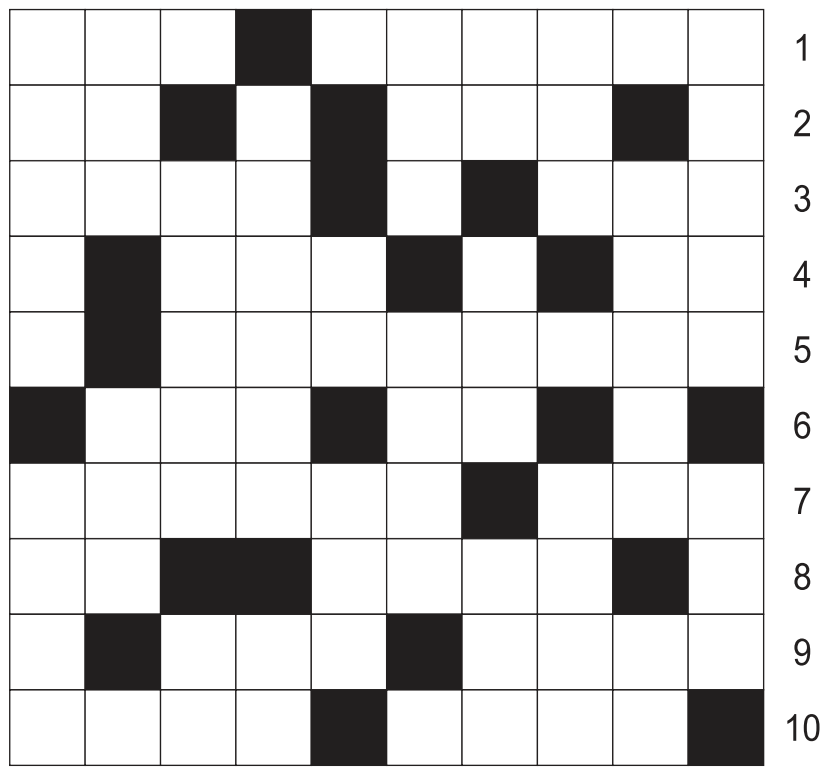
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ مدينة سعودية ـ علم مؤنث، 2 ـ في الفم ـ متشابهان، 3 ـ جرى الماء (معكوسة) ـ لألئ، 4 ـ للتعريف ـ عشق (معكوسة)، 5 ـ مطرب مصري، 6 ـ تعب ـ أجاب النداء، 7 ـ عكس حر ـ عقوده، 8 ـ متشابهة ـ والد (معكوسة)، 9 ـ أحد الأنبياء ـ من أنواع السمك، 10 ـ بليد ـ برهان.

عمودياً:

1 ـ بيارق ـ عكس حر، 2 ـ التحمل ـ من الأقارب، 3 ـ وسخ وقذارة ـ عالج، 4 ـ للنفي ـ كذب ـ أبو البشر، 5 ـ أقطع ـ رمى، 6 ـ انهض (معكوسة) ـ جنح (معكوسة)، 7 ـ الشريف (معكوسة) ـ من الأطراف، 8 ـ أحسن إليهم (معكوسة) ـ أرشد، 9 ـ أصل الحياة ـ حياء وخلق، 10 ـ علم مؤنث ـ تليسكوب شهير.

كلمة السر

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

نادٍ رياضي عالمي من 7 أحرف

راسي	رومانية	العقد	البيان	الغفران
دساتير	تقاليد	فاخر	الصرف	صيفي
الأمنيات	العادات	الكروم	دمعة	ربيع
الرياضة	الفريد	منتديات	أقطار	مصانع

سؤال وجواب

متى تنتهي رحلة سن اليأس؟

تتباين الإجابات حول موعد انتهاء رحلة «سن اليأس»، فالأمر لا يرتبط برقم ثابت بقدر ما يعتمد على الزاوية الطبية أو التجربة الشخصية لكل امرأة. فمن الناحية العلمية البحتة لا يتجاوز سن اليأس كونه يوما واحدا فقط، وهو اليوم الذي يكتمل فيه مرور عام كامل على آخر دورة شهرية نتيجة تراجع هرمون الإستروجين وتوقف التبويض. ويقع متوسط حدوث هذا التحول غالبا عند سن الحادية والخمسين، إلا أن ظهوره قبل الخامسة والأربعين يصنف كيأس مبكر، وقبل الأربعين كيأس سابق لأوانه يتطلب تدخلا واستشارة طبية.

أما في الواقع المعيش، فتمتد الأعراض لسنوات تتفاوت من سيدة لأخرى بمتوسط يقارب سبع سنوات، وقد تبدأ مقدماتها قبل انقطاع الطمث بعقد كامل. وتتجلى هذه المرحلة في مجموعة من المتاعب الجسدية والذهنية، يتصدرها التعرق الليلي والهبات الساخنة واضطرابات النوم وتقلب المزاج، إلى جانب تشتت الذهن وضعف التركيز الذي يطول الغالبية العظمى من النساء. كما ترافقها تغيرات أخرى كجفاف المهبل وآلام المفاصل وتراجع الكتلة العضلية وتراكم الدهون في منطقة البطن، وهي أعراض تتفاقم حدتها بفعل الاستعداد الوراثي والتدخين وزيادة الوزن والخمول البدني.

وفيما يخص التأثيرات بعيدة المدى، فإن تبعات انخفاض الإستروجين قد ترافق المرأة طوال حياتها، نظرا لأهمية هذا الهرمون في حماية أجهزة الجسم المختلفة. ففي مرحلة ما بعد سن اليأس ترتفع معدلات الالتهاب في الجسم وتتسارع شيخوخة الأنسجة، مما يزيد احتمالات الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام والخرف. وبما أن المرأة قد تقضي ما يقارب نصف عمرها في هذه المرحلة، يصبح الاهتمام بالصحة العامة عبر الغذاء المتوازن والنوم الكافي وممارسة الرياضة، لاسيما تمارين القوة، ركيزة أساسية للوقاية والحفاظ على جودة الحياة.

المصدر: The Independent

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

المخاطر الخفية لمسكنات الألم

قد يتحول الاعتياد على تناول مسكنات الألم بانتظام، إلى عبء صحي خطير يتسبب في تفاقم نوبات الصداع وتكرارها، فضلا عن الإصابة بقرحة المعدة والنزيف وتلف الكبد. ووفقا لأخصائية طب الأعصاب د.ديانا خادايفا، فإن الخطورة لا تكمن في تناول جرعة عابرة عند الضرورة ضمن الحدود الآمنة، بل في اللجوء المستمر لهذه العقاقير كبديل عن البحث في المسببات الحقيقية للألم، مما يمنح المريض إحساسا زائفا بالتحسن ويؤخر اكتشاف أمراض تستدعي تدخلا طبيا عاجلا.

وعلى صعيد آلام الرأس والبطن، قد يطمس الاعتماد الدائم على المسكنات مؤشرات لحالات صحية دقيقة، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو الصداع النصفي، أو التهابات الزائدة الدودية والمرارة والبنكرياس، وانسداد الأمعاء، إذ تكتفي هذه الأدوية بتهدئة الشعور بالألم مؤقتا دون إيقاف مسار الالتهاب أو النزيف الداخلي، ما يدفع المريض لطلب الرعاية الطبية بعد فوات الأوان. علاوة على ذلك، يتسبب الإفراط بتناولها في نشوء «الصداع الناتج عن فرط استخدام الأدوية»، حيث تعود النوبات بوتيرة أسرع، ويزداد هذا الخطر عند تناول المسكنات البسيطة لمدة 15 يوما أو أكثر شهريا، أو الأدوية المركبة والتريبتانات لمدة 10 أيام فأكثر.

وإلى جانب تأخير التشخيص، تحمل هذه العقاقير آثارا جانبية مباشرة تهدد سلامة الأعضاء الحيوية، فمضادات الالتهاب غير الستيرويدية، كالإيبوبروفين والنابروكسين، قد تسبب تهيجا وتقرحات ونزيفا في الجهاز الهضمي وتضررا في وظائف الكلى، وتتصاعد هذه المخاطر عند دمج أكثر من نوع منها أو تناولها بالتزامن مع مميعات الدم أو الكحول.

أما مادة الباراسيتامول، فإن تجاوز جرعاتها المسموحة يؤدي إلى تلف الكبد، لاسيما أنها تدخل كمركب أساسي في العديد من المسكنات وأدوية نزلات البرد المتداولة دون وعي من المستهلك.

المصدر: PubMed

حل كلمة السر

مرشوم

حل اعرف الشخصية

مشهور ممثل

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

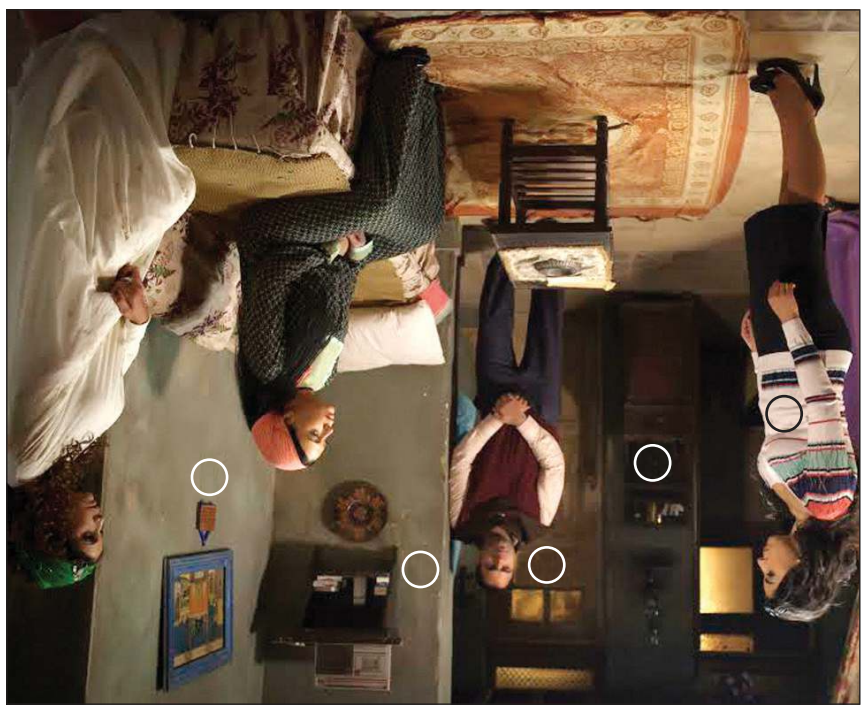
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ السلام ـ سمر، 2 ـ نبات ـ 11، 3 ـ سال (معكوسة) ـ حمام ـ ال ـ هام (معكوسة)، 5 ـ مصطفى قمر، 6 ـ كل ـ لين، 7 ـ برد ـ قلادة، 8 ـ 1111 ـ أب (معكوسة) ـ ملل (معكوسة)، 9 ـ دار ـ ميت، 10 ـ خلال ـ دليل.

عمودياً: 1 ـ أعلام ـ برد، 2 ـ السبت ـ أج، 3 ـ دمس ـ داوى، 4 ـ ما ـ أنفة ـ آدم، 5 ـ أنيق ـ القى، 6 ـ تم (معكوسة) ـ ملل (معكوسة)، 7 ـ الثلج (معكوسة) ـ بد، 8 ـ إبرهم (معكوسة) ـ دل، 9 ـ ماء ـ ارض، 10 ـ راتينج ـ هابل.