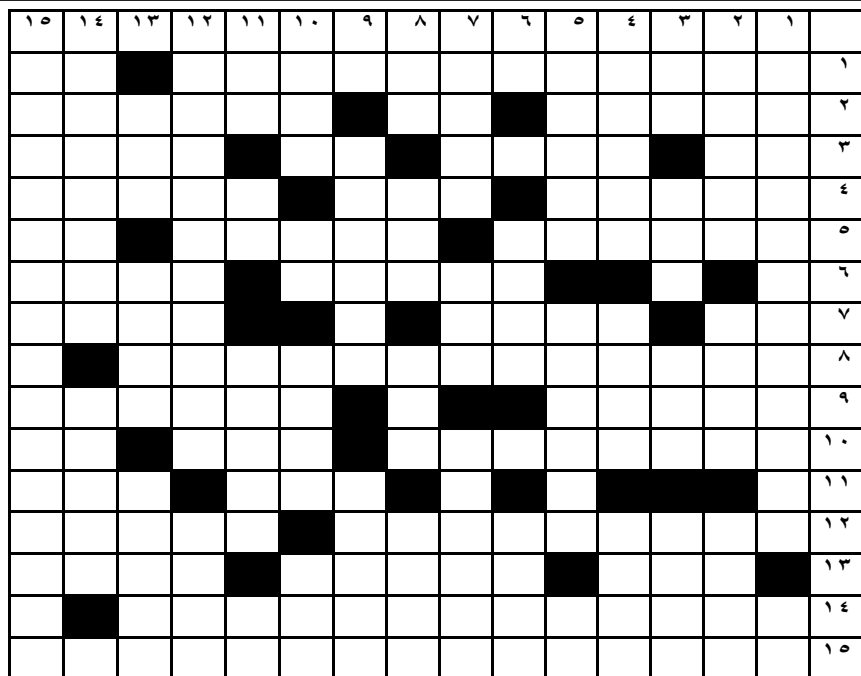


الكلمات المتقاطعة



كلمة السر

إيجاد الكلمات التالية من المربع السابق بطريقة أفقية أو عمودية أو قطرية والحروف المتبقية تشكل كلمة السر وهي لشاعر أندلسي معروف اشتهر في شعره بوصفه الطبيعة وانطقها ونسب إليها التأمل والتفكير.

فان جوخ - خجلن - نجوانة - خالف - فن - ون - خفوج - ون - الخولان - جلة - نجف - ان - عنقوان - خجلان - عنيف - عنف - عن - جنة - جن - عفة - علة - الجنون - الخوخة - خفة.

ف	ة	ف	خ	ة	خ	و	خ	ل	ا
ة	ا	خ	ف	و	ج	ن	ع	ف	ة
ن	ل	ن	و	ن	ل	ة	ج	ن	ج
ن	ا	ج	ج	ج	ن	ن	ة	ن	ا
ن	ا	ا	خ	و	و	ا	ة	ع	ل
ا	ع	و	ن	ب	خ	و	ج	ل	ج
ل	ع	ن	ف	ج	ن	ج	ف	ة	ن
ج	ن	ن	ي	ن	ف	ن	ل	ا	و
خ		ع	ف	ن	ع	خ	ا	ف	ن
ن	ا	ل	و	خ	ل	ا	خ	ف	ن

الإفراط في غسل اليدين يسبب أمراض أخطر من كورونا



تعد جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) تذكيرا صارخا بحقيقة أن إحدى أكثر الطرق فعالية لوقف انتشار الفيروس هي أبسط الأسلحة، ألا وهي «نظافة اليدين»، فقد أصبح غسل اليدين والحفاظ على نظافتها، وسط هذا الوباء أمرا مهما للغاية.

ووفقا لأطباء الأمراض الجلدية وخبراء الصحة، يعد «غسل اليدين» خط الدفاع الأول ضد فيروس كورونا المستجد حتى وقت تطوير اللقاح، ومع ذلك فإن الإفراط في كل شيء له تداعياته حيث من الممكن أن يتسبب في أمراض أخطر من كورونا.

لاحظ أطباء الأمراض الجلدية تدفق الحالات المصاحبة لتأثيرات عكسية من اتباع النظافة المفرطة لليدين، وقالت الدكتورة تطلقا نانديني باروا، استشاري أول في قسم الأمراض الجلدية في مستشفى باراس، جوروجرام، في الهند، إن الناس طوروا اضطراب الوسواس القهري (OCD) من أجل نظافة اليدين الصارمة، ما أدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية نتيجة لذلك.

وأضافت: «يمكن أن تسبب الآثار الضارة لغسل اليدين المفرط الطفح الجلدي الخفيف، والتهاب الجلد. وفي الحالات القصوى، الأكزيما الجافة والصدفية. غسل اليدين والاستخدام المتكرر لمطهرات الأيدي التي تحتوي على الكحول يسببان مشاكل جلدية خطيرة. وفي حين أنه فعال في قتل الجراثيم والبكتيريا، وحذرت من أن معقمات اليد عند استخدامها بكميات

زائدة يمكن أن تسبب أكزيما شديدة في اليد».

ويحتوي الصابون المطهر على مواد كيميائية قاسية، بينما تمتص المطهرات التي تحتوي على الكحول رطوبة الجلد، وتجنب هذه الحالة، يمكن استخدام أي صابون لطيف، كما يوصى بالاستخدام المتكرر للمطهرات خلال أوقات كوفيد-19 - للحفاظ على ترطيب اليد. ومع ذلك فإن غسل اليدين للمرة الثانية ضروري لأنه يجب تدمير طبقة الفيروس التاجي.

ومن جانبه، قال ديفيندرا نيرانجان، أخصائي الأحياء الدقيقة السريرية ومسؤول مكافحة العدوى في مستشفى ريجنسي التخصصي الفائق، في الهند، إن غسل اليدين المفرط للأفراد الذين يعانون من الجلد الجاف أو الأمراض الجلدية بشكل خاص -مثل الأكزيما أو الصدفية- يمكن أن يؤدي إلى مزيد من تلف الجلد والتقرح لليدين.

وقال الباحثون: «حتى بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة السليمة، فإن الإفراط في غسل اليدين بالصابون ومعقمات اليدين يمكن أن يتسبب في جفاف الجلد وتشققه. وغسل اليدين المتكرر أو استخدام معقمات اليدين يمكن أن يؤدي إلى تمزيق البروتينات في طبقة الجلد العلوية. ويمكن أن يؤدي استخدام معقمات اليدين أيضا لكسر حاجز الجلد وزيادة خطر العدوى. في الواقع، الماء نفسه له تأثير تجفيف على الجلد عن طريق تقليل زيوت الجلد الطبيعية عندما تتجشع».

ولمكافحة هذا، أول شيء يجب عليك فعله هو تجفيف يديك بعد غسلها، حيث تنتقل العدوى بسهولة من خلال الأيدي المبللة. بعد تجفيف يديك، ضع مرطبا لتجنب الجفاف. يمكنك أيضا استخدام المرطبات التي تحتوي على رغوة لغسل يديك».

وقال مانسك شيشك، طبيب الأمراض الجلدية في مركز إصابات العمود الفقري الهندي (ISIC) في نيودلهي، إن مرضى السكر وأولئك الذين يتعرضون مهنيا للمهيجات معرضون للإصابة بمضاعفات إذا اتبعوا روتين غسل اليدين الصارم.

أفكيا :

١. من زوجات الرسول (ص) توفيت بعد شهرين من زواجها.
٢. جسور - للتهديد - جمع حلوة (م).
٣. انت (E) - كارثة - بحر - من الأعشاب التي تستخدم لإزالة المغص عند الأطفال.
٤. من فصيلة القرد - خير - بينيه (م).
٥. جمع جنزير - محافظة مصرية - توقف عن المعاصي.
٦. فقر (م) - نخل (م).
٧. مكرران - فرقة موسيقية بريطانية - زائر.
٨. عارضة ازياء امريكية وحفيدة الكاتب العالمي ارنست همنجواي أنهت حياتها بتناول جرعات مخدر زائدة.
٩. كمبيوتر - النقال.
١٠. مخترع مكتسة السجاد - راكد (م) - للتعريف (م).
١١. ويب (مبغرة) - نوق.
١٢. من الأشجار النادرة في أرخبيل سقطرى - ضد تخريب.
١٣. جماعات طيور - ضد اعتراف - مصرفي (م).
١٤. شاعر سعودي غنى له الفنان عبد الحليم حافظ قصيدة (سمراء).
١٥. كاتب وأديب وسياسي مصري.

رأسياً :

١. مفكر إسلامي مصري - من الأقارب.
٢. يقبلن - الأب (مبغرة) - للاستحمام.
٣. حرف نصب (م) - من مستخرجات الفيل - وضع (م) - دفن.
٤. إطار صورة - يؤخر (م) - مضاعف (E) (م).

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	ع	ا	د	ل	ن	ا	ز	ا	ر	ا	ل	ر	ك	ي
2	ب	ل	ن	ق	ا	ي	و	ش	ا	ر	ك			
3	د	س	ب	ر	ط	ا	ل	ف	س	ا	ت	ي	ن	
4	ا	ل	س	ن	د	ب	ا	د	ا	ل	ب	ح	ر	ي
5	ل	ل	ا	ت	و	ق	ض	ا	س	د	ا	ي	م	ا
6	ر	ا	ب	ا										ا
7	ج	ر	ن											س
8	م	ك												ب
9	ن	ب	ت	و	ن									ر
10	ب	ي												ف
11	ن	ب	ي	ا	ل	ع	ر	ب	ي					ر
12	م	ا	ر	ل	ي	م	و	ن	ر	و				ا
13	ل	ل	ا											س
14	ج	ل	ي	س	ر	ي	ن							و
15	م	ي	ع	ي	ل	د	ي	ث	ر	ب	ا	ن	ت	ي

حل العدد الماضي

١	٣	٧	٨	٦	٥	٩	٤	٢	
٨	٦	٥	٩	٤	٢	٧	٣	١	
٩	٤	٢	٧	٣	١	٨	٦	٥	
٣	٧	١	٤	٢	٦	٥	٩	٨	
٦	٥	٨	٣	١	٩	٢	٧	٤	
٤	٢	٩	٥	٧	٨	٣	١	٦	
٧	١	٣	٢	٥	٤	٦	٨	٩	
٥	٨	٦	١	٩	٣	٤	٢	٧	
٢	٩	٤	٦	٨	٧	١	٥	٣	

السودوكو

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