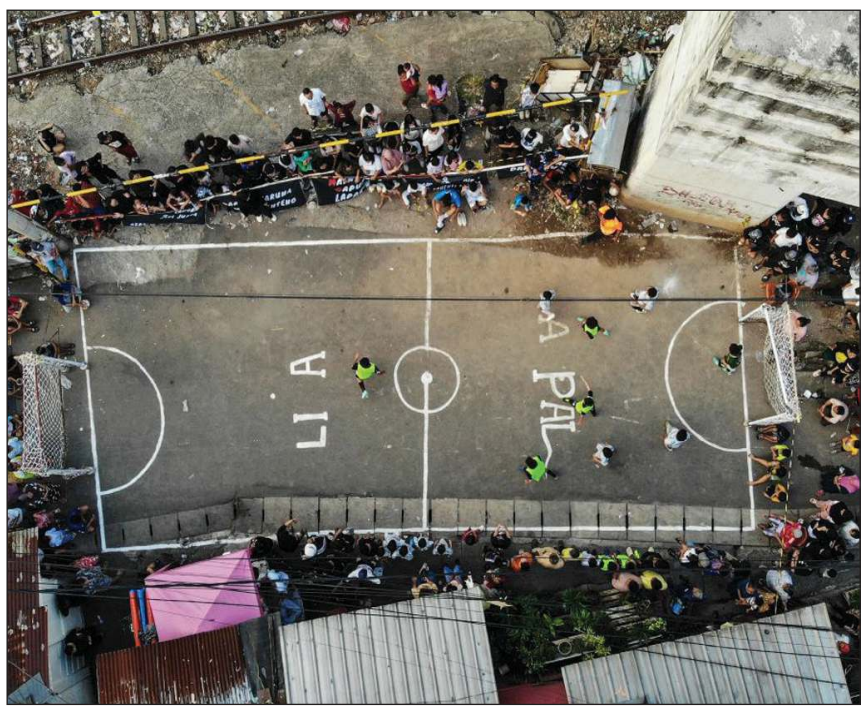
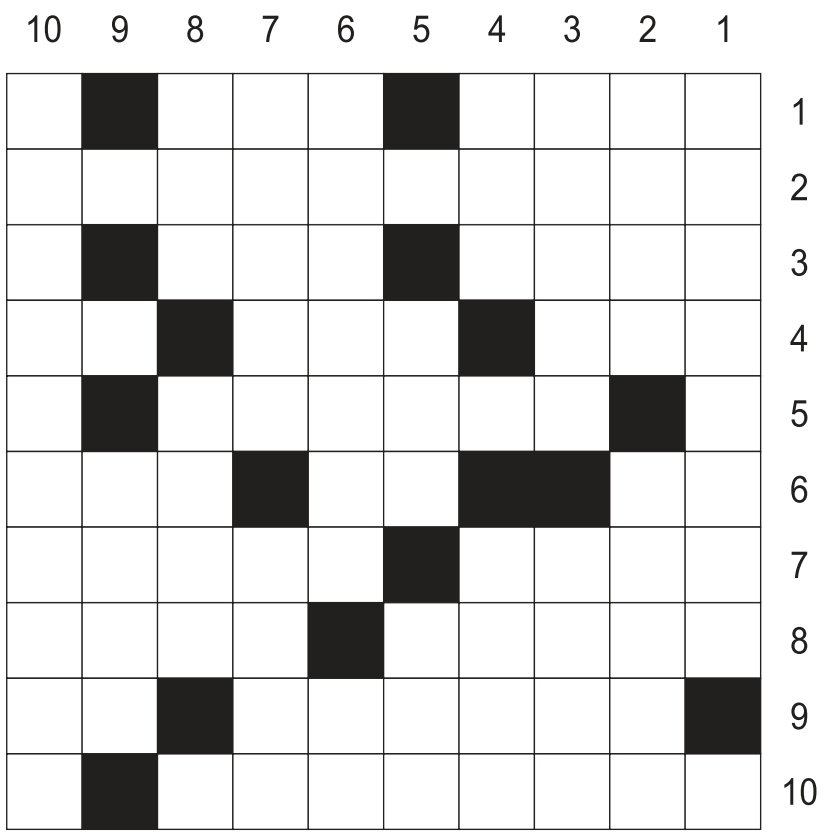
عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ علم مذكر ـ أصل الحياة (معكوسة)، 2 ـ ممثل مصري راحل، 3 ـ في العروق ـ من أسماء النار، 4 ـ والدته ـ امتد ـ متشابهان، 5 ـ سيوفهم، 6 ـ علامة موسيقية ـ للاستفهام (معكوسة) ـ بز، 7 ـ أمل ـ حلمهم (معكوسة)، 8 ـ مصاب بالجرب ـ مكتوب، 9 ـ الغنى ـ متشابهان، 10 ـ إحدى القارات.

عمودياً:

1 ـ ممثل كويتي مخضرم، 2 ـ متشابهة ـ للتنبيه، 3 ـ يشاهدهن ـ أفنت، 4 ـ حرف هجاء ـ مدح الميت (معكوسة)، 5 ـ عكس قصر ـ نشاهد، 6 ـ أثقالهم ـ للنفي (معكوسة)، 7 ـ أبعثه ـ يقوده (معكوسة)، 8 ـ من السمك ـ مكان تشعب الطريق، 9 ـ أظهر، 10 ـ رواية لنجيب محفوظ.

كلمة السر

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

رئيس أميركي سابق من 10 أحرف

سفينة	السماح	مرتاح	عريقة	البارع
المسامرة	العمر	العمرة	قبائل	مبارك
المازات	المراوح	الأمنيات	سعي	بالي
محبين	تميمة	الهندية	بدانة	قمر

سؤال وجواب

كيف تحمي الأطفال من الجفاف في الصيف؟

يتطور الجفاف لدى الأطفال الصغار بسرعة أكبر بكثير مقارنة بالبالغين، لذلك ينبغي على الآباء الانتباه إلى علامات مثل جفاف الشفاه واللسان، وغياب الدموع أثناء البكاء، والخمول غير المعتاد، ورفض شرب السوائل، وانخفاض اليافوخ لدى الرضع، إضافة إلى النعاس أو، على العكس، التهيج الشديد. وعند ظهور هذه الأعراض، يجب استشارة الطبيب فورا ويشير الأطباء إلى أن النشاط البدني يحتاج إلى اهتمام خاص خلال الطقس الحار، إذ تزيد التمارين المكثفة في درجات الحرارة المرتفعة من خطر ارتفاع حرارة الجسم والإصابة بالجفاف، لاسيما عند ممارستها تحت أشعة الشمس المباشرة. وينصح، عند الإمكان، بتأجيل التمارين إلى ساعات الصباح الباكر أو المساء، حيث تكون درجات الحرارة أقل.

كما يشدد الأطباء على أهمية مراقبة الحالة الصحية أثناء ممارسة الرياضة، فالدوار، والغثيان، والضعف الشديد، والقشعريرة، وفقدان التوازن، أو توقف التعرق، تعد علامات تستدعي التوقف عن التمرين فورا، مع التأكيد على ضرورة تعويض السوائل المفقودة بكميات صغيرة وبشكل منتظم أثناء النشاط البدني، وليس فقط بعد الانتهاء منه.

ويوضح الأطباء أن الإجراء الأساسي للوقاية من ارتفاع حرارة الجسم والجفاف عند الأطفال يتمثل في الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، مع أهمية عدم تجاهل الشعور بالعطش خلال الطقس الحار، وتجنب التعرض الطويل لأشعة الشمس المباشرة، وارتداء ملابس خفيفة ومناسبة.

فالأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة هم الفئات الأكثر عرضة لتأثيرات ارتفاع درجات الحرارة، ويحتاجون إلى عناية خاصة خلال موجات الحر.

المصدر: «تاس»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

دراسة تكشف السر وراء الموت القلبي المفاجئ

كشفت دراسة جديدة عن دور تغيرات جينية في الإصابة باعتلال عضلة القلب الضخامي، وهو أحد أبرز أسباب الموت القلبي المفاجئ الذي قد يصيب أشخاصا يتمتعون بصحة جيدة ولياقة بدنية عالية. ويأتي هذا الاكتشاف ليعزز فهم العلماء للآليات التي تؤدي إلى توقف القلب بشكل مفاجئ، ويفتح المجال أمام تطوير وسائل أدق لتشخيص المرض، وربما الوصول إلى علاجات تستهدف أسبابه الجينية في المستقبل. ورصدت الدراسة تأثير تغيرات جينية في بروتين يعرف باسم «ألفا-أكتينين-2» (ACTN2)، الذي يؤدي دورا أساسيا في عمل عضلة القلب.

وحلل الباحثون 17 تغيرا جينيا في بروتين ACTN2، بالتعاون مع علماء من جامعة أكسفورد ومجمع هارويل للأبحاث، مستخدمين مجموعة من التقنيات المخبرية المتقدمة.

وأظهرت النتائج أن هذه التغيرات لا تؤثر بالطريقة نفسها، إذ يؤدي بعضها إلى إضعاف استقرار البروتين، وزيادة قابليته للتكتل، وتقليل قدرته على التفاعل مع جزيئات أخرى داخل الخلية، وهو ما ينعكس على كفاءة عمل عضلة القلب.

كما تبين أن تأثير التغيرات يعتمد على موقعها داخل البروتين. وحدد الباحثون منطقة تعرف باسم نطاق ربط الأكتين (ABD) باعتبارها أكثر المناطق حساسية لهذه التغيرات، نظرا لدورها المهم في ربط البروتين بمكونات الخلية والمحافظة على وظائفها الطبيعية.

وقالت كاتيا غيمليش، إن اعتلال عضلة القلب الضخامي يصيب في كثير من الأحيان أشخاصا أصحاء يتمتعون بلياقة بدنية عالية، وقد يؤدي إلى عواقب خطيرة. وأضافت أن النتائج تمثل خطوة مهمة نحو فهم تأثير هذه التغيرات الجينية في بروتينات القلب، وقد تساعد مستقبلا في تطوير طرق جديدة لمعالجة المرض.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

بيت سنيور

حل اعرف الشخصية

جيمس ماكافوي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ علم مذكر ـ أصل الحياة (معكوسة)، 2 ـ ممثل مصري راحل، 3 ـ في العروق ـ من أسماء النار، 4 ـ والدته ـ امتد ـ متشابهان، 5 ـ سيوفهم، 6 ـ علامة موسيقية ـ للاستفهام (معكوسة) ـ بز، 7 ـ أمل ـ حلمهم (معكوسة)، 8 ـ مصاب بالجرب ـ مكتوب، 9 ـ الغنى ـ متشابهان، 10 ـ إحدى القارات.

عمودياً:
1 ـ ممثل كويتي مخضرم، 2 ـ متشابهة ـ للتنبيه، 3 ـ يشاهدهن ـ أفنت، 4 ـ حرف هجاء ـ مدح الميت (معكوسة)، 5 ـ عكس قصر ـ نشاهد، 6 ـ أثقالهم ـ للنفي (معكوسة)، 7 ـ أبعثه ـ يقوده (معكوسة)، 8 ـ من السمك ـ مكان تشعب الطريق، 9 ـ أظهر، 10 ـ رواية لنجيب محفوظ.

أفقياً:
1 ـ علم مذكر ـ أصل الحياة (معكوسة)، 2 ـ ممثل مصري راحل، 3 ـ في العروق ـ من أسماء النار، 4 ـ والدته ـ امتد ـ متشابهان، 5 ـ سيوفهم، 6 ـ علامة موسيقية ـ للاستفهام (معكوسة) ـ بز، 7 ـ أمل ـ حلمهم (معكوسة)، 8 ـ مصاب بالجرب ـ مكتوب، 9 ـ الغنى ـ متشابهان، 10 ـ إحدى القارات.

عمودياً:
1 ـ ممثل كويتي مخضرم، 2 ـ متشابهة ـ للتنبيه، 3 ـ يشاهدهن ـ أفنت، 4 ـ حرف هجاء ـ مدح الميت (معكوسة)، 5 ـ عكس قصر ـ نشاهد، 6 ـ أثقالهم ـ للنفي (معكوسة)، 7 ـ أبعثه ـ يقوده (معكوسة)، 8 ـ من السمك ـ مكان تشعب الطريق، 9 ـ أظهر، 10 ـ رواية لنجيب محفوظ.