام ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ الاعوجاج ـ للنفي.

عمودياً:
1 ـ علم مذكر ـ علم مذكر، 2 ـ فسيح ـ برهان، 3 ـ تتأنى وتبطئ، 4 ـ عكس بعيد ـ حمى (معكوسة)، 5 ـ نصف بكاء ـ آلة موسيقية، 6 ـ ضجر ـ أفنى نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 ـ سائل حيوي ـ عاصفة بحرية، 8 ـ علم مؤنث ـ للنفي، 9 ـ شهر قمري ـ ود، 10 ـ بئر ـ سبط الرسول ﷺ.