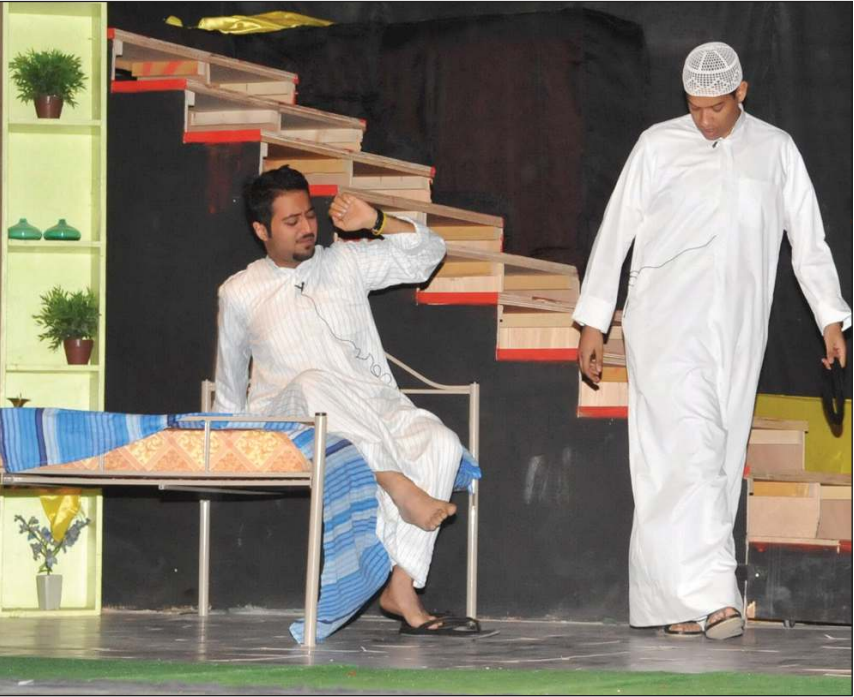


عينك .. عينك

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:

1 - قوي الرائحة - ضجر - انهض، 2 - علم مذكر - من مشتقات الحليب، 3 - جمع رابية - اقطع، 4 - عكس (معكوسة)، 5 - ابنية شامقة، 6 - خطأ - والدة - علقم (معكوسة)، 6 - من الأطراف - حيا، 7 - إلحاح - متشابهة، 8 - سلمهم باليد - للاستثناء، 9 - يجيب النداء - من مشتقات الحليب، 10 - أصل (معكوسة) - قنابلي.

عمودياً:

1 - جارة الوادي - علم مذكر، 2 - متشابهة - عكس الهجين (معكوسة)، 3 - أضاء - طرق، 4 - كفاك - البحر، 5 - قيده، 6 - ضجر - رجاء - ضجرا، 7 - خالص محض - بسط - متشابهان، 8 - نعلل - قريب، 9 - كامل - أرشد، 10 - لهب النار - حبري.

كلمة السر

ف	ة	ا	ا	ت	ا	ح	ك	م	ا
ا	ف	ل	ل	و	ل	ل	ت	ص	ا
ل	ا	ا	ا	ط	ذ	م	ا	ر	ل
د	ر	ق	ي	ي	ك	ا	ب	ي	ت
هـ	ز	د	ا	ن	ي	ل	ة	ة	م
ر	ر	ا	م	س	ة	ن	ا	ا	ر
ي	ر	ر	ا	ز	ل	ا	ل	ق	ة
س	و	ا	ل	ر	ا	د	ا	ب	ش
ا	ب	ل	ع	ا	ل	ر	ح	ا	ا
م	ع	ب	ت	ب	و	ة	د	س	م
ا	ل	ي	ي	ل	هـ	ط	ا	ل	ي
ل	ا	ع	د	ا	م	ا	ث	ا	م

فيلم عالمي 2008 من 10 أحرف

السابق	كتابة	الأيام	البارز	النادرة
الدهر	البيع	أماسي	الأحداث	الأقدار
العبور	العتيد	شامي	زرافة	مصرية
الذكية	توطين	الوهم	الثمرة	حلم

سؤال وجواب

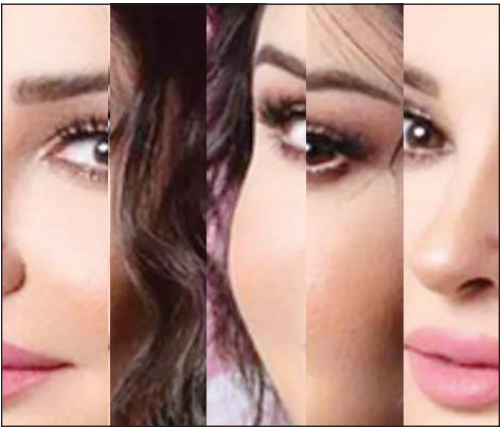
ما تأثير الضغط الجوي المرتفع على الصحة؟

أشارت الدكتورة يوليا مورياكوف، أخصائية أمراض القلب، إلى أن ارتفاع الضغط الجوي بحد ذاته ليس خطيراً، لأن الفرق بمقدار 15-20 ملليمتراً ضئيل، والجسم يتكيف مع هذه التقلبات تلقائياً. ووفقاً لها، قد يشعر الإنسان في أيام ارتفاع الضغط الجوي بالخمول والنعاس والدوار الخفيف، لكن لا توجد علاقة مباشرة بين هذه الأعراض وارتفاع الضغط الجوي، في حين أن تغيرات الطقس وقلة النوم والتوتر والجفاف قد يكون لها تأثير أكبر. لذلك، إذا شعر الشخص بتوكم، فمن الأفضل قياس ضغط دمه أولاً. وبالإضافة إلى ذلك، توصي الطبيبة الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب الناجية وقصور القلب واضطرابات نظم القلب، وكذلك من سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية أو جلطة دماغية، بإيلاء صحتهم اهتماماً خاصاً خلال فترات تغير الطقس.

وتقول: «ينصح في مثل هذه الأيام بقياس ضغط الدم صباحاً ومساءً، أثناء الراحة، وتسجيل القراءات. كما يجب تناول الأدوية وفقاً للوصفة الطبية، من دون تعديل الجرعة تبعاً لتغيرات الطقس. ومن المهم تجنب انخفاض حرارة الجسم وارتداء ملابس مناسبة للطقس، وهذا مهم بشكل خاص في الصباح عندما تكون درجات الحرارة منخفضة».

المصدر: 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

مضادات حيوية شائعة قد تؤثر في نظم القلب

هناك بعض المضادات الحيوية من فئة الماكروليدات، مثل أزيثروميسين وكلاريثروميسين، قد تؤثر في النشاط الكهربائي للقلب، كما أوضح طبيب القلب الدكتور دينيس سوكولوف. ويقول: «لننتصرو ما قد يحدث لمرضى يعاني بالفعل من اضطراب في نظم القلب، ثم يبدأ في تناول ما تبقى لديه من أزيثروميسين أو كلاريثروميسين. فبعض المضادات الحيوية قد تؤثر في النشاط الكهربائي للقلب، لذلك من المهم جداً التأكد من توافقها مع الأدوية الأخرى، وعدم تناول المضادات الحيوية من دون استشارة الطبيب».

ووفقاً له، قد تؤدي هذه الأدوية إلى تثبيط قنوات البوتاسيوم في خلايا القلب، ما يؤثر في عملية إعادة الاستقطاب ويطيل فترة QT في تخطيط كهربية القلب. وتمثل فترة QT المدة الزمنية بين بداية موجة Q ونهاية موجة T، وتنعكس زمن إزالة الاستقطاب وإعادة الاستقطاب الكهربائي في بطينات القلب. وقد يؤدي إطالة هذه الفترة إلى زيادة خطر الإصابة باضطرابات نظم القلب. ويقول: «يزداد خطر الإصابة بمشكلات قلبية إذا كان الشخص يتناول أدوية أخرى بالتزامن مع المضاد الحيوي، قد تؤثر هي أيضاً في نظم القلب، مثل بعض مضادات اضطراب النظم ومضادات الاكتئاب. وفي هذه الحالة، يمكن أن يعزز بعضها تأثير بعض».

المصدر: 'gazeta.ru'

حل كلمة السر

السر

حل اعرف الشخصية

الشخصية

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- قوي الرائحة - ضجر - انهض، 2 - علم مذكر - من مشتقات الحليب، 3 - جمع رابية - اقطع، 4 - عكس (معكوسة)، 5 - ابنية شامقة، 6 - خطأ - والدة - علقم (معكوسة)، 6 - من الأطراف - حيا، 7 - إلحاح - متشابهة، 8 - سلمهم باليد - للاستثناء، 9 - يجيب النداء - من مشتقات الحليب، 10 - أصل (معكوسة) - قنابلي.

السر

الشخصية