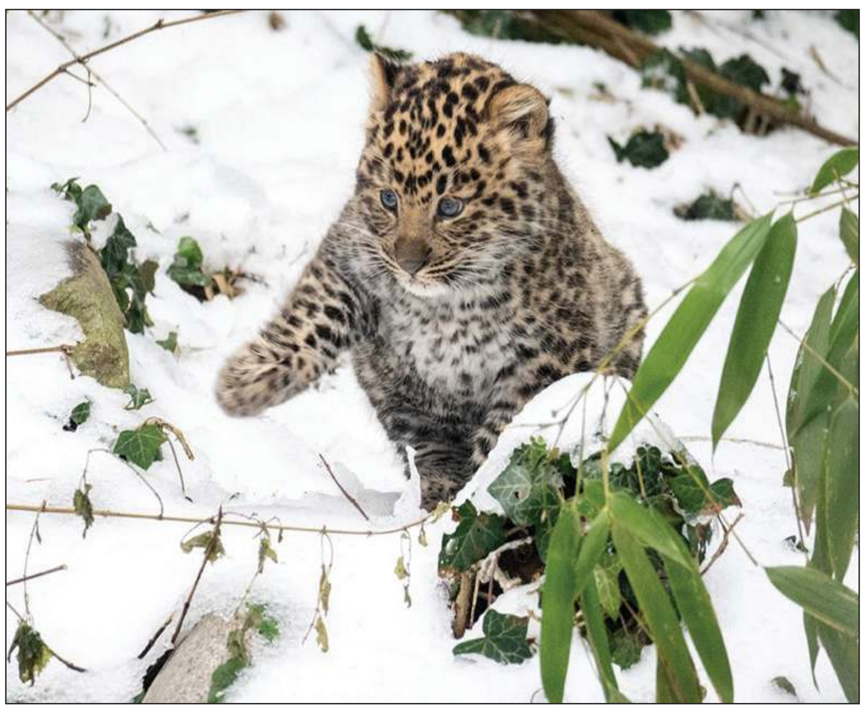
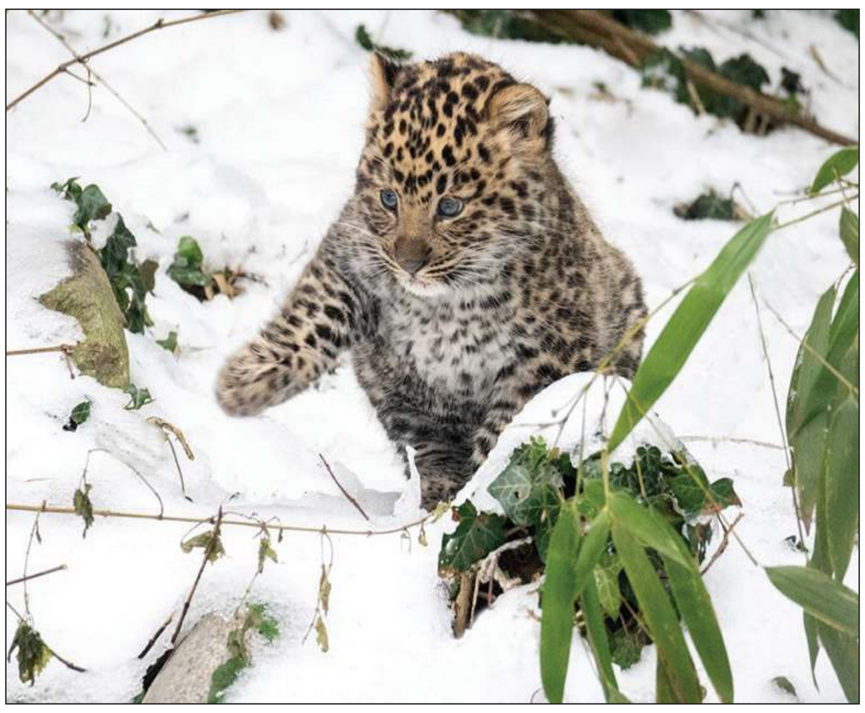
## عينك .. عينك

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





## الكلمات المتقاطعة

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

### أفقياً:

1 ـ إمـــارة خليجية ـ طيـــب، 2 ـ موجع، 3 ـ حديقة ـ اقتل، 4 ـ خفراء ـ حســـن الخلق، 5 ـ مرتوي ـ مدينة ســـعودية، 6 ـ ســـقاية (معكوســـة) ـ متشابهان ـ للعطف، 7 ـ فناء، 8 ـ فك ـ عبر، 9 ـ بدين ـ النيازك، 10 ـ ضجر (معكوسة) ـ أعطاه مهلة.

### عمودياً:

1 ـ دولة خليجية ـ مرض صدري، 2 ـ للنوم ـ صغير الشاة، 3 ـ حرف هجاء ـ البحر، 4 ـ في الفم، 5 ـ ظهر ـ أبو البشـــر، 6 ـ خاصتي (معكوسة) ـ متشابهان ـ غنى، 7 ـ للنداء ـ متشابهة ـ للجزم، 8 ـ شاعر سوري راحل، 9 ـ عقد موزعة بالجسم (معكوسة) ـ للاستفهام، 10 ـ مدهش ومخيف ـ دماره.

## كلمة السر

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ج | ا | ل | ت | ح | ل | ي | ق | و | ز |
| س | ا | ق | ا | ر | ب | أ | د | ب | ي |
| ر | ل | ا | ة | ا | ج | ن | ل | ا | ا |
| ي | ا | ل | ا | م | د | ق | ل | ا | ر |
| ا | ل | م | ل | م | ك | ح | ل | ا | و |
| ن | ف | ر | ب | ل | س | ل | م | ت | ا |
| ا | ي | س | ط | ي | ر | ا | ف | ر | ئ |
| ل | ب | ى | ر | ب | ي | ج | ع | ك | ي |
| ق | و | ف | ي | و | ا | س | ع | ق | ح |
| د | ر | ن | ق | و | د | ي | ع | ا | ل |
| س | د | ي | ر | و | ا | ق | هـ | ب | م |
| ن | ا | ل | ك | ا | م | ل | د | س | ي |

### من الفواكه الاستوائية من 8 أحرف

الكامل
التحليق
سريان
قابس
الألف
أدبي
براق
النجاة
دروبي
المرسى
ترك
فني
البطريق
الحكم
سلم
رواق
وديع
القدم
واسع
عجيب
القدس
روائي
حلمي
فارس

## سؤال وجواب

### ما أبرز مؤشرات ضيق الأوعية الدموية في الرقبة وطرق علاجها؟

الصداع المتكرر، والدوخة، وفقدان البصر المفاجئ، وطنين الأذن ومشكلات السمع، كل هذه قد تكون مؤشرات على ضيق الأوعية الدموية في الرقبة. ويشير الأطباء، إلى أنه في حال ظهور هذه الأعراض يصبح من الضروري زيارة طبيب أعصاب وإجراء الفحص بالموجات فوق الصوتية للرقبة.

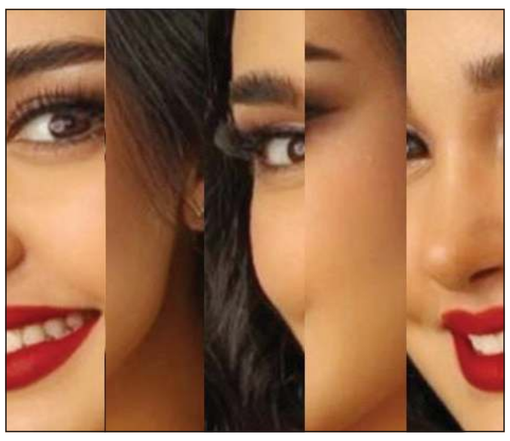
وغالبا ما يعزو المرضى هذه الأعراض إلى الإرهاق أو قلة النوم، لكنها غالبا ما ترتبط بمشكلات في الأوعية الدموية. كما أن ظهور ضعف في التركيز، مثل صعوبة الانتباه للعمل، أو تذكر معلومات جديدة، أو التركيز على مهمة معينة لفترة طويلة، يعد علامة تحذيرية. يحدث هذا الضعف الإدراكي عندما لا يحصل الدماغ على كمية كافية من الأكسجين والمواد المغذية بسبب تضيق الشرايين.

كما ينصح الأطباء عند ظهور هذه الأعراض باستشارة طبيب أعصاب لإجراء الفحص اللازم، والذي قد يشمل الفحص بالموجات فوق الصوتية المزدوجة للشرايين العضدية والرأسية. يتيح هذا الفحص تقييم جدار الأوعية الدموية وسرعة تدفق الدم في الأوعية العنقية وتحديد حالة الأوعية الدماغية.

ويعتمد العلاج لاحقا على سبب الاضطراب. فإذا تم العثور على لويحات تصلب الشرايين، يحال المريض إلى طبيب قلب لوصف أدوية خافضة للكوليسترول وتقديم توصيات حول النظام الغذائي وتغيير نمط الحياة. أما إذا كان تضيق الشرايين السباتية بنسبة 70٪ أو أكثر مع خطر انسداد مرتفع، فقد يتطلب الأمر إجراء عملية جراحية. وإذا كان مستوى الكوليسترول طبيعيا وكان التضيق ناتجا عن تشنجات عضلية أو تغير في بنية العمود الفقري، يصف طبيب الأعصاب أدوية لإرخاء العضلات وتحفيز الدورة الدموية الدماغية، إلى جانب التدليك والتمارين العلاجية.

المصدر: «gazeta.ru»

## اعرف شخصيتك



## دراسات صحية

### علاقة وثيقة بين حالة الأسنان والصحة العامة

كشفت دراسات علمية متزايدة عن أن صحة الأسنان لا تقتصر على الفم فحسب، بل قد تكون مؤشرا مهما على الصحة العامة واحتمالية الوفاة المبكرة. وبهذا الصدد، أجرى فريق بحثي بقيادة علماء من جامعة أوساكا في اليابان، دراسة واسعة شملت تحليل السجلات الصحية وسجلات الأسنان لـ 190282 شخصا بالغا تبلغ أعمارهم 75 عاما فأكثر. وصنف العلماء حالة كل ضرس على حدة، إما مفقودا أو سليما أو محشوا (مرمما) أو متسوسا.

وأظهرت النتائج أن وجود عدد أكبر من الأسنان السليمة أو المحشوة ارتبط بانخفاض خطر الوفاة بنسب متقاربة، في حين ارتبط ازدياد عدد الأسنان المفقودة أو المتسوسة بارتفاع واضح في خطر الوفاة، وهو ما يدعم نتائج دراسات سابقة تناولت العلاقة بين صحة الفم وطول العمر.

وأوضح العلماء أن «العدد الإجمالي للأسنان السليمة والمحشوة يعد مؤشرا أدق للتنبؤ بمعدل الوفيات لأي سبب، مقارنة بعدد الأسنان السليمة وحدها أو بعدد الأسنان السليمة والمحشوة والمتسوسة مجتمعة». ويقاس معدل الوفيات لأي سبب باحتمالية وفاة الشخص قبل الأوان بغض النظر عن السبب، ويعتقد أن صحة الفم ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العامة عبر عوامل متعددة، أبرزها الالتهابات المزمنة.

وأشار الفريق إلى أن فقدان الأسنان أو تسوسها قد يؤدي إلى التهابات مستمرة يمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم، فضلا عن أن نقص الأسنان قد يصعب عملية مضغ الطعام، ما يؤثر سلبا في التغذية والحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن.

وتبرز هذه النتائج أهمية العناية بصحة الفم، إذ إن ترميم الأسنان ومعالجتها لا يسهم فقط في الحفاظ على صحة الفم، بل قد يقلل أيضا من خطر الوفاة المبكرة.

المصدر: «ساينس ألرت»

## حل كلمة السر

جوز الهند

## حل اعرف الشخصية

جيهان خليل

## 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

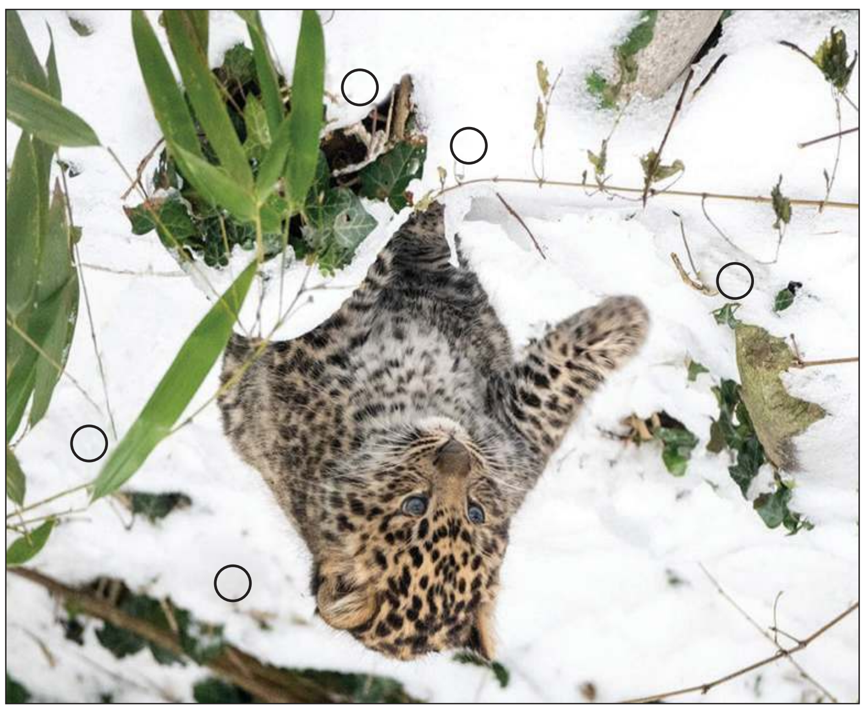
### الحل

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

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

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

### أفقياً:

1 ـ أبو ظبي ـ عطر، 2 ـ أليم، 3 ـ بستان ـ اردي، 4 ـ حراس ـ أدب، 5 ـ ريان ـ رابغ، 6 ـ ري (معكوسة) ـ أ أ ـ او، 7 ـ اندثار، 8 ـ حلّ ـ مرَ، 9 ـ سمين ـ الشهب، 10 ـ ملل (معكوسة) ـ أمهله.

### عمودياً:

1 ـ البحرين ـ سل، 2 ـ سرير ـ حمل، 3 ـ تاء ـ اليم، 4 ـ أسنان، 5 ـ بان ـ ادم، 6 ـ لي (معكوسة) ـ ر ر ـ ثراء، 7 ـ يا ـ ا ا ا ـ لم، 8 ـ عمر أبو ريشة، 9 ـ غدد (معكوسة) ـ هل، 10 ـ رهيب ـ خرابه.