

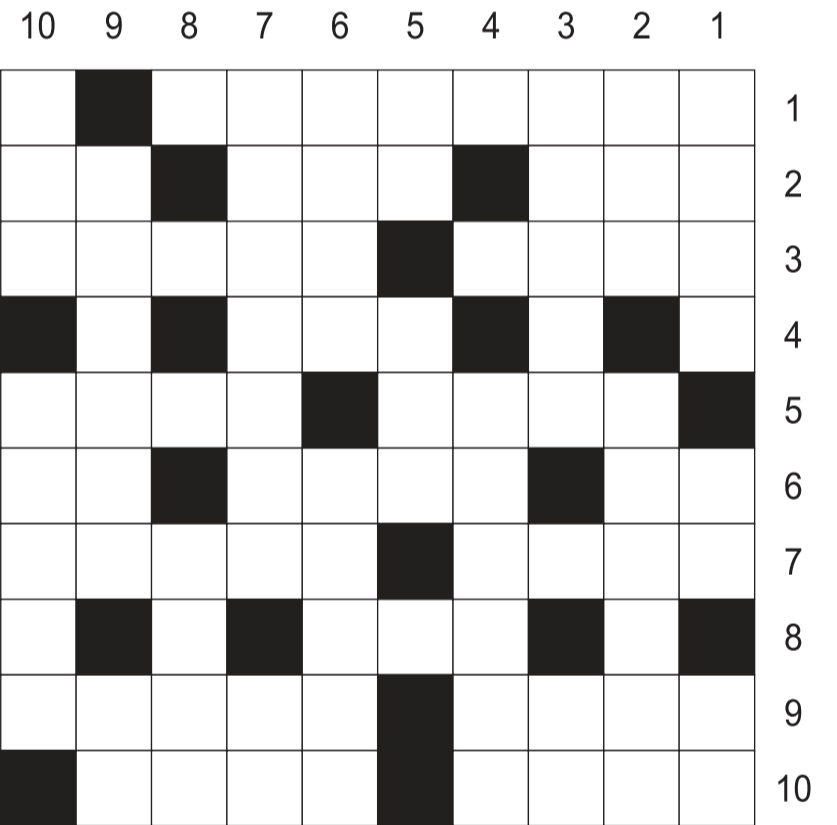


عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة



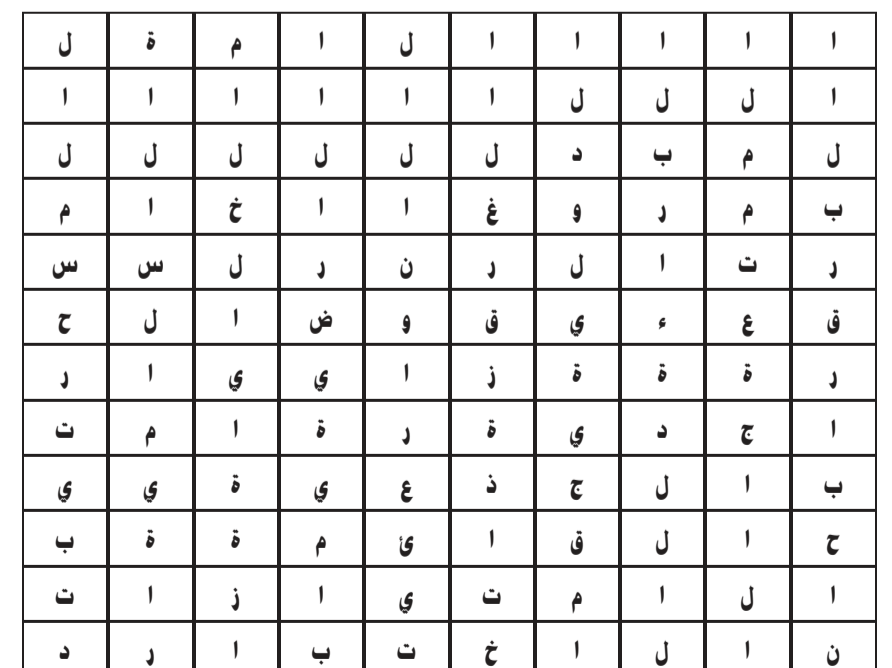
أفقياً:

1 - من أنواع المياه المعدنية، 2 - غزال (معكوسة) - من الفنون - والدة، 3 - مر - اللوم (معكوسة)، 4 - قتال (معكوسة)، 5 - صوت التوجعات - نخاره دون غيره، 6 - للجزم - من تقسيمات الجيش - للتفسير، 7 - يجيب - لوم (معكوسة)، 8 - منزل (معكوسة)، 9 - عكس الفر (معكوسة) - يشار، 10 - مساكن - غبار.

عمودياً:

1 - ألهو - خاصتي - للجر، 2 - من الأوقات - مقتنياتي، 3 - منطورون - للتمني، 4 - محتجزات، 5 - عكس نفع - قطع، 6 - تكشف الأعماق - يقدم له هدية، 7 - يختبرهم - للجر، 8 - متشابهة، 9 - عكس الفراق - للتاوه (معكوسة)، 10 - علا وارتفع - عاشق ولهان.

كلمة السر



مسلسل سوري 2023 من 5 أحرف

الاختبار	رابع	البراءة	الأرضية	الأنوار
القائمة	الامتيازات	البرق	المتعة	جدية
الخلايا	الإسلامية	الغرق	المسح	
الدولية	الجدعية	الامة	رتيب	

سؤال وجواب

هل من الممكن حقاً تبريد الكلي عند الجلوس على مكان بارد؟

تشمل الأعراض النادرة وغير النمطية لأمراض الكلي تغيرات في الشهية وارتفاع مستوى ضغط الدم والتعب المزمن. وتشير د. نينا زوبوفا، إلى أنه يمكن أن تخفي عبارة «تبرد الكلي» مجموعة متنوعة من الأمراض التي تسبب التهابات في أعضاء الجهاز البولي. من بين الأمراض الأكثر انتشاراً: التهاب المثانة، التهاب الحويضة والكلية، التهاب كبيبات الكلي. ولكل منها علاجها الخاص، ولكن أعراضها متشابهة - ألم في أسفل البطن وأسفل الظهر.

وتقول: «لا يرتبط ألم أسفل الظهر في بعض الحالات بالكلي على الإطلاق، ولكن بالالتواء والإصابات العضلية، وداء العظم الغضروفي، والفتق بين الفقرات ومشاكل أخرى في العمود الفقري. من السهل جدا التمييز بين هذه الأمراض: يشير ازدياد الألم مع الحركة. أو يختفي بعد استلقاء الشخص لفترة أو تناول مسكن للألم، إلى أن المشكلة ليست في الكلي». ووفقاً لها، من المستحيل أن يمرض الشخص بمجرد الجلوس على مقعد بارد أو التبلل تحت مطر الخريف البارد.

وتضيف: تتطور مثل هذه الأمراض لدى الأشخاص الذين لديهم بالفعل مصدر للعدوى، وليس بالضرورة في الكلي، لأنه بسبب انخفاض حرارة الجسم، تنخفض المناعة، وتبدأ الفيروسات والبكتيريا في التحرك بحرية في جميع أنحاء الجسم، وصولاً إلى الجهاز البولي وتشير إلى أنه يمكن أن تصاب الكلي بنزلات البرد في ظروف مختلفة - أثناء المشي لفترة طويلة في جو بارد، أو السباحة في الماء البارد، أو انخفاض حرارة الجسم في الساقين أو منطقة أسفل الظهر.

وبالإضافة إلى ذلك، تساعد العادات السيئة على زيادة خطر الإصابة بأمراض الكلي، مثل سوء التغذية، تناول غير منضبط للأدوية واضطراب النوم والإجهاد العاطفي ونقص الفيتامينات والمعادن في الجسم.

المصدر: 'Gazeta.Ru'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الأشخاص الذين يجب عليهم التحقق من مستوى فيتامين D

يجب على الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة مراقبة مستوى فيتامين D في جسمهم. وتشير د. نينا بيتروفسكايا أخصائية أمراض الباطنية، إلى أن مراقبة مستوى فيتامين D ضروري للأشخاص الذين يعانون من اضطراب عملية استقلاب الفوسفور والكالسيوم، وهم: الرجال والنساء المصابون بهشاشة العظام، والمرضى الذين يعانون من أمراض الكلي والأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة.

ووفقاً لها، يتم تحديد عدد المرات التي يجب فيها فحص مستويات فيتامين D بشكل فردي اعتماداً على الدواء المستخدم، ومدى سرعة تعويض النقص وما هو التقدم المحرز في تصحيح التشخيص الأساسي للمريض. وتشير الطبيبة إلى أنه في حالة الأمراض المزمنة، مثل اضطرابات استقلاب الفوسفور والكالسيوم وأمراض الغدة الدرقية، فإن مستوى فيتامين D قد لا يرتفع أو يرتفع ببطء شديد، وهناك حالات نادرة جداً عندما لا يرتفع مستواه بعد العلاج المختار جيداً والعلاج المناسب للتشخيص الرئيسي.

وتشير إلى أنه من النادر جداً أن يكون سبب المشكلات التي يعاني منها الشخص هو نقص هذا الفيتامين بالتحديد، فمقلاً إذا كان مستوى هذا الفيتامين لدى الشخص 20 نانوغراماً في المليتر ويشعر بصحة جيدة فلن يحدث له أي سوء.

المصدر: صحيفة 'إزفستيا'

حل كلمة السر

١٢٣٣

حل اعرف الشخصية

١٢٣٣٣

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw

فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- ألهو - خاصتي - للجر، 2 - من الأوقات - مقتنياتي، 3 - منطورون - للتمني، 4 - محتجزات، 5 - عكس نفع - قطع، 6 - تكشف الأعماق - يقدم له هدية، 7 - يختبرهم - للجر، 8 - متشابهة، 9 - عكس الفراق - للتاوه (معكوسة)، 10 - علا وارتفع - عاشق ولهان.

١٢٣٣٣

١٢٣٣٣