عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
■					■					1
	■				■					2
		■				■				3
			■	■						4
				■				■	■	5
	■						■		■	6
■	■									7
				■	■					8
		■				■				9
■					■					10

أفقياً:
1 ـ من حلو الجنة ـ شريان، 2 ـ طحين معجون بالماء ـ يفك (معكوسة)، 3 ـ بنى وعمر ـ أرجأ ـ خاصتي (معكوسة)، 4 ـ فضلات ـ متشابهة، 5 ـ عملة ـ أركض، 6 ـ كفلا، 7 ـ حدائقهم، 8 ـ بساط من الصوف (معكوسة) ـ تعلقي الشديد، 9 ـ يجيب ـ عبرا ـ للنصب، 10 ـ أثداء ـ لعبة شعبية.

عمودياً:
1 ـ أحب ـ سمين، 2 ـ رسن ـ عكس يمينه، 3 ـ ساحة ـ أظهر، 4 ـ متشابهان ـ محارب، 5 ـ يحصيها (معكوسة)، 6 ـ دخل ـ للنصب ـ جواب، 7 ـ غادر ـ الرياح، 8 ـ متشابهان ـ مصانع، 9 ـ يبسط ـ داء، 10 ـ حيوا ـ عملة آسيوية.

كلمة السر

ا	م	ا	ة	د	ر	ا	ب	ل	ا
ف	س	ل	ق	ا	ق	ر	ن	ا	ا
ا	ت	م	ق	ا	م	د	ع	ل	ل
ع	ق	ا	ا	ل	ل	م	ل	ب	ا
ي	ي	م	ن	ع	ي	ف	ح	ا	ن
ا	م	ي	ت	ر	ل	هـ	ر	ق	هـ
ل	ا	ق	خ	س	خ	س	م	ي	ا
ر	ت	ا	ا	ر	ل	ء	ا	م	ر
ا	ك	ر	ل	ر	ا	ى	و	ج	ب
م	ر	ل	ا	س	ء	ا	ب	ل	ا
ي	ي	ا	ل	س	ا	ر	م	ل	ا
ة	م	ى	ة	ع	م	ت	س	م	د

نهر في دمشق من 7 أحرف

المراسل - افاعي - رحل - ماء - رقاق - الباقي
مستمعة - مستقيمات - الأنهار - مسَ - البائس - نجوى
الراقي - كريم - جاكسون - إلمام - العرس
الرامية - الباردة - عدم - الاختناق - الخليل

سؤال وجواب

ما أعراض أمراض الكلى؟

أعلنت د.يكاتيرينا كورسيفا، اخصائية أمراض الجهاز البولي أن جفاف الجلد وتورم الساقين والمنطقة تحت العينين قد تشير إلى أمراض الكلى. وتشير إلى أن أمراض الكلى تتطور عادة من دون أعراض. ولكن مع ذلك هناك مظاهر عديدة يجب الانتباه لها دائما: الشعور بالألم في منطقة أسفل الظهر والحوض، تغير لون البول، تكرر الرغبة بالتبول. كما أن أمراض الكلى تنعكس على مظهر الشخص أيضا.

وتقول: «يعتبر تورم الساقين والوجه وخاصة في المنطقة حول العينين العارض الرئيسي (الخارجي) لأمراض الكلى. ووظيفة الكلى هي ترشيح الدم وفصل المواد الزائدة والسوائل منه، التي تطرح خارج الجسم مع البول. وتسمح هذه العملية بالحفاظ على توازن المعادن والمواد المغذية والسوائل في الجسم. ولكن عند حوث اختلال في وظيفة الكلى تنحصر السوائل في الجسم، ما يؤدي إلى حدوث الوذمة». وتؤكد الطبيبة على أن التورم لا يشير دائما إلى أمراض الكلى.

وتضيف: «إذا استيقظ الشخص في الصباح ولاحظ انتفاخا في وجهه، لا داعي فورا الذهاب إلى الطبيب، لأن هذا الانتفاخ قد يكون ناجما عن اختلال التوازن المائي الملحي خلال فترة قصيرة. ويظهر بصورة خاصة بعد الإفراط في تناول أطعمة مالحة أو النوم في وضعية غير مريحة. ولكن يجب مراجعة الطبيب الاخصائي إذا كانت هذه الحالة مستمرة بغض النظر عن النظام الغذائي المتبع، ويرافقها الشعور بالتعب وفترات ضعف متكررة». ووفقا لها، يمكن أن تصاحب أمراض الكلى تغيرات في حالة الجلد.

وتتابع: «يعتبر جفاف وحكة الجلد من الآثار الجانبية لاختلال التوازن المائي الملحي. ولكن هناك عوامل عديدة أخرى تسبب شد الجلد وجفافه. من بين هذه العوامل تأثير الأشعة فوق البنفسجية، ومستحضرات التجميل السيئة النوعية أو التي لا تتفق مع خصاص البشرة، والماء العسر. لذلك يجب الانتباه إلى طول مدة هذه الأعراض. فإذا استمرت لفترة طويلة، حينها يجب مراجعة الطبيب المختص بأمراض الكلى وإجراء الفحوصات والتحاليل اللازمة».

المصدر: «Gazeta.Ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

أضرار الغاز المنزلي

توصلت دراسة إلى أن مواقد الغاز قد تكون أكثر ضررا على صحتنا مما نتوقع، بحيث يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. ووجد باحثو جامعة ستانفورد أن المواقد ترفع مستويات مادة كيميائية مرتبطة بعدة أنواع من سرطان الدم. وقالوا إن موقدا واحدا فقط يمكن أن يزيد من مستويات مادة البنزين المسرطنة تفوق تلك التي يسببها دخان السجائر المستعمل.

وربطت أبحاث سابقة مواقد الغاز بـ21 ملوثا خطيرا للهواء، بما في ذلك البنزين، المرتبط بالعديد من أنواع سرطان الدم مثل اللوكيميا والعيوب الخلقية. وركزت الدراسات السابقة حول الآثار الصحية والبيئية لمواقد حرق الغاز على التسريبات عند إيقاف تشغيل المواقد.

وتوصل الباحثون إلى أن البنزين الناجم عن المواقد ينتقل عبر المنزل، ويصل إلى مستويات أعلى من الإرشادات الصحية في غرف النوم بعد ساعات من إيقاف تشغيل المواقد في بعض الحالات. ولم يتم العثور على مستويات يمكن اكتشافها بسبب مواقد الحث أو الطعام الذي يتم طهيه.

وتحذر الدراسة من أن الاحتراق من حلقة غاز واحدة بأعلى درجة حرارة أو فرن غاز على حرارة 350 درجة فهرنهايت (176 درجة مئوية) يمكن أن يرفع المستويات الداخلية من المادة المسرطنة تفوق تلك الموجودة في دخان التبغ غير المباشر. وأكد الفريق أن البنزين يمكن أن ينجرف في أنحاء المنزل، ويبقى لساعات.

المصدر: «ذي صن»

حل كلمة السر

نهر بردى

حل اعرف الشخصية

أحمد العونان

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ المن ـ وريد، 2 ـ عجين ـ يحل (معكوسة)، 3 ـ شاد ـ أجل ـ لي (معكوسة)، 4 ـ قمامة ـ م م م، 5 ـ نقد ـ أعدو، 6 ـ أعالا، 7 ـ بساتينهم 8 ـ لباد (معكوسة) ـ ولعي، 9 ـ يرد ـ مرا ـ لن، 10 ـ نهود ـ دامة.

عمودياً:
1 ـ أعشق ـ بدين، 2 ـ لجام ـ يساره، 3 ـ ميدان ـ أبدو، 4 ـ ن ن ـ مقاتل، 5 ـ يعدها (معكوسة)، 6 ـ ولج ـ أن ـ رد، 7 ـ رحل ـ الهواء، 8 ـ ي ي ـ معامل، 9 ـ يمد ـ علة، 10 ـ سلموا ـ ين.