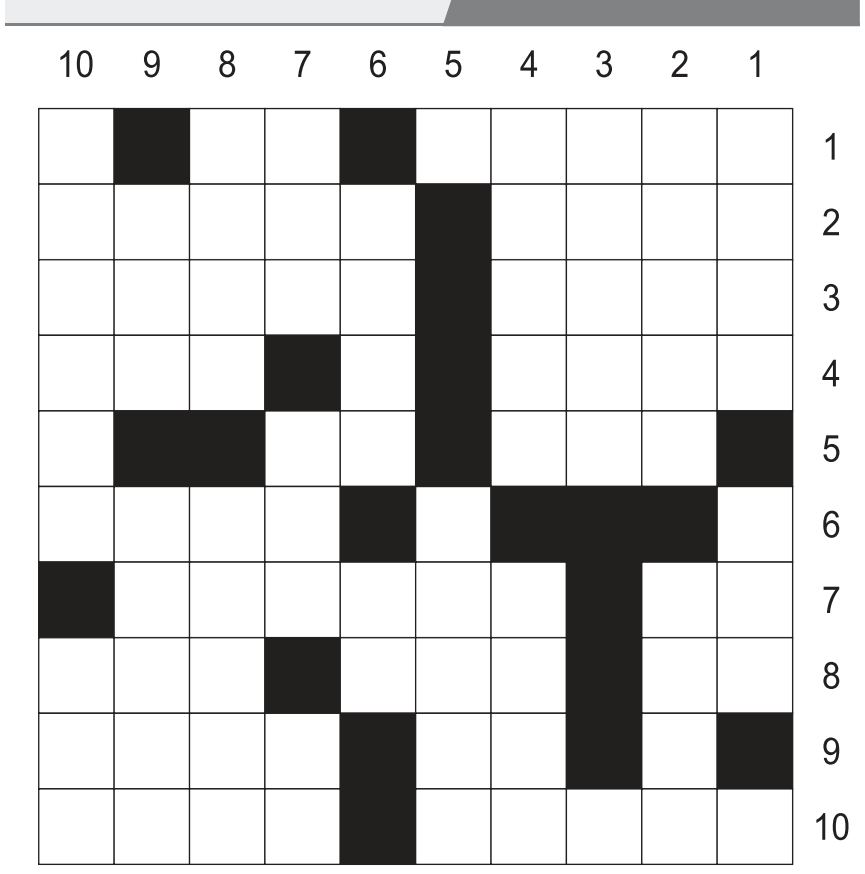
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ مـن القوارض ـ قهـوة، 2 ـ متحايل ـ الأرض المزروعة، 3 ـ في البحر ـ من مشتقات الحليب، 4 ـ المحنة والغم ـ عكس حر، 5 ـ أجابا (معكوسة) ـ والد، 6 ـ طرشاء، 7 ـ بحر ـ الدليل والموجه، 8 ـ خض ـ للكتابة ـ أحد أصنام الجاهلية، 9 ـ علامة موسيقية ـ تلجأ (معكوسة)، 10 ـ مبجل ومقدر ـ متشابهة.

عمودياً:

1 ـ العاشق ـ أفعى، 2 ـ الزوج (معكوسة) ـ غشمرة، 3 ـ عكس أضرار، 4 ـ محسـنين ـ استطيع، 5 ـ العذل، 6 ـ متشابهة ـ متشابهان، 7 ـ رطوبة ـ من الحواس ـ علامة موسـيقية (معكوسة)، 8 ـ نعد ـ معروف، 9 ـ جرم سـماوي ـ عكس اقبال، 10 ـ المناداة والاستغاثة ـ لقياس السوائل.

كلمة السر

ا	ب	ر	ا	ل	ا	ا	ت	ا	ر
م	ك	و	م	ر	ل	ج	ا	ل	ع
س	ر	غ	و	ي	س	ي	ت	س	ي
ا	م	ل	ا	ا	ع	ا	ش	ب	ا
ج	ل	ا	ج	م	ر	د	ل	ا	د
د	ا	ا	ة	م	ا	ا	ا	ح	ا
ا	ل	ل	ن	ا	ل	ن	ا	ة	ت
ل	ا	م	ي	ل	ل	ب	ل	ع	ا
ع	ح	ا	د	ش	ط	هـ	س	ب	ل
م	م	ء	م	م	ي	ذ	م	س	ب
ي	ل	ي	ل	س	ف	ل	ا	ل	ا
ق	ا	ة	ا	ي	ة	ا	ح	ا	ر

من الفواكه من 6 أحرف

السماح	المدينة	المحال	السبع	ريام
السباحة	الذهب	البار	المائية	المركب
عيادات	أمواج	الغور	أجياد	مساجد
العميق	الشمسي	السعر	اللطيفة	الشتات

سؤال وجواب

كيف نفرق بين نوبات الهلع وأمراض القلب؟

يبدأ العديد من المرضى رحلة علاجهم عند أطباء القلب، حيث يخضعون لتخطيط القلب والموجات فوق الصوتية، قبل أن يكتشـفوا أخيرا أن المشكلة نفسية. ويعتقد الكثيرون أن المشـاكل النفسية لا تسبب الألم، لكن في الحقيقة، وأثناء نوبة الهلع على سبيل المثال، يفعل الجسـم نظام الاستجابة للطوارئ، لا يوجـد خطر حقيقـي في هـذه الحالة، لكن الدماغ يتصرف كما لو أن الحياة في خطر.

فأثناء نوبة الهلع يحفز الجهاز العصبي إفراز هرمونات التوتر، ما يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع الضغط، وهي أعراض يشـعر معهـا المريض وكأنـه يعاني مرضا عضويا خطيرا، ويرافق هذه الأعراض شعور بألم أو وخز في الصدر أحيانا، أو تسارع في ضربات القلب.

وينوه الأطبـاء إلى خطأ شـائع يرتكبه البعـض أحيانا عند إصابتهـم بنوبة الهلع وينتابهم ألم في القلب أو الصدر، إذ يحاولون إقناع أنفسهم بأن الألم مجرد وهم، ويشيرون إلى أن نوبة الهلع ليسـت من نسج الخيال، فجميع الأعراض حقيقية، لكن السبب يكمن في الجهاز العصبي وليس في القلب.

فيجـب الحذر من القلـق المفرط من هذه النوبات، لأنه يضاعف الأعراض ويتسـبب بنوبـات جديـدة، وينصح بتجنـب الأماكن المزدحمـة والابتعاد عن التوتـر، والابتعاد الأماكن المثيرة للقلق.

كما يشير الأطباء إلى أن نوبات الهلع قابلة للعـلاج بنجاح، وأن الخطر الأكبر ليس في النوبة نفسها، بل في السنوات التي يقضيها الشـخص خائفـا من تكرارهـا، فالكثير من الاشخاص يتأخر في طلب المساعدة من الطبيب النفسي لأنهم يعتقدون أن أعراضهم ناتجة عن مرض قلبي.

وفي النهاية عندما يقال للمريض إن قلبه سـليم، غالبا ما يشعر بالحيرة لا الارتياح، لأنه كان يشـعر حقا بأنـه يحتضر. صحة القلب لا تعني أن المشـكلة وهمية، بل تعني أن المساعدة يجب أن تطلب من طبيب نفسي.

المصدر: «mail.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

مركب طبيعي في الحمضيات يحارب تراكم الدهون في الكبد

أظهـرت دراسـة حديثـة أن مركـب النيوهيسبيريدين الموجود في الحمضيات، يمكنه محاربة تراكم الدهون في الكبد وتحسين استقلاب الدهون في الجسم بشكل عام.

ودرس العلماء تأثيرات النيوهيسبيريدين على خلايا الكبد الدهنـي المرتبط بالتمثيل الغذائي (MASLD)، وهو حالة مرضية ناتجة عن اتباع نظام غذائي غني بالدهون، وأظهرت التجارب أن المركب قلل بشـكل ملحوظ من تراكـم الدهـون في خلايا الكبـد وخفف من أعراض المرض لدى الحيوانات المخبرية.

واكتشف القائمون على الدراسة أن المركب المذكـور يرتبط ببروتين ECHS1، وهو إنزيم رئيسي يشارك في تفكيك الأحماض الدهنية، ويحمي هـذا الارتباط البروتين من التحلل، ويعزز حـرق الدهون، وينشـط في الوقت نفسه مسار إشارات PPARA، الذي يلعب دورا هاما في تنظيم استقلاب الدهون في الجسم.

ويرى الباحثون أن بروتين ECHS1 قد يمثل هدفا علاجيا جديدا لمرض الكبد الدهني، وأن النيوهيسبيريدين قد يكون أول مركب قادر على تثبيت هذا البروتين بشكل مباشر.

وللوقاية من مرض الكبد الدهني ينصح الأطبـاء باتبـاع نظام صحي قليـل الدهون والسـعرات الحرارية، وممارسـة الرياضة بانتظـام، والابتعـاد عـن الأغذيـة الغنيـة بالسكريات.

المصدر: «لينتا.رو»ش

حل كلمة السر

الأمان

حل اعرف الشخصية

دراما شيكي

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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		6	8	5	1	9	
9				7	1		4	2
	3	1						
		4		1				
1	9	2					3	
8	5	3			4			
3	1		5				2	8
		8		9		3		6
2	4	6	1	3				9

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ الفـأر ـ بيـن ـ المـوسـى ـ الحقل، 3 ـ حبـار ـ أبـي ـ (معكوسة) ـ ربا ـ بيلـه ـ 5 ـ أبـي، 4 ـ فـم ـ نـو ـ 8 ـ الـرشـد، 7 ـ يم ـ الـرشـد ـ فـم ـ حـمـام، 6 ـ حـمـام ـ تـوتـي (معكوسة) ـ 10 ـ محـتـرم ـ ر ر ر ر ـ دو ـ

عمودياً:
1 ـ الحـب ـ حـبـة، 2 ـ الـبـيـل (معكوسة) ـ مـزاج ـ م ـ 1111 ـ 6، م ـ أبـرار ـ أقـدر، 5 ـ الـلـوم ـ 4 ـ فـواد، 8 ـ نـحـسـب ـ ربـي (معكوسة)، 7 ـ بـلـل ـ بـحـر ـ ربـي ـ مـشـفـور، 9 ـ قـمـر ـ الـبـاب، 10 ـ الـنـداء ـ لـيـن.