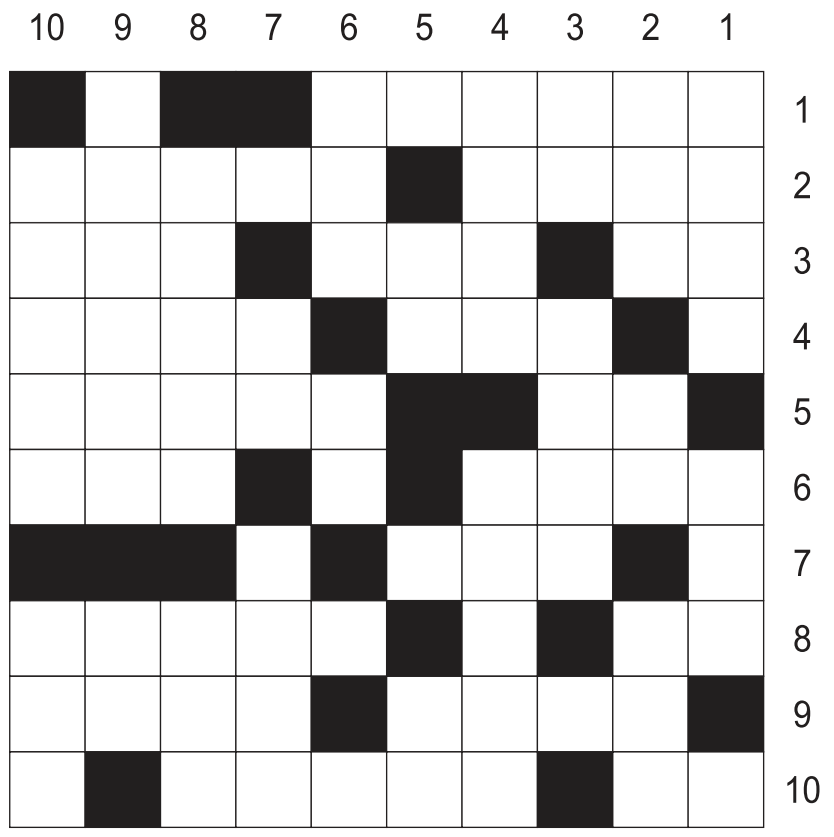
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ دولة أوروبية، 2 ـ ضباب ـ طيور مغردة (معكوسة)، 3 ـ مقبل ـ اشتاق ـ نفك، 4 ـ خيانة ـ يحل ضيفا (معكوسة)، 5 ـ سحب ـ موطني (معكوسة)، 6 ـ عائم (معكوسة) ـ دقة الجرس، 7 ـ عكس حر، 8 ـ مكان مرتفع ـ من الطيور (معكوسة)، 9 ـ عكس واقف ـ يقيد (معكوسة)، 10 ـ علامة موسيقية ـ في الوجه.

عمودياً:

1 ـ عكس أصلح ـ عطفت، 2 ـ ترشد (معكوسة) ـ بئر ـ خوف (معكوسة)، 3 ـ عملة آسيوية (معكوسة) ـ من الطيور، 4 ـ بقايا النار ـ الحامون (معكوسة)، 5 ـ عكس برد ـ مرض صدري، 6 ـ ندخل (معكوسة) ـ بحر، 7 ـ متشابهان ـ يمد (معكوسة)، 8 ـ أضواء ـ نتن، 9 ـ الكئيب ـ للنفي، 10 ـ خاملة ـ حيوان ضخم.

كلمة السر

ا	ا	ل	ع	م	ا	ل	ي	ا	
ل	ل	ا	س	ت	ل	م	ا	م	ل
ا	ع	ح	ا	ل	م	ة	ا	ن	ك
م	ط	ب	و	ا	د	ي	د	ت	م
د	ا	ع	ل	ا	م	ة	ي	ع	ا
ا	ر	م	س	ت	م	ع	ن	ش	ل
د	ع	ل	س	ا	ق	م	ا	و	ز
ا	ل	ا	س	ط	ن	ب	و	ل	م
س	ا	ع	ا	ل	م	ي	ع	ا	ن
ت	ق	س	ر	ا	ء	ر	ل	ب	ا
م	ا	خ	ا	م	ا	ت	ا	ر	ب
ر	ت	ا	ل	ا	هـ	ل	ي	ة	ع

من الفواكه من 5 أحرف

الامداد	دينا	الكمال	قاس	الأهلية	استلام
استمر	منتعش	خامات	حالة	منابع	علامة
سرائر	العطار	إسطنبول	العمالي	عالمي	
أبر	علاقات	علا	بوادي	مستمع	

سؤال وجواب

ما أكثر المكسرات فائدة للغدة الدرقية؟

يعتبر الجوز البرازيلي أكثر أنواع المكسرات فائدة لصحة الغدة الدرقية، لذلك ينبغي على الراغبين في دعم صحة الغدة الدرقية إدراجه في نظامهم الغذائي، فتناول حبتين إلى أربع حبات يوميا منه يكفي لتلبية احتياجات الجسم من السيلينيوم، حيث لا يمتص اليود بدون السيلينيوم. كما يحتوي البيض ومنتجات الألبان على اليود والسيلينيوم.

ويؤكد الأطباء أن وظيفة الغدة الدرقية السليمة تتطلب أحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في الأسماك الدهنية وزيت بذور الكتان والجوز، وفيتامين D3، المتوافر بكثرة في صفار البيض وكبد سمك القد والأسماك الدهنية، والمغنيسيوم المتوافر بكثرة في بذور اليقطين والسبانخ والحنطة السوداء والكاكاو، وكذلك الكالسيوم الموجود في بذور السمسم والجبن الصلب والجبن القريش واللوز، وبالإضافة إلى ذلك يعتبر الزنك وفيتامينات A ، E، ومجموعة فيتامين B ضرورية أيضا لصحة الغدة الدرقية.

أما في حال وجود نقص باليود أو الإصابة بمرض هاشيموتو (مرض التهابي مزمن تهاجم فيه خلايا منظومة المناعة خلايا الغدة الدرقية عن طريق الخطأ)، فإن المنتجات الغذائية لا تغني عن الأدوية، كما أن زيادة اليود قد تؤدي إلى أمراض المناعة الذاتية للغدة الدرقية.

المصدر: «lenta.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

طريقة مبتكرة لعلاج التهاب البنكرياس الحاد

ابتكر علماء جامعة نوفوسيبيرسك الطبية طريقة جديدة لعلاج التهاب البنكرياس الحاد، وحصلوا على براءة اختراع لها. ووفقا لبراءة الاختراع، تقلل الطريقة الجديدة، مقارنة بالطرق المستخدمة، مدة الإقامة في المستشفى وتخفض من خطر حدوث مضاعفات. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدامها في جميع المستشفيات بغض النظر عن مستواها.

ويشير المبتكرون إلى أنه غالبا ما فشلت الطرق المستخدمة سابقا لعلاج التهاب البنكرياس الحاد في إيصال الأدوية إلى البنكرياس بفاعلية بسبب الخصائص التشريحية أو وجود ندوب في الأنسجة المحيطة، وأن العديد منها كانت فعالة فقط في حالات معينة من المرض، لكنها لم تنجح في ترميم أنسجة العضو المتضررة. وعلاوة على ذلك، يؤدي بعضها إلى مضاعفات، مثل التفاعلات السامة الناتجة عن إعطاء كميات كبيرة جدا من الأدوية.

وتتألف الطريقة المبتكرة من مرحلتين، حيث يحقن المريض بالمرحلة الأولى في الرباط المدور للكبد بمزيج من مخدر وإنزيم الهيالورونيداز. يخفف هذا المزيج الألم ويحسن تدفق السوائل في الأنسجة المحيطة بالبنكرياس، ما يسمح بوصول الدواء بشكل أفضل إلى العضو المصاب.

ويحقن المريض في المرحلة الثانية بكمية صغيرة من بلازما دم المريض نفسه في المنطقة المجاورة للبنكرياس. هذه البلازما غنية بالصفائح الدموية وتساعد على تجديد الأنسجة. وبعد خمسة أيام يراقب الأطباء حالة المريض باستخدام الفحوصات والموجات فوق الصوتية، فإذا تبين أن الالتهاب لم يهدأ، وتكرر العملية حتى تعود وظيفة البنكرياس إلى طبيعتها. وتعتبر هذه الطريقة وفقا للمبتكرين أقل توغلا مقارنة بالعديد من الطرق الأخرى، وهي مناسبة للعلاج بمستشفيات مختلفة المستوى.

وقد اختبرت الطريقة الجديدة في علاج التهاب البنكرياس الحاد على مرضى، وقورنت نتائج علاجهم بنتائج مجموعة ضابطة. وقد عانت المجموعة الضابطة من معدلات أعلى من المضاعفات (60 ٪من الحالات)، وكان متوسط مدة الإقامة في المستشفى أطول بكثير، لذلك يعتقد المبتكرون أنها تساعد في تقصير مدة العلاج وتقليل خطر المضاعفات.

المصدر: «تاس»

حل كلمة السر

امرأة

حل اعرف الشخصية

ممثلة مصرية

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ دولة أوروبية، 2 ـ ضباب ـ طيور مغردة (معكوسة)، 3 ـ مقبل ـ اشتاق ـ نفك، 4 ـ خيانة ـ يحل ضيفا (معكوسة)، 5 ـ سحب ـ موطني (معكوسة)، 6 ـ عائم (معكوسة) ـ دقة الجرس، 7 ـ عكس حر، 8 ـ مكان مرتفع ـ من الطيور (معكوسة)، 9 ـ عكس واقف ـ يقيد (معكوسة)، 10 ـ علامة موسيقية ـ في الوجه.

عمودياً:
1 ـ عكس أصلح ـ عطفت، 2 ـ ترشد (معكوسة) ـ بئر ـ خوف (معكوسة)، 3 ـ عملة آسيوية (معكوسة) ـ من الطيور، 4 ـ بقايا النار ـ الحامون (معكوسة)، 5 ـ عكس برد ـ مرض صدري، 6 ـ ندخل (معكوسة) ـ بحر، 7 ـ متشابهان ـ يمد (معكوسة)، 8 ـ أضواء ـ نتن، 9 ـ الكئيب ـ للنفي، 10 ـ خاملة ـ حيوان ضخم.