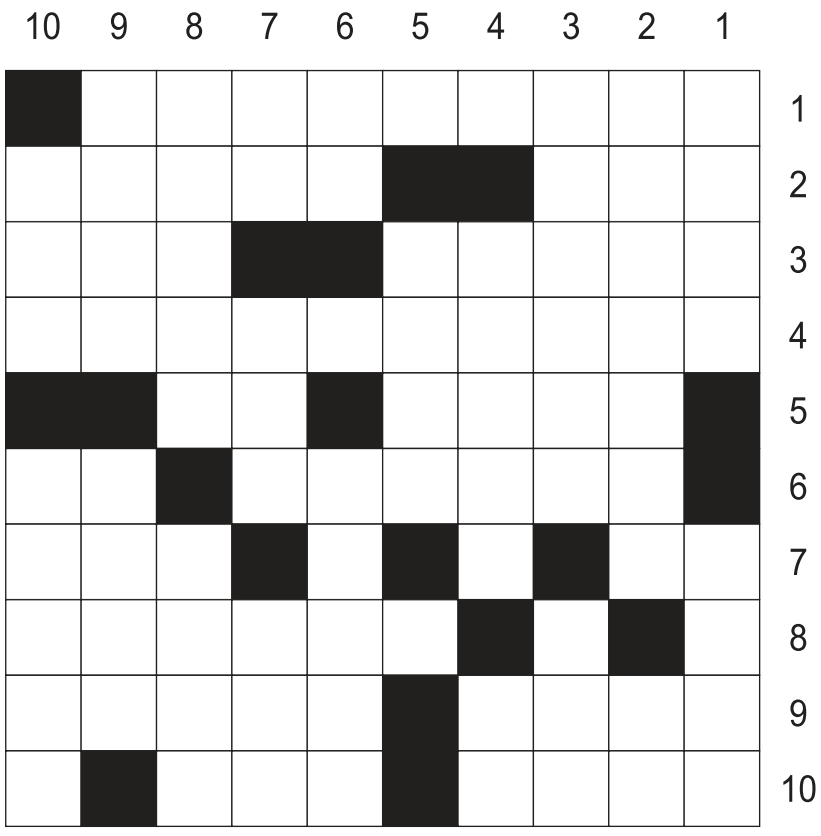
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ رحلة تراثية في الخليج، 2 ـ متشابهة ـ تحت الرماد، 3 ـ اقذفه ـ بلدان (معكوسة)، 4 ـ أغنية لفيروز، 5 ـ استرق النظر ـ للنصب، 6 ـ أرهقاه (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 7 ـ من الحواس ـ مرض، 8 ـ ضد تبريد، 9 ـ شوقي ولهفتي ـ منفردة، 10 ـ إجابات ـ مرض يصيب الرجال (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ ظالم (معكوسة) ـ فترات زمنية، 2 ـ أحياؤهم ـ من الأقارب، 3 ـ في الصحراء (معكوسة) ـ حرفة تراثية، 4 ـ يتحمل المشاق ـ من الأطراف، 5 ـ عكس أطاعه (معكوسة)، 6 ـ للنفي ـ تزيله، 7 ـ حقد ـ تقال على الهاتف (معكوسة) ـ تشتاق، 8 ـ خائفان ـ عكس بطيء، 9 ـ ثبات ـ نوم، 10 ـ جوابي ـ وجهتا أمرا.

كلمة السر

ا	ا	ك	ي	ا	ر	و	ا	ل	ا
ث	ل	ر	ا	س	ي	ر	ل	س	ل
و	ا	م	م	ي	د	ي	س	ت	س
ا	م	ة	ن	ر	ج	ق	م	ا	م
ب	ي	ي	ن	ة	ل	ا	ا	ج	ر
ت	ن	ك	و	ف	ا	ت	و	و	ة
ا	ر	ز	ر	ر	ت	ا	ا	م	ج
ل	و	ة	ي	ح	ا	ل	ت	ر	و
ن	ج	ي	ب	ن	ت	ن	ي	ح	ا
ق	م	ل	غ	و	ا	ظ	ص	ب	ئ
ا	ي	ا	ا	ص	ب	ر	ر	ل	ز
ء	ل	ع	ر	غ	ن	ة	ف	ا	ي

من الأشجار المعمرة من 5 أحرف

الأمين، راغب، حرف، النظرة، غصون، عالية
نباتات، النقاء، كرم، نوري، يامن، ثوابت
جوائزي، البحر، السمرة، السماوات، وريقات، الجدير
زكية، اسيرة، فرصي، جميل، موجات

سؤال وجواب

ما العلاقة بين تلوث الهواء وأمراض العين الخطيرة؟

أظهرت دراسة دولية حديثة أن التعرض للهواء الملوث يزيد خطر الإصابة بالغلوكوما وبعض أمراض العين الخطيرة، حيث حلل العلماء أثناء الدراسة نتائج 41 دراسة رصدية شملت بيانات ملايين السكان في المملكة المتحدة وشرق آسيا، حيث قيموا التعرض للجسيمات الدقيقة PM2,5 وPM10 وثاني أكسيد النيتروجين وثاني أكسيد الكبريت والأوزون وأول أكسيد الكربون.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق ذات الهواء الملوث أكثر عرضة للإصابة بالغلوكوما بنسبة 70٪ مقارنة بسكان المناطق ذات الهواء الأنقى، ووجدت العلاقة الأكثر وضوحا مع الجسيمات الدقيقة PM2,5، وهي جسيمات صغيرة توجد في الدخان وعوادم السيارات والانبعاثات الصناعية، فعند ارتفاع التعرض لها، زاد احتمال الإصابة بالغلوكوما بنحو 8٪، وإعتام عدسة العين بنحو 4٪، أما بالنسبة للتنكس البقعي المرتبط بالعمر، فكانت النتائج أقل حسما.

ويفترض العلماء أن التعرض الطويل الأمد لجسيمات PM2,5 قد يعزز الالتهاب والإجهاد التأكسدي، مما يلحق الضرر بالعصب البصري وعدسة العين، كما أن التعرض المستمر للهواء الملوث يلحق ضررا بسطح العين.

وكانت دراسة بريطانية قد أظهرت سابقا أن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق ذات هواء ملوث لديهم احتمالية أكبر لوجود شبكية أرق، وهي إحدى العلامات المبكرة للغلوكوما.

المصدر: «لينتا.رو»

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

ضغوط الحياة اليومية تؤدي إلى أضرار جسدية صامتة في عضلة القلب

أظهرت أضخم دراسة علمية من نوعها قادها فريق بحثي مشترك من مختبر العلوم الطبية وكلية إمبريال كوليدج لندن أن التوتر المزمن وضغوط الحياة اليومية يتسببان في أضرار بنيوية دائمة داخل عضلة القلب، مما يمهد الطريق بشكل صامت أمام الإصابة بأزمات قلبية وسكتات دماغية مباغتة.

واعتمدت هذه الدراسة على فحص عينة ضخمة شملت نحو 480 ألف بالغ في المملكة المتحدة، حيث تتبع الباحثون مؤشرا دمويا حيويا يقيس مستويات الالتهاب يعرف باسم أسيتيلات البروتين السكري، إلى جانب استخدام تقنيات تصوير القلب المتقدمة وتحليل البيانات الجينية للمشاركين.

وخلصت النتائج إلى أن هذا الالتهاب الخفي المستمر يمثل المحرك الأساسي لتغيير بنية القلب، حيث تبين أن الأشخاص الذين يعانون من أعلى مستويات الالتهاب ترتفع لديهم مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية بنسبة 43٪ مقارنة بالآخرين.

كما كشفت الفحوصات الطبية الدقيقة عن وجود تغيرات تشريحية واضحة في قلوبهم تتمثل في زيادة سماكة جدران القلب وصغر حجم حجراته وتراجع قدرته على الامتلاء بالدم، وهي أضرار جسيمة تتطور ببطء على مدار سنوات طويلة دون أن تظهر لها أي أعراض واضحة حتى تصل إلى مرحلة فشل القلب.

وأكد العلماء أن هذه المستويات المرتفعة من الالتهاب ترتبط ارتباطا وثيقا بظروف الفقر والضيق النفسي المستمر، بالإضافة إلى عوامل نمط الحياة مثل التدخين والسمنة، مشيرين في الوقت نفسه إلى وجود عامل وراثي يجعل بعض الأفراد أكثر عرضة وتأثرا بهذه الضغوط من غيرهم.

ويرى الخبراء من مؤسسة القلب البريطانية أن الالتهاب يمثل جانبا مظلما لعملية الشفاء الطبيعية في الجسم حين يتحول إلى وضع مزمن، لكنهم شددوا على أن الأشخاص المعرضين لهذه الظروف البيئية أو الوراثية ليسوا محكومين بالإصابة، إذ يمكن عبر التدخل الطبي المبكر وتغيير نمط الحياة اليومي الحد من الالتهاب وحماية القلب بشكل فاعل.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

إسراء

حل اعرف الشخصية

عائض عمران

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ رحلة تراثية في الخليج، 2 ـ متشابهة ـ تحت الرماد، 3 ـ اقذفه ـ بلدان (معكوسة)، 4 ـ أغنية لفيروز، 5 ـ استرق النظر ـ للنصب، 6 ـ أرهقاه (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 7 ـ من الحواس ـ مرض، 8 ـ ضد تبريد، 9 ـ شوقي ولهفتي ـ منفردة، 10 ـ إجابات ـ مرض يصيب الرجال (معكوسة).

عمودياً:
1 ـ ظالم (معكوسة) ـ فترات زمنية، 2 ـ أحياؤهم ـ من الأقارب، 3 ـ في الصحراء (معكوسة) ـ حرفة تراثية، 4 ـ يتحمل المشاق ـ من الأطراف، 5 ـ عكس أطاعه (معكوسة)، 6 ـ للنفي ـ تزيله، 7 ـ حقد ـ تقال على الهاتف (معكوسة) ـ تشتاق، 8 ـ خائفان ـ عكس بطيء، 9 ـ ثبات ـ نوم، 10 ـ جوابي ـ وجهتا أمرا.