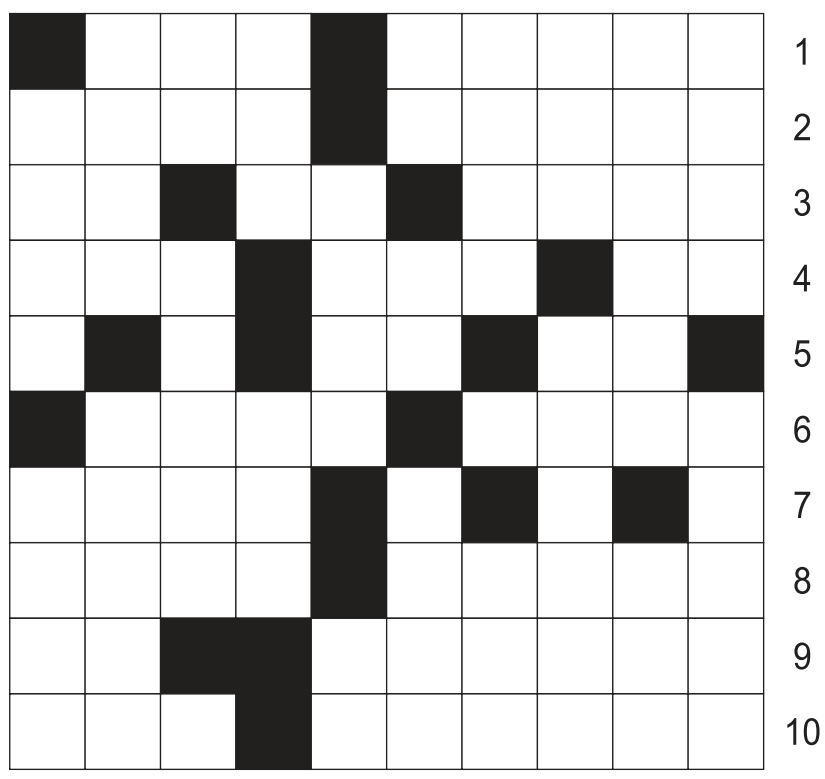
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ طرقات ضيقة ـ يكسو جلود الإبل، 2 ـ مكتوب ـ خالي من العيوب، 3 ـ فسيح ـ للنصب ـ مثيل، 4 ـ خَضَ ـ مبهج ـ قذف، 5 ـ للنداء ـ متشابهان، 6 ـ صوت المتألم ـ الحب، 7 ـ في الجلد (معكوسة)، 8 ـ شرطي ـ أضاء، 9 ـ طبيب عربي قديم ـ للتفسير، 10 ـ رتبة عسكرية ـ قيد.

عمودياً:

1 ـ عبور ـ علم مؤنث، 2 ـ محبوسين ـ تعال وأقبل، 3 ـ هامة ـ عكس أناني، 4 ـ من الأقارب ـ سعير، 5 ـ متشابهان ـ قاتل ـ أمحو (معكوسة)، 6 ـ عكس نهيا (معكوسة) ـ خاصتي (معكوسة)، 7 ـ نوم عميق ـ جمعا، 8 ـ للإضراب ـ ساكن، 9 ـ مضيء (معكوسة) ـ مؤامرات، 10 ـ عكس هجاء ـ شديد المرورة.

كلمة السر

ك	ا	م	ج	ض	ط	ا	ا	ع	ع
ا	ل	ح	ز	و	ب	ل	ل	ب	ت
ل	ن	ي	ي	ا	ي	ا	ق	و	ب
خ	س	ط	ر	ب	ع	ز	م	ر	ي
ل	م	ا	ة	ط	ة	د	ر	ر	م
ي	ا	ت	ع	ر	م	ه	ا	ع	ي
ل	ت	ا	و	ط	ع	ا	م	ب	ل
ر	ر	ل	ا	ع	ن	ر	ل	ع	ك
ع	ح	ق	ص	و	ا	س	ع	ر	م
ل	ل	ي	ف	ش	ر	و	ق	ف	ل
ي	ا	ل	ا	ل	س	ي	ف	ي	ع
م	ت	ا	ل	ب	ي	ا	ت	ا	ب

منطقة سياحية في الهند من 5 أحرف

البيات	ألقي	عواطف	ضوابط	كليم	عطر
النسمات	رحلات	السيف	الخليل	ملعب	معن
عليم	عرفي	شروق	واسع	رعب	عتب
محيطات	جزيرة	القمر	الازدهار	أمل	عبور

سؤال وجواب

لماذا يجب عدم الإفراط في تناول مكملات الحديد؟

«قد يؤدي تراكم الحديد الزائد في الجسم نتيجة تناول جرعات عالية من الأدوية أو المكملات إلى مشكلات في الكبد والقلب والمفاصل والبنكرياس والجهاز الهرموني».

فالجسم لا يمتلك آلية فعالة للتخلص من الحديد الزائد، لذلك فإن الجرعات المرتفعة والمستمرة قد تكون لها عواقب خطيرة على الأعضاء الداخلية.

فالحديد المتراكم قد يتسبب في تلف خلايا الكبد، ما يؤدي إلى التليف وتشمع الكبد، كما قد يضعف عضلة القلب ويسبب اعتلال عضلة القلب واضطرابات نظم القلب، إضافة إلى تأثيره في غضاريف المفاصل والتسبب بآلام شديدة.

كما يعتبر الأطباء أن تراكم الحديد قد يؤثر أيضا في الغدة النخامية والبنكرياس، ما قد يرتبط باضطرابات هرمونية ومرض السكري الشديد.

فالمكملات الغذائية المحتوية على الحديد تعد أدوية ذات تأثير قوي، وليست مجرد مكملات ڤيتامينات لزيادة الطاقة. لذلك لا ينبغي تناولها لمجرد الشعور بالتعب أو ظهور الشحوب، لأن هذه الأعراض قد تنتج عن أسباب عديدة أخرى، بدءا من نقص ڤيتامين D وصولا إلى اضطرابات الغدة الدرقية. ولهذا يجب إجراء تحليل دم شامل، وتحديد مستوى الفيريتين، الذي يعكس مخزون الحديد في الجسم، إضافة إلى نسبة تشبع ناقل الحديد (Transferrin). ويوصي الأطباء في حال تأكد وجود نقص في الحديد، بإعادة إجراء الفحوصات بشكل دوري كل بضعة أشهر لضبط الجرعة أو إيقاف العلاج عند الحاجة. أما في حالات فرط حمل الحديد (Iron overload)، فإحدى الطرق العلاجية الأساسية هي الفصد العلاجي (سحب الدم)، إذ يدفع الجسم إلى استخدام الحديد المخزن لإنتاج خلايا دم حمراء جديدة، ما يساعد على خفض مستوياته الزائدة.

المصدر: «نوفوستي»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

الحالة النفسية تؤثر في صحة الفم والأسنان

أظهرت دراسة علمية حديثة نشرتها مجلة Frontiers in Oral Health أن الحالة النفسية لا تؤثر في مزاج الشخص فقط، بل تمتد لتشمل صحة الفم والأسنان.

وقام الباحثون خلال الدراسة بتحليل بيانات 650 شخصا بالغا، حيث قيموا أعراض الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى جودة الحياة المرتبطة بصحة الفم، واستخدموا استبيانات PHQ_9 وGAD_7 وOHIP_14 المعترف بها دوليا.

وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين شدة أعراض الاكتئاب والقلق وتدهور تقييم المشاركين لحالة أسنانهم ولثتهم، فضلا عن تأثير المشكلات الفموية على حياتهم اليومية، وكانت هذه العلاقة أقوى بشكل ملحوظ لدى المصابين بالاكتئاب الحاد والقلق الشديد.

كما لاحظ الباحثون أن درجات صحة الفم المنخفضة كانت أكثر شيوعا بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 45 عاما، وبين المنتمين إلى أسر متوسطة الدخل. ويرى الباحثون أن هذه النتائج تدعو أطباء الأسنان إلى أخذ الحالة النفسية للمريض في الاعتبار، وأن إدراج تقييم القلق والاكتئاب ضمن خطة الرعاية الشاملة قد يشكل خطوة مهمة في تعزيز الوقاية والعلاج من أمراض الفم والأسنان.

ويشير العديد من خبراء الصحة إلى أن التوتر والقلق يؤثران سلبا على العديد من الهرمونات وامتصاص الڤيتامينات في الجسم، ما يتسبب بضعف النظام المناعي في الجسم، وزيادة الإصابة بالأمراض، ومن بينها أمراض الفم والأسنان، كما يعاني بعض المصابين بالقلق والتوتر من مشكلة صرير الأسنان، التي تؤدي إلى تلف وتهشم أسنانهم مع مرور الوقت في حال عدم معالجتها.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

كيف

حل اعرف الشخصية

إيفان سوكولوف

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ مبرات ـ ويح، 2 ـ رسالة ـ سلطة، 3 ـ وامسح ـ ف ح ـ يا ـ 5 ـ ريح، 4 ـ ذي ـ أن ـ ثنين ـ الود، 7 ـ مسه ـ رمي (معكوسة) ـ 8 ـ رهائن (معكوسة)، 9 ـ منير (معكوسة) ـ رسالة، 10 ـ مدة ـ مرير.

عمودياً:
1 ـ مرور ـ إسرا، 2 ـ مسجين ـ هلع، 3 ـ رأس ـ إيثاري (معكوسة) ـ 6 ـ أمل (معكوسة) ـ 7 ـ ونس ـ لا، 8 ـ بل ـ رهوان (معكوسة) ـ لي (معكوسة) ـ 4 ـ الله ـ نار، 5 ـ ت ت ـ مس ـ أنين (معكوسة) ـ 9 ـ منير (معكوسة) ـ 10 ـ مدة ـ مرير.