

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											

عموديا:

1 – ظالم (معكوسة) – فترات زمنية، 2 – أحياءهم – من الرماد، 3 – اقذفه – بلدان (معكوسة)، 4 – أغنية لغيروز، 5 – استرق النظر – للنصب، 6 – أرهقاه (معكوسة) – للمساحة (معكوسة)، 7 – من الحواس – مرض، 8 – ضد تبريد، 9 – شوقي ولهفتي – منفردة، 10 – إجابات – مرض يصيب الرجال (معكوسة).

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

الامين	راغب	حرف	النظرة	غصون	عالية
نباتات	النقاء	كرم	نوري	يامن	ثوابت
جوازتي	البحر	السمره	السموات	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 الملوّث 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: 'لينتارو'

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

ضغوط الحياة اليومية تؤدي إلى أضرار جسدية صائمة 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 يمهّد الطريق بشكل صامت أمام الإصابة بآزمات قلبية وسكتات دماغية مياغطة.

واعتمدت هذه الدراسة على فحص عينة ضخمة شملت نحو 480 ألف بالغ في المملكة المتحدة، حيث تتابع الباحثون مؤشرا دمويا حيويا يقيس مستويات الالتهاب يعرف باسم أستيلات 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 بالثوبات 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 الاستلاء 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 مظلا 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 إكسپريس'

حل كلمة السر

١٣٣٦

حل اعرف الشخصية

٩٩٩٩٩٩

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. 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

						4	8	

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

						2			
						7			
						2			

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ - ٢٠٢٨ - ٢٠٢٩ - ٢٠٣٠ - ٢٠٣١ - ٢٠٣٢ - ٢٠٣٣ - ٢٠٣٤ - ٢٠٣٥ - ٢٠٣٦ - ٢٠٣٧ - ٢٠٣٨ - ٢٠٣٩ - ٢٠٤٠ - ٢٠٤١ - ٢٠٤٢ - ٢٠٤٣ - ٢٠٤٤ - ٢٠٤٥ - ٢٠٤٦ - ٢٠٤٧ - ٢٠٤٨ - ٢٠٤٩ - ٢٠٥٠ - ٢٠٥١ - ٢٠٥٢ - ٢٠٥٣ - ٢٠٥٤ - ٢٠٥٥ - ٢٠٥٦ - ٢٠٥٧ - ٢٠٥٨ - ٢٠٥٩ - ٢٠٦٠ - ٢٠٦١ - ٢٠٦٢ - ٢٠٦٣ - ٢٠٦٤ - ٢٠٦٥ - ٢٠٦٦ - ٢٠٦٧ - ٢٠٦٨ - ٢٠٦٩ - ٢٠٧٠ - ٢٠٧١ - ٢٠٧٢ - ٢٠٧٣ - ٢٠٧٤ - ٢٠٧٥ - ٢٠٧٦ - ٢٠٧٧ - ٢٠٧٨ - ٢٠٧٩ - ٢٠٨٠ - ٢٠٨١ - ٢٠٨٢ - ٢٠٨٣ - ٢٠٨٤ - ٢٠٨٥ - ٢٠٨٦ - ٢٠٨٧ - ٢٠٨٨ - ٢٠٨٩ - ٢٠٩٠ - ٢٠٩١ - ٢٠٩٢ - ٢٠٩٣ - ٢٠٩٤ - ٢٠٩٥ - ٢٠٩٦ - ٢٠٩٧ - ٢٠٩٨ - ٢٠٩٩ - ٢١٠٠ - ٢١٠١ - ٢١٠٢ - ٢١٠٣ - ٢١٠٤ - ٢١٠٥ - ٢١٠٦ - ٢١٠٧ - ٢١٠٨ - ٢١٠٩ - ٢١١٠ - ٢١١١ - ٢١١٢ - ٢١١٣ - ٢١١٤ - ٢١١٥ - ٢١١٦ - ٢١١٧ - ٢١١٨ - ٢١١٩ - ٢١٢٠ - ٢١٢١ - ٢١٢٢ - ٢١٢٣ - ٢١٢٤ - ٢١٢٥ - ٢١٢٦ - ٢١٢٧ - ٢١٢٨ - ٢١٢٩ - ٢١٣٠ - ٢١٣١ - ٢١٣٢ - ٢١٣٣ - ٢١٣٤ - ٢١٣٥ - ٢١٣٦ - ٢١٣٧ - ٢١٣٨ - ٢١٣٩ - ٢١٤٠ - ٢١٤١ - ٢١٤٢ - ٢١٤٣ - ٢١٤٤ - ٢١٤٥ - ٢١٤٦ - ٢١٤٧ - ٢١٤٨ - ٢١٤٩ - ٢١٥٠ - ٢١٥١ - ٢١٥٢ - ٢١٥٣ - ٢١٥٤ - ٢١٥٥ - ٢١٥٦ - ٢١٥٧ - ٢١٥٨ - ٢١٥٩ - ٢١٦٠ - ٢١٦١ - ٢١٦٢ - ٢١٦٣ - ٢١٦٤ - ٢١٦٥ - ٢١٦٦ - ٢١٦٧ - ٢١٦٨ - ٢١٦٩ - ٢١٧٠ - ٢١٧١ - ٢١٧٢ - ٢١٧٣ - ٢١٧٤ - ٢١٧٥ - ٢١٧٦ - ٢١٧٧ - ٢١٧٨ - ٢١٧٩ - ٢١٨٠ - ٢١٨١ - ٢١٨٢ - ٢١٨٣ - ٢١٨٤ - ٢١٨٥ - ٢١٨٦ - ٢١٨٧ - ٢١٨٨ - ٢١٨٩ - ٢١٩٠ - ٢١٩١ - ٢١٩٢ - ٢١٩٣ - ٢١٩٤ - ٢١٩٥ - ٢١٩٦ - ٢١٩٧ - ٢١٩٨ - ٢١٩٩ - ٢٢٠٠ - ٢٢٠١ - ٢٢٠٢ - ٢٢٠٣ - ٢٢٠٤ - ٢٢٠٥ - ٢٢٠٦ - ٢٢٠٧ - ٢٢٠٨ - ٢٢٠٩ - ٢٢١٠ - ٢٢١١ - ٢٢١٢ - ٢٢١٣ - ٢٢١٤ - ٢٢١٥ - ٢٢١٦ - ٢٢١٧ - ٢٢١٨ - ٢٢١٩ - ٢٢٢٠ - ٢٢٢١ - ٢٢٢٢ - ٢٢٢٣ - ٢٢٢٤ - ٢٢٢٥ - ٢٢٢٦ - ٢٢٢٧ - ٢٢٢٨ - ٢٢٢٩ - ٢٢٣٠ - ٢٢٣١ - ٢٢٣٢ - ٢٢٣٣ - ٢٢٣٤ - ٢٢٣٥ - ٢٢٣٦ - ٢٢٣٧ - ٢٢٣٨ - ٢٢٣٩ - ٢٢٤٠ - ٢٢٤١ - ٢٢٤٢ - ٢٢٤٣ - ٢٢٤٤ - ٢٢٤٥ - ٢٢٤٦ - ٢٢٤٧ - ٢٢٤٨ - ٢٢٤٩ - ٢٢٥٠ - ٢٢٥١ - ٢٢٥٢ - ٢٢٥٣ - ٢٢٥٤ - ٢٢٥٥ - ٢٢٥٦ - ٢٢٥٧ - ٢٢٥٨ - ٢٢٥٩ - ٢٢٦٠ - ٢٢٦١ - ٢٢٦٢ - ٢٢٦٣ - ٢٢٦٤ - ٢٢٦٥ - ٢٢٦٦ - ٢٢٦٧ - ٢٢٦٨ - ٢٢٦٩ - ٢٢٧٠ - ٢٢٧١ - ٢٢٧٢ - ٢٢٧٣ - ٢٢٧٤ - ٢٢٧٥ - ٢٢٧٦ - ٢٢٧٧ - ٢٢٧٨ - ٢٢٧٩ - ٢٢٨٠ - ٢٢٨١ - ٢٢٨٢ - ٢٢٨٣ - ٢٢٨٤ - ٢٢٨٥ - ٢٢٨٦ - ٢٢٨٧ - ٢٢٨٨ - ٢٢٨٩ - ٢٢٩٠ - ٢٢٩١ - ٢٢٩٢ - ٢٢٩٣ - ٢٢٩٤ - ٢٢٩٥ - ٢٢٩٦ - ٢٢٩٧ - ٢٢٩٨ - ٢٢٩٩ - ٢٣٠٠ - ٢٣٠١ - ٢٣٠٢ - ٢٣٠٣ - ٢٣٠٤ - ٢٣٠٥ - ٢٣٠٦ - ٢٣٠٧ - ٢٣٠٨ - ٢٣٠٩ - ٢٣١٠ - ٢٣١١ - ٢٣١٢ - ٢٣١٣ - ٢٣١٤ - ٢٣١٥ - ٢٣١٦ - ٢٣١٧ - ٢٣١٨ - ٢٣١٩ - ٢٣٢٠ - ٢٣٢١ - ٢٣٢٢ - ٢٣٢٣ - ٢٣٢٤ - ٢٣٢٥ - ٢٣٢٦ - ٢٣٢٧ - ٢٣٢٨ - ٢٣٢٩ - ٢٣٣٠ - ٢٣٣١ - ٢٣٣٢ - ٢٣٣٣ - ٢٣٣٤ - ٢٣٣٥ - ٢٣٣٦ - ٢٣٣٧ - ٢٣٣٨ - ٢٣٣٩ - ٢٣٤٠ - ٢٣٤١ - ٢٣٤٢ - ٢٣٤٣ - ٢٣٤٤ - ٢٣٤٥ - ٢٣٤٦ - ٢٣٤٧ - ٢٣٤٨ - ٢٣٤٩ - ٢٣٥٠ - ٢٣٥١ - ٢٣٥٢ - ٢٣٥٣ - ٢٣٥٤ - ٢٣٥٥ - ٢٣٥٦ - ٢٣٥٧ - ٢٣٥٨ - ٢٣٥٩ - ٢٣٦٠ - ٢٣٦١ - ٢٣٦٢ - ٢٣٦٣ - ٢٣٦٤ - ٢٣٦٥ - ٢٣٦٦ - ٢٣٦٧ - ٢٣٦٨ - ٢٣٦٩ - ٢٣٧٠ - ٢٣٧١ - ٢٣٧٢ - ٢٣٧٣ - ٢٣٧٤ - ٢٣٧٥ - ٢٣٧٦ - ٢٣٧٧ - ٢٣٧٨ - ٢٣٧٩ - ٢٣٨٠ - ٢٣٨١ - ٢٣٨٢ - ٢٣٨٣ - ٢٣٨٤ - ٢٣٨٥ - ٢٣٨٦ - ٢٣٨٧ - ٢٣٨٨ - ٢٣٨٩ - ٢٣٩٠ - ٢٣٩١ - ٢٣٩٢ - ٢٣٩٣ - ٢٣٩٤ - ٢٣٩٥ - ٢٣٩٦ - ٢٣٩٧ - ٢٣٩٨ - ٢٣٩٩ - ٢٤٠٠ - ٢٤٠١ - ٢٤٠٢ - ٢٤٠٣ - ٢٤٠٤ - ٢٤٠٥ - ٢٤٠٦ - ٢٤٠٧ - ٢٤٠٨ - ٢٤٠٩ - ٢٤١٠ - ٢٤١١ - ٢٤١٢ - ٢٤١٣ - ٢٤١٤ - ٢٤١٥ - ٢٤١٦ - ٢٤١٧ - ٢٤١٨ - ٢٤١٩ - ٢٤٢٠ - ٢٤٢١ - ٢٤٢٢ - ٢٤٢٣ - ٢٤٢٤ - ٢٤٢٥ - ٢٤٢٦ - ٢٤٢٧ - ٢٤٢٨ - ٢٤٢٩ - ٢٤٣٠ - ٢٤٣١ - ٢٤٣٢ - ٢٤٣٣ - ٢٤٣٤ - ٢٤٣٥ - ٢٤٣٦ - ٢٤٣٧ - ٢٤٣٨ - ٢٤٣٩ - ٢٤٤٠ - ٢٤٤١ - ٢٤٤٢ - ٢٤٤٣ - ٢٤٤٤ - ٢٤٤٥ - ٢٤٤٦ - ٢٤٤٧ - ٢٤٤٨ - ٢٤٤٩ - ٢٤٥٠ - ٢٤٥١ - ٢٤٥٢ - ٢٤٥٣ - ٢٤٥٤ - ٢٤٥٥ - ٢٤٥٦ - ٢٤٥٧ - ٢٤٥٨ - ٢٤٥٩ - ٢٤٦٠ - ٢٤٦١ - ٢٤٦٢ - ٢٤٦٣ - ٢٤٦٤ - ٢٤٦٥ - ٢٤٦٦ - ٢٤٦٧ - ٢٤٦٨ - ٢٤٦٩ - ٢٤٧٠ - ٢٤٧١ - ٢٤٧٢ - ٢٤٧٣ - ٢٤٧٤ - ٢٤٧٥ - ٢٤٧٦ - ٢٤٧٧ - ٢٤٧٨ - ٢٤٧٩ - ٢٤٨٠ - ٢٤٨١ - ٢٤٨٢ - ٢٤٨٣ - ٢٤٨٤ - ٢٤٨٥ - ٢٤٨٦ - ٢٤٨٧ - ٢٤٨٨ - ٢٤٨٩ - ٢٤٩٠ - ٢٤٩١ - ٢٤٩٢ - ٢٤٩٣ - ٢٤٩٤ - ٢٤٩٥ - ٢٤٩٦ - ٢٤٩٧ - ٢٤٩٨ - ٢٤٩٩ - ٢٥٠٠ - ٢٥٠١ - ٢٥٠٢ - ٢٥٠٣ - ٢٥٠٤ - ٢٥٠٥ - ٢٥٠٦ - ٢٥٠٧ - ٢٥٠٨ - ٢٥٠٩ - ٢٥١٠ - ٢٥١١ - ٢٥١٢ - ٢٥١٣ - ٢٥١٤ - ٢٥١٥ - ٢٥١٦ - ٢٥١٧ - ٢٥١٨ - ٢٥١٩ - ٢٥٢٠ - ٢٥٢١ - ٢٥٢٢ - ٢٥٢٣ - ٢٥٢٤ - ٢٥٢٥ - ٢٥٢٦ - ٢٥٢٧ - ٢٥٢٨ - ٢٥٢٩ - ٢٥٣٠ - ٢٥٣١ - ٢٥٣٢ - ٢٥٣٣ - ٢٥٣٤ - ٢٥٣٥ - ٢٥٣٦ - ٢٥٣٧ - ٢٥٣٨ - ٢٥٣٩ - ٢٥٤٠ - ٢٥٤١ - ٢٥٤٢ - ٢٥٤٣ - ٢٥٤٤ - ٢٥٤٥ - ٢٥٤٦ - ٢٥٤٧ - ٢٥٤٨ - ٢٥٤٩ - ٢٥٥٠ - ٢٥٥١ - ٢٥٥٢ - ٢٥٥٣ - ٢٥٥٤ - ٢٥٥٥ - ٢٥٥٦ - ٢٥٥٧ - ٢٥٥٨ - ٢٥٥٩ - ٢٥٦٠ - ٢٥٦١ - ٢٥٦٢ - ٢٥٦٣ - ٢٥٦٤ - ٢٥٦٥ - ٢٥٦٦ - ٢٥٦٧ - ٢٥٦٨ - ٢٥