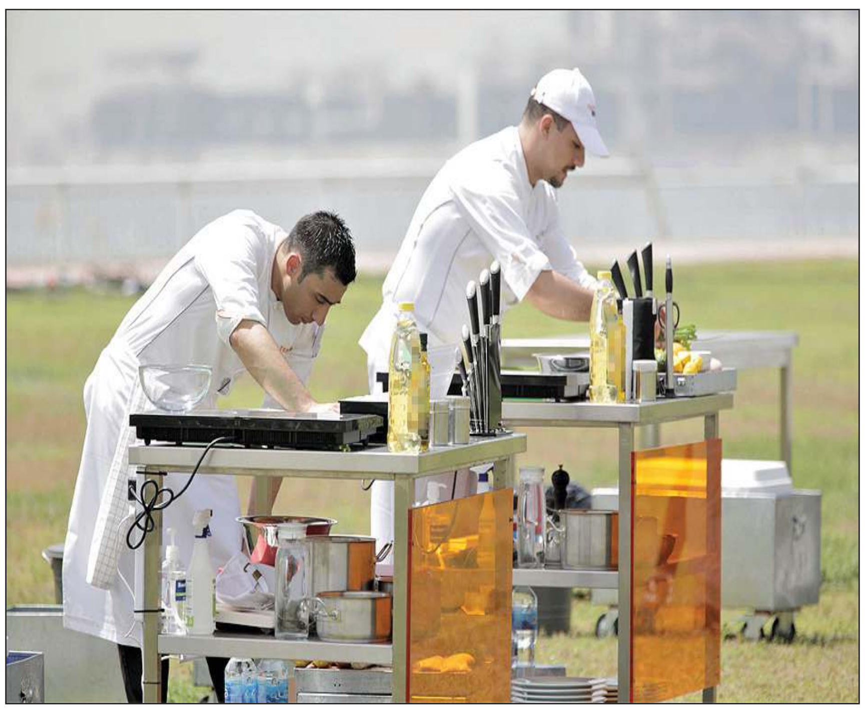
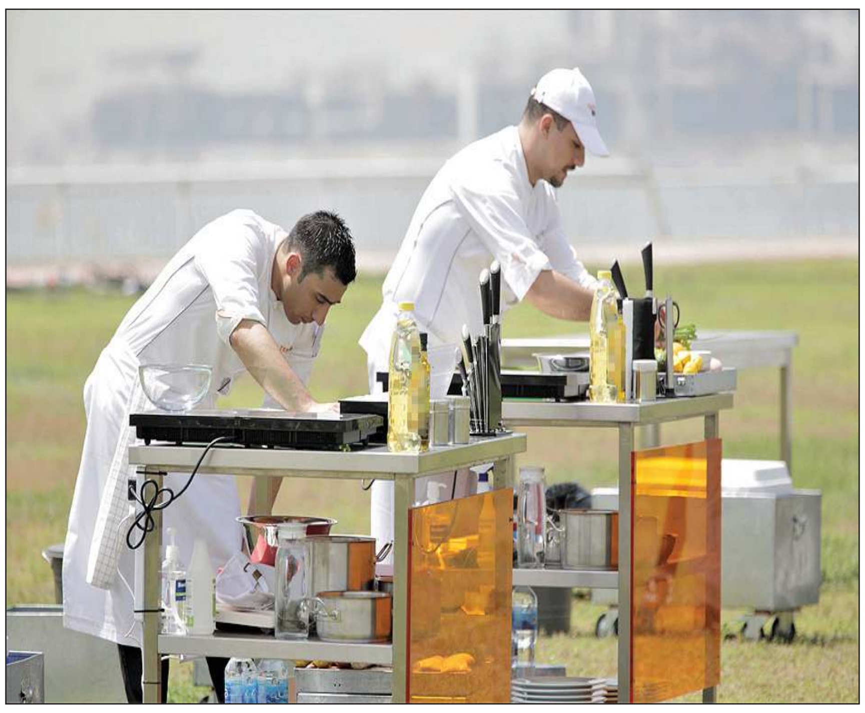
عينك .. عينك

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 رقود ـ يقابل، 2 ـ ممثل مصري راحل، 3 ـ هضاب ـ أرشد، 4 ـ للمساحة (معكوسة) ـ بناء فرعوني، 5 ـ أخطاء ـ نهض ـ عبر (معكوسة)، 6 ـ من الأطراف ـ حيَا، 7 ـ إلحاح ـ متشابهة، 8 ـ سلمهم باليد ـ للاستثناء، 9 ـ تجيب ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ للنفي ـ محبوسين.

عمودياً:

1 ـ عيد فارسي ـ ضمير منفصل، 2 ـ متشابهة ـ من الأوقات (معكوسة)، 3 ـ ضوء لإرشاد السفن ـ طرق، 4 ـ مسارعة ـ موجع، 5 ـ ينمَ ويكذب ـ قيده، 6 ـ متشابهان ـ رجاء ـ ضجرا، 7 ـ للخياطة ـ بسط ـ بئر (معكوسة)، 8 ـ ثلثا (قيظ) ـ متشابهان ـ قريب، 9 ـ استمر ـ أرشد، 10 ـ حيا ـ ثوب.

كلمة السر

د	ش	ا	ل	ح	ر	ي	ر	ي	ن
س	ب	ز	ح	ل	د	ب	ا	ع	د
م	ك	م	ج	م	و	ع	ا	ت	م
ر	ا	م	ج	ا	ح	د	ي	ث	ر
ة	ت	ت	م	م	ق	س	و	م	ر
ر	ي	ط	ي	ب	ا	ر	ق	ة	ك
ب	م	و	ل	أ	ل	و	ا	ن	ا
ي	ا	ر	ح	ر	د	ر	و	ب	م
ع	ل	ا	ك	ب	ق	ت	ا	ل	س
و	س	ت	م	ح	ل	ا	ن	م	ي
ب	ا	ح	ا	ت	ي	ق	ي	ق	ر
ت	م	ا	ل	س	ر	ا	م	ي	ي

عملة عربية من 10 أحرف

رمد
الحرير
حديث
ألوان
حكم
قتال
ربيع
سلامي
شبكات
عابد
متطورات
ربح
منال
باحات
رقيق
مجموعات
مقسوم
أمسي
دروب
سمرة
بارقة
سلام
رامي
جميل
زحل

سؤال وجواب

ما أبرز علامات تجلط الدم التي لا يجب تجاهلها؟

تتشكل جلطات الدم لمحاولة إصلاح تلف الأوعية الدموية. وعلى الرغم من أن التجلط يعد أمرا طبيعيا، إلا أنه قد يكون خطيرا عندما لا يتلاشى من تلقاء نفسه. وبمجرد تشكل الجلطات، يمكن أن تنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم، ما يسبب الضرر.

وهناك العديد من علامات وأعراض الجلطات الدموية، والتي من المهم اكتشافها، حيث يمكن أن تسبب جلطات الدم تجلط الأوردة العميقة (DVT).

قد يكون هذا خطيرا بحيث يحتاج المريض إلى عناية طبية سريعة. وتسمى الجلطات الشريانية في الدماغ بالسكتات الدماغية. ويمكن أن تتشكل الجلطات أيضا في شرايين القلب، ما يؤدي إلى حدوث نوبات قلبية.

ويقول موقع Stop the Clot الصحي، إن هناك عدة أعراض لجلطة دموية في الساق أو الذراع. وتشمل هذه الأعراض: التورم ـ الألم أو المضض (ألم أو عدم راحة في منطقة ما من الجسم) غير الناجم عن الإصابة الجلد الدافئ عند لمسه ـ احمرار أو تغير لون الجلد.

ويشرح موقع Stop the Clot الصحي: «إذا تمكنت من التعرف على هذه العلامات والأعراض، فيمكنك إنقاذ حياتك أو حياة صديق أو أحد أفراد العائلة.

وإذا كانت لديك هذه العلامات أو الأعراض، فأبلغ طبيبك في أسرع وقت ممكن. وكشف موقع WebMD الصحي: «إذا قامت الجلطة بسد الأوردة في الذراعين أو الساقين، فقد تبدو زرقاء أو حمراء».

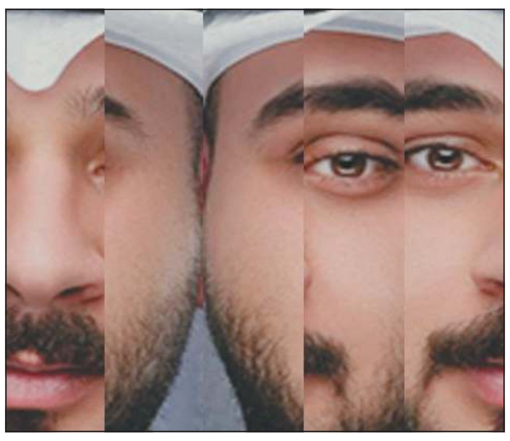
ويضيف الموقع الصحي: «قد يتغير لون البشرة أيضا بسبب الأضرار التي لحقت بالأوعية الدموية بعد ذلك. والانصمام الرئوي في الرئة يمكن أن يجعل البشرة شاحبة وزرقاء ورطبة».

وهناك أيضا عدة علامات على وجود جلطة دموية في الحديث، وفقا لجمعية القلب الأميركية، وتشمل هذه العلامات «مشكلة في التحدث أو فهم الكلام، ما يشير إلى احتمال حدوث سكتة دماغية».

وتعرض عوامل الخطر بعض الأشخاص لخطر أكبر للإصابة بجلطة دموية، حيث تصبح جلطات الدم أكثر شيوعا مع تقدم الناس في السن، خاصة عندما يكونون فوق سن الـ 65. وعلاوة على ذلك، يمكن أن يكون الشخص أكثر عرضة للخطر إذا كان لديه تاريخ عائلي من جلطات الدم.

المصدر: «إكسبريس البريطانية»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

دراسة قد تقلب الموازين.. «الأكل مرة باليوم يحسّن الصحة»

تتزايد الدراسات يوما بعد يوم حول فكرة الحميات الغذائية التي تعتمد على التوقف عن الطعام لفترة طويلة أو ما يعرف بالصيام المتقطع، والتي تحظى بشعبية كبيرة بين الناس، وخاصة بين المشاهير.

فقد كشفت دراسة حديثة عن أن تناول الطعام لمرات قليلة، يؤدي إلى تحسين الصحة والعمر أكثر من تناول «القليل من الطعام»، وفقا لأبحاث أجريت على القوارض.

ووجد الباحثون الذين درسوا الفئران التي ألزموها بنظام غذائي خاص، أن تلك التي تناولت الطعام لمرة واحدة يوميا، عاشت أطول من التي تناولت نفس السعرات الحرارية لكن خلال مرات عدة على مدار اليوم.

من جانبه، قال الباحث وقائد الدراسة دودلي لامينغ من جامعة ويسكونسن، في تعليقه على النتائج، إن العلماء يعرفون منذ نحو قرن أن تقييد السعرات الحرارية يطيل من عمر القوارض.

لكن الدراسات السابقة على الفئران ركزت على الصيام غير المقصود للفئران التي تتغذى عادة مرة واحدة فقط في اليوم. وفي إطار البحث، خفض حجم السعرات الحرارية في مجموعتين أخريين بنسبة 30٪، وكان من المسموح لإحداهما الحصول على طعام منخفض السعرات الحرارية طوال اليوم، والأخرى حصلت على كمية أقل بنسبة 30٪ من الطعام العادي لكن في شكل وجبة واحدة، لتدخل في حالة صيام لمدة 21 ساعة.

وتبين بعد الملاحظة، أن الفئران التي تتبع نظاما غذائيا مقيدا بالسعرات الحرارية مع الصيام لمدة 21 ساعة، عاشت تقريبا نصف عام أكثر من الفئران التي أكلت قدر ما تشاء في أي وقت من اليوم.

كما أوضح أنه في حين تؤكد الدراسات قصيرة المدى على البشر أن تقييد تناول الطعام لمدة 4 إلى 8 ساعات يوميا «يبدو أن له بعض الفوائد»، فإن النتائج على المدى البعيد غير معروفة حتى الآن.

المصدر: «سبوتنيك»

حل كلمة السر

دينار كويتي

حل اعرف الشخصية

فيصل العلوان

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

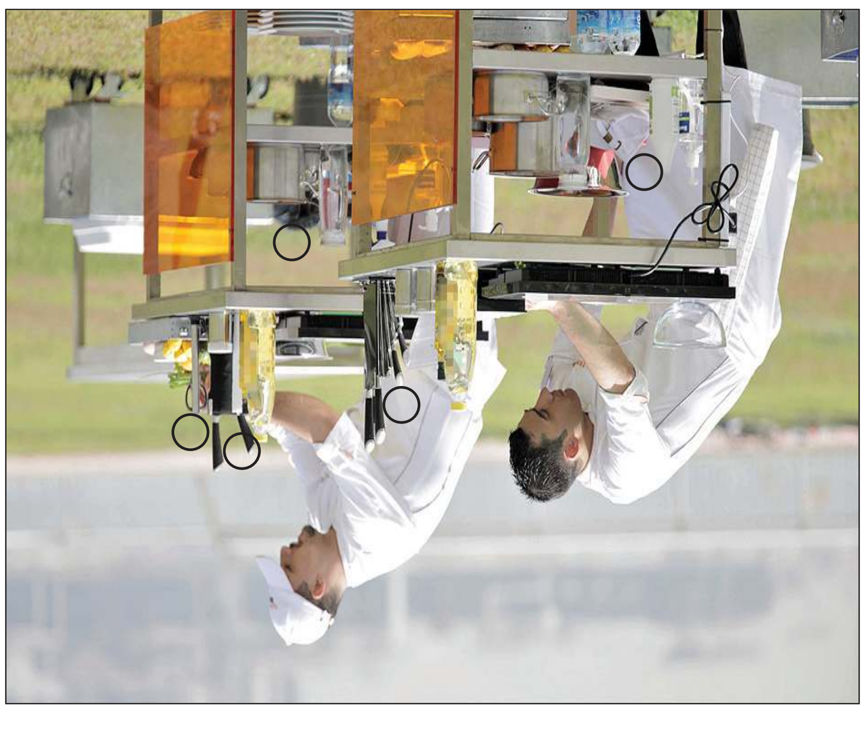
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ نوم ـ يلاقي، 2 ـ يونس شلبي، 3 ـ روابي ـ دل، 4 ـ آر (معكوسة) ـ أهرام، 5 ـ زلَ ـ قام ـ مر (معكوسة)، 6 ـ يد ـ سلم، 7 ـ إصرار ـ د د د د، 8 ـ ناولهم ـ ألا، 9 ـ تلبي ـ لبن، 10 ـ ما ـ مساجين.

عمودياً:

1 ـ نيروز ـ أنتم، 2 ـ و و و ـ الأصيل (معكوسة)، 3 ـ منار ـ دروب، 4 ـ سباق ـ اليم، 5 ـ يشي ـ أسره، 6 ـ ل ل ـ أمل ـ ملا، 7 ـ إبرة ـ مد ـ جب (معكوسة)، 8 ـ (قي) ـ ر ر ـ داني، 9 ـ دام ـ دلّ، 10 ـ سلم ـ رداء.