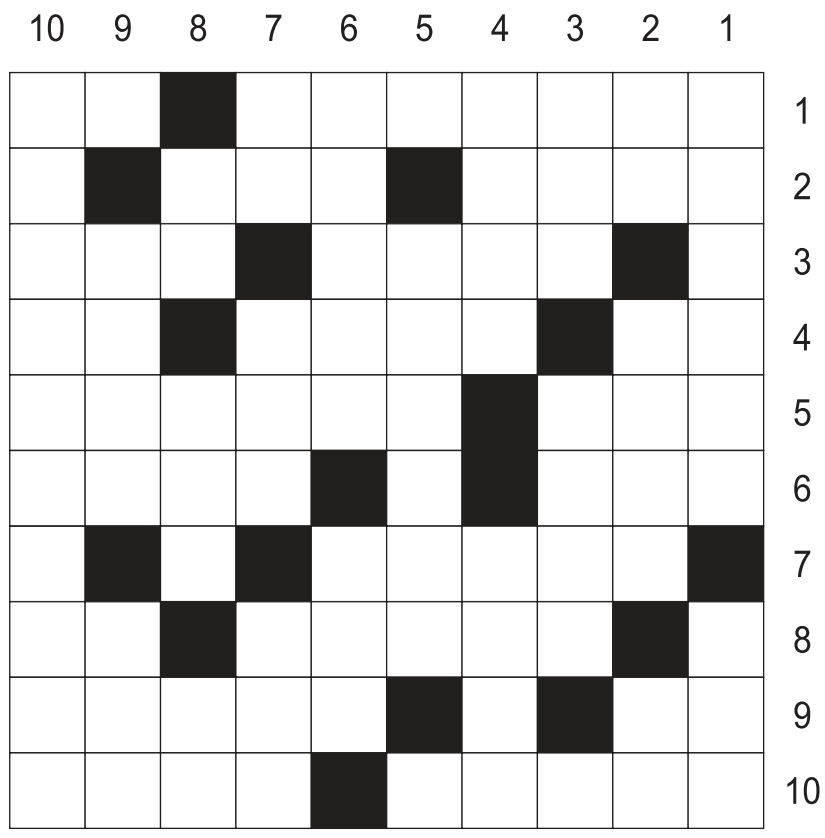
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ الاســم الثاني لرئيس مصري راحل ـ والدة، 2 ـ مكتئب ـ جمعا، 3 ـ شــديدة الظلمة ـ من أقاربي، 4 ـ للتعريف ـ عكس أظهر ـ قاتل، 5 ـ عكس نفد ـ عكس أنانيتي (معكوســة)، 6 ـ يدور ـ أبعث رسالة، 7 ـ نقاط الماء، 8 ـ مجرى مائي (معكوسة) ـ متشابهان، 9 ـ جواب ـ قضايا، 10 ـ طرقي ـ فوز ونجاح.

عمودياً:

1 ـ قريبون من قلبي ـ عكس حر، 2 ـ أخطأ (معكوسة) ـ من الطيور ـ جواهر، 3 ـ من علية القوم ـ يتناول إحدى وجباته، 4 ـ وعاء ـ خوف، 5 ـ مرعبان، 6 ـ الانتقال من مكان إلى آخر ـ تجمع، 7 ـ اكتمل ـ حرف هجاء ـ اعتذار، 8 ـ متشــابهان ـ غني ـ للتعريف، 9 ـ نذل ووضيع ـ متشابهة، 10 ـ فنانة كويتية.

كلمة السر

ا	ا	ل	ع	و	ن	ل	ر	ا	ب
ا	ا	ة	ت	ب	ا	ث	ا	ل	ب
ل	ا	ل	س	ف	ي	ر	ن	ح	ر
ن	ر	ب	ل	ا	ب	ل	ي	ا	ا
و	ه	ن	ا	ا	م	ل	د	ن	ع
ت	ا	د	م	ل	ت	ب	ت	ب	ة
ت	و	ي	ي	ب	ا	ا	ا	ح	خ
م	ج	م	ر	ن	م	ح	س	ح	ل
ا	خ	ب	ا	ب	س	س	م	ل	ف
ر	ن	غ	م	ا	ت	ي	هـ	ي	ب
ى	ا	ل	ا	و	ل	ا	د	ف	ا
ي	ا	ا	ل	ا	و	ت	ن	ا	ن

فاكهة استوائية من 8 أحرف

العون	نديم	النوت	سحاب	الامتنان	الحان
نغماتي	براعة	خلف	بلابل	نبل	سمات
همسات	الأولاد	حب	خباب	دينار	أمل
السفير	حليف	أمير	تمارى	جواهر	ثابتة

سؤال وجواب

ما أبرز الأخطاء الشائعة في علاج ضربة الشمس؟

تعد ضربة الشمس أحد أشكال الإجهاد الحراري، وقد تؤدي في الحالات الشــديدة إلى اضطرابات في الجهاز العصبي ما يجعلها حالة طبية طارئة تستدعي التدخل السريع، ويشدد الأطباء على ضرورة تجنب بعض الأخطاء الشائعة، فمثلا لا ينبغي تبريد الجسم بالثلج أو الماء شديد البرودة عند التعرض لضربة شــمس، لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم الحالة بدلا من تحسينها كما قد يسبب تشنجا في الأوعية الدموية، وأيضا لا ينبغي مواصلة البقاء تحت أشعة الشمس علــى أمل تحســن الحالة، كما يجــب تجنب تناول مشــروبات الطاقة لأنها تزيد من الجفاف. وإذا فقد المصاب وعيه، فلا يجوز إعطاؤه أي سوائل.

ويذكــر الأطباء أن ضربة الشــمس تحدث غالبا نتيجة التعرض المباشــر لأشــعة الشــمس لفترات طويلة، سواء أثناء الجلوس على الشاطئ أو المشي أو العمــل فــي الهواء الطلق مــن دون ارتداء قبعة، خاصة خلال ساعات الذروة.

والفئات الأكثر عرضة للإصابة بضربة الشمس تشمل الأطفال، وكبار السن، ومرضى القلب والأوعية الدموية، والأشخاص الذين يمارسون نشاطا بدنيا في الأجواء الحارة.

وتظهر الأعراض الأولى عادة بصورة تدريجية وتشمل الصداع الشديد، والضعف والدوار والشعور بحرارة شديدة والغثيان وتسارع ضربات القلب. كما ترتفع حرارة الجلد وقد ترتفع درجة حرارة الجسم أيضا وإذا استمر التعرض للحرارة، فقد تتفاقم الحالة لتشــمل اضطراب الوعي والنعاس وفقدان التوازن وقد تصل إلى الإغماء أو التشنجات.

ويشــير الأطباء إلى أن الإســعافات الأولية تبدأ بنقل المصاب فورا إلى مكان بارد أو مظلل ووضعه مســتلقيا على ظهره مع رفع الرأس قليلا، وإرخاء أو إزالة الملابــس الضيقة وتوفير تهوية جيدة، ثم البدء بخفض حرارة الجسم تدريجيا ويمكن استخدام كمادات باردة على الرأس والرقبة ومناطق الأوعية الدموية الكبيرة مع ترطيب الجلد بالماء البارد وإذا كان المصاب في كامل وعيه فينصح بإعطائه كميات صغيرة من الماء البارد.

وإذا شــعر المصــاب بضعــف شــديد أو دوار أو ظهرت عليه بوادر الإغماء، فمن الأفضل رفع ساقيه بمقدار 15 إلى 30 سم فوق مستوى الرأس لتحسين تدفــق الدم إلى الدماغ، وتقليــل العبء على القلب، والمساعدة في منع فقدان الوعي.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

فائدة مفاجئة للميلاتونين تتجاوز علاج الأرق

كشفت دراســة جديدة عن احتمال وجود فائدة إضافية للميلاتونين تتجاوز دوره المعروف في تنظيم النوم. ويعرف الميلاتونين بأنه هرمون ينتجه الجسم بشــكل طبيعي لتنظيم دورة النوم والاســتيقاظ، ولذلك يســتخدم في صورتــه الاصطناعية كمكمل يساعد على النوم، إلا أن باحثين وجدوا أن تأثيراته قد تمتد إلــى تخفيف الألم، بفضــل تفاعلاته داخل الدماغ وخصائصه المضادة للأكسدة والالتهابات.

وفي دراسة نشــرت في مجلة Pain، حلل فريق بحثي من جامعة ســيدني في أســتراليا بيانات 23 تجربة ســابقة، شــملت 2028 شــخصا يعانون من حــالات مختلفة من آلام الجهــاز العضلي الهيكلي، من بينها آلام أســفل الظهر والتهاب المفاصل والألم العضلي الليفي.

وقارن الباحثون بين تأثير الميلاتونين والعلاجات الأخرى، حيث تلقى المشاركون جرعات مختلفة من الميلاتونــين أو دواء وهميا أو مســكنات ألم أخرى. وأظهرت النتائج أن الميلاتونين ساعد في تقليل شدة الألم وتحسين جودة النوم لدى المصابين بآلام الجهاز العضلي الهيكلي المزمنة، كما تبين في بعض الحالات أن تأثيره كان قريبا من تأثير بعض المسكنات المعروفة وقال كانغتشــاو وو قائد الدراســة، إن الميلاتونين يتميز بكونه متوافرا وغير مكلف ومعروفا بدرجة أمانه، مشــيرا إلى أنه قد يساعد في تقليل الاعتماد على بعض الأدوية التي تحمل مخاطر أكبر، مضيفا أن الباحثين لا يدعون إلى استبدال جميع مسكنات الألم بالميلاتونين، بل يمكن استخدامه كعلاج مساعد بعد استشارة الطبيب.

المصدر: «ساينس ألرت»

حل كلمة السر

الإخلاص

حل اعرف الشخصية

الممثلة الكويتية هيا

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التســلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب ســودوكو من مســتويات 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

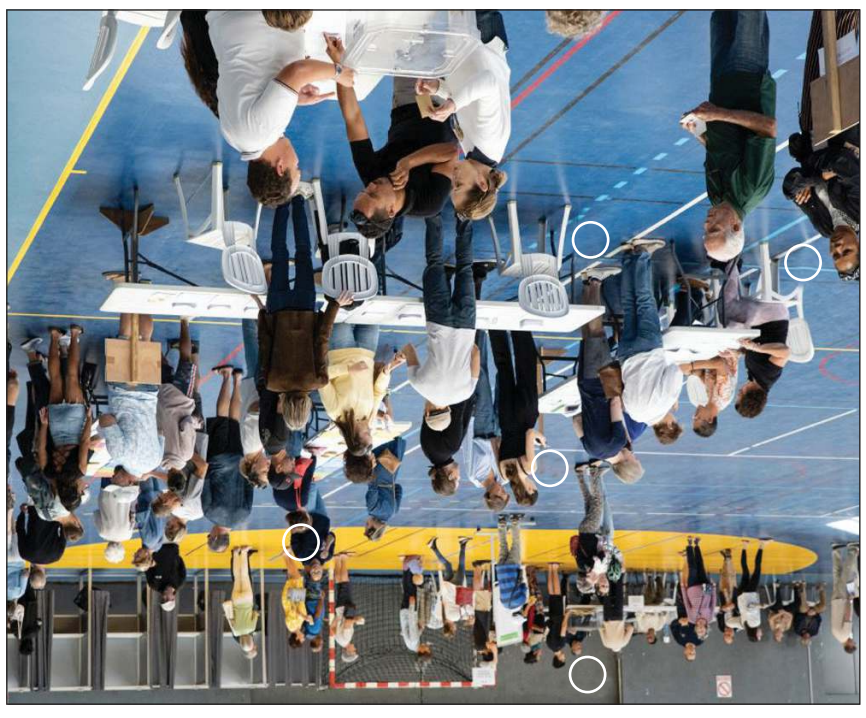
9	2	3	4	6	8	1	5	7
6	7	5	1	3	2	8	9	4
8	1	4	9	5	7	2	6	3
4	6	7	2	9	5	3	1	8
1	8	9	7	4	3	5	2	6
3	5	2	8	1	6	7	4	9
7	3	6	5	2	9	4	8	1
6	9	7	3	1	5	4	8	2
8	7	9	1	4	2	3	6	5
1	6	4	8	5	3	7	2	9
2	3	5	7	9	6	8	4	1
5	2	6	4	8	1	9	3	7
9	1	8	2	3	7	6	5	4
7	4	3	5	6	9	2	1	8

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ الاســم الثاني لرئيس مصري راحل ـ والدة، 2 ـ مكتئب ـ جمعا، 3 ـ شــديدة الظلمة ـ من أقاربي، 4 ـ للتعريف ـ عكس أظهر ـ قاتل، 5 ـ عكس نفد ـ عكس أنانيتي (معكوســة)، 6 ـ يدور ـ أبعث رسالة، 7 ـ نقاط الماء، 8 ـ مجرى مائي (معكوسة) ـ متشابهان، 9 ـ جواب ـ قضايا، 10 ـ طرقي ـ فوز ونجاح.

عمودياً:
1 ـ قريبون من قلبي ـ عكس حر، 2 ـ أخطأ (معكوسة) ـ من الطيور ـ جواهر، 3 ـ من علية القوم ـ يتناول إحدى وجباته، 4 ـ وعاء ـ خوف، 5 ـ مرعبان، 6 ـ الانتقال من مكان إلى آخر ـ تجمع، 7 ـ اكتمل ـ حرف هجاء ـ اعتذار، 8 ـ متشــابهان ـ غني ـ للتعريف، 9 ـ نذل ووضيع ـ متشابهة، 10 ـ فنانة كويتية.