

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقياً:

- منطقة كويتية - أترفع، 2 - رسن - تعلو،
- للاستفهام - ثابت، 4 - نجود - علم مؤنث،
- همسات الشياطين - للجر، 6 - أذكاء
- علقم - قاما بجولة - متشابهان،
- مضيتة - ضجرا، 9 - مرتوي - من الفاكهة،
- ورم جلدي - من الحبوب.

عمودياً:

- الحيوانات اللبونة - جواب، 2 - فضة - عظام
- بالية، 3 - مكتفون - حاز وامتلك، 4 - علقم
- (معكوسة) - محبوبسون، 5 - يستخرج منها
- الماء، 6 - أول الأمر، 7 - ازدادوا خبرة - حنّ،
- ارخي - متشابهة، 9 - من الأقارب - والدة -
- بحار، 10 - نجاح - علم منكر.

كلمة السر

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

مدينة سياحية تركية من 7 أحرف

الخيال	لمى	الأبراج	خمائل	غرائب	الشتاء
السمر	نغم	قرى	غرب	وسائل	الطريف
الجمال	الشرق	الراسية	الاشتباك	العاملون	
خميس	بيع	سحب	النجمية	وردات	

سؤال وجواب

لماذا تزداد نوبات الصداع النصفي في الصيف؟

يكون مرضى الصداع النصفي في الصيف أكثر عرضة للنوبات نتيجة تزامن عدة عوامل محفزة. وتشمل أبرز محفزات الصداع النصفي في الصيف: الحرارة، والاختناق، والتغيرات المفاجئة في درجة الحرارة والضغط الجوي، والجفاف. ويشير الأطباء إلى أن الصداع النصفي أحد أنواع الصداع الأولي، وهو اضطراب عصبي مزمن يتميز بنوبات دورية من الصداع الشديد النابض. وعادة ما يكون الألم في جانب واحد من الرأس، وتتراوح شدته بين المتوسطة والشديدة، ويزداد مع المجهود البدني. وغالبا ما تترافق النوبات مع أعراض أخرى، مثل الغثيان والقيء وزيادة الحساسية للضوء «رهاب الضوء» والأصوات «رهاب الصوت». وترتبط كل زيادة قدرها 5 درجات مئوية في درجة حرارة الهواء بزيادة تقارب 19٪ في خطر الإصابة بنوبة صداع نصفي. وتسهم درجات الحرارة المرتفعة في ارتفاع درجة حرارة الجسم وتوسع الأوعية الدموية، كما يفقد الجسم السوائل بشكل أسرع في الطقس الحار. علاوة على ذلك، يميل الناس في فصل الصيف إلى تغيير روتينهم اليومي المعتاد، فينامون متأخرا، ويتجاهلون وجبات الطعام لأن الحرارة تقلل الشهية. وكل هذه العوامل تزيد من احتمال الإصابة بنوبة صداع نصفي لدى الأشخاص المعرضين لها. كما يجب اتباع إجراءات وقائية بسيطة في فصل الصيف، مثل الحفاظ على ترطيب الجسم، وعدم تفويت الوجبات، وتجنب التعرض المفرط للحرارة، وارتداء قبعة ونظارات شمسية، ومحاولة الحفاظ على جدول نوم منتظم حتى أثناء الإجازة. وبالطبع، من المستحيل القضاء تماما على جميع المحفزات، لكن يمكن تقليل تأثيرها. أما إذا تكررت نوبات الصداع النصفي بانتظام، مثل أربع مرات أو أكثر شهريا، فقد لا يكفي تعديل نمط الحياة وحده. وفي هذه الحالة يُنصح بمناقشة إمكانية العلاج الوقائي مع الطبيب، الذي يمكن أن يساعد في تقليل تكرار النوبات وشدةها. وتتوافر حاليا، إلى جانب التدابير غير الدوائية، طرق علاج دوائية، بما فيها الجبائنتات، لكن يظل اتباع مبادئ نمط الحياة الصحي، مثل النوم الكافي، والوجبات المنتظمة، والحفاظ على توازن السوائل، والنشاط البدني المعتدل، جزءا مهما من الوقاية».

المصدر: 'gazeta.ru'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

رحلة الكريات الحمراء والبيضاء والصفائح بعد انتهاء عمرها

ينتج نخاع العظم ملايين خلايا الدم الجديدة كل ثانية، لكن عددها الإجمالي يبقى ثابتا تقريبا. فإين تذهب خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية القديمة؟ وفقا للعلماء، لكل خلية دم عمر افتراضي. وتعد خلايا الدم الحمراء «الكريات الحمر» أطول خلايا الدم عمرا، إذ تعيش نحو 120 يوما. ويختلف عمر خلايا الدم البيضاء «الكريات البيضاء» باختلاف نوعها، إذ يتراوح بين 4 و5 أيام و20 يوما للخلايا المحببة والوحيدة، بينما يصل إلى 100-200 يوم للخلايا اللمفاوية. أما الصفائح الدموية «الخلايا الخثرية»، فعمرها الافتراضي قصير، ويتراوح بين 3 و5 أيام. وتدمر معظم خلايا الدم في الطحال والكبد. وعندما تموت في الأنسجة، تتحللها وتهضمها خلايا متخصصة في الجهاز المناعي تسمى البلاعم. وتتميز خلايا الدم الحمراء الطبيعية بغشاء مرن يسمح لها بالمرور بسهولة عبر المسام الضيقة في الأوعية الدموية الرخوة بالطحال، من خلال تغيير شكلها. ولكن مع اقتراب نهاية دورة حياتها، يفقد غشاء خلية الدم الحمراء مرونته، فتصبح غير قادرة على اختراق الشعيرات الدموية. لذلك، ترشح هذه الخلايا في الطحال وتبتلع بواسطة خلايا الجهاز الشبكي البطاني «البليعية». ولهذا السبب يعتبر الطحال «مقبرة خلايا الدم الحمراء». وعندما تتحلل خلايا الدم الحمراء في الكبد، تتكون صبغة البيليروبين. وتدخل هذه الصبغة إلى الأمعاء مع الصفراء.

المصدر: 'health.mail.ru'

حل كلمة السر

سؤال وجواب

حل اعرف الشخصية

سؤال وجواب

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والممتعة. 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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

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

المستوى المتوسط

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

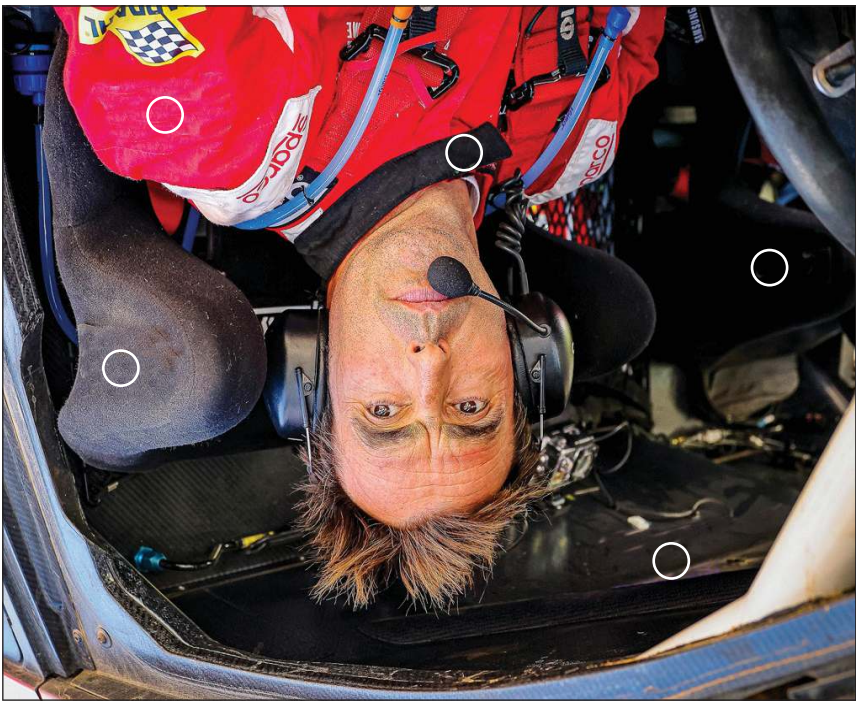
المستوى المتقدم

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

الحل

٧ ٩ ٤ ٥ ٢ ٨ ٤ ١ ٦	٤ ٧ ٥ ٤ ٨ ١ ٩ ٢ ٦	٩ ١ ٤ ٤ ٧ ٢ ٦ ٥ ٨
١ ٤ ٦ ٧ ٢ ٩ ٢ ٥ ٨	٤ ١ ٢ ٦ ٩ ٨ ٨ ٥ ٧	٧ ٢ ٦ ٨ ٥ ٤ ٩ ١ ٤
٢ ٥ ٨ ٦ ١ ٤ ٩ ٧ ٢	٩ ٦ ٨ ٢ ٥ ٧ ٢ ٤ ١	٤ ٨ ٥ ١ ٦ ٩ ٧ ٢ ٤
٥ ٧ ٩ ٨ ٤ ١ ٢ ٦ ٥	١ ٦ ٨ ٩ ٢ ٤ ٥ ٧ ٢	٨ ٤ ١ ٢ ٤ ٦ ٥ ٧ ٩
٦ ٨ ٢ ٩ ٧ ٢ ٤ ٥ ١	٥ ٢ ٤ ١ ٧ ٢ ٦ ٨ ٩	٥ ٢ ٩ ٨ ٤ ١ ٦ ٥
٢ ١ ٤ ٢ ٥ ٦ ٨ ٩ ٧	٧ ٢ ٩ ٥ ٦ ٨ ٢ ١ ٤	٢ ٦ ٩ ٧ ١ ٥ ٢ ٨ ٤
٩ ٢ ١ ٤ ٥ ٢ ٧ ٨ ٥	٨ ٩ ٢ ٥ ٤ ١ ٦ ٢	٢ ٥ ٤ ٢ ٩ ١ ٨ ٦ ٧
٨ ٢ ٥ ١ ٩ ٧ ٦ ٤ ٤	٦ ٤ ٧ ٢ ١ ٢ ٥ ٩ ٨	٦ ٩ ٨ ٥ ٤ ٧ ١ ٢ ٤
٤ ٦ ٧ ٢ ٨ ٥ ١ ٢ ٩	٢ ٥ ١ ٨ ٩ ٦ ٤ ٧ ٢	١ ٢ ٧ ٦ ٢ ٨ ٤ ٥ ٩

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- منطقة كويتية - أترفع، 2 - رسن - تعلو،
3 - للاستفهام - ثابت، 4 - نجود - علم مؤنث،
5 - همسات الشياطين - للجر، 6 - أذكاء
7 - علقم - قاما بجولة - متشابهان،
8 - مضيتة - ضجرا، 9 - مرتوي - من الفاكهة،
10 - ورم جلدي - من الحبوب.

١- الحيوانات اللبونة - جواب، 2 - فضة - عظام