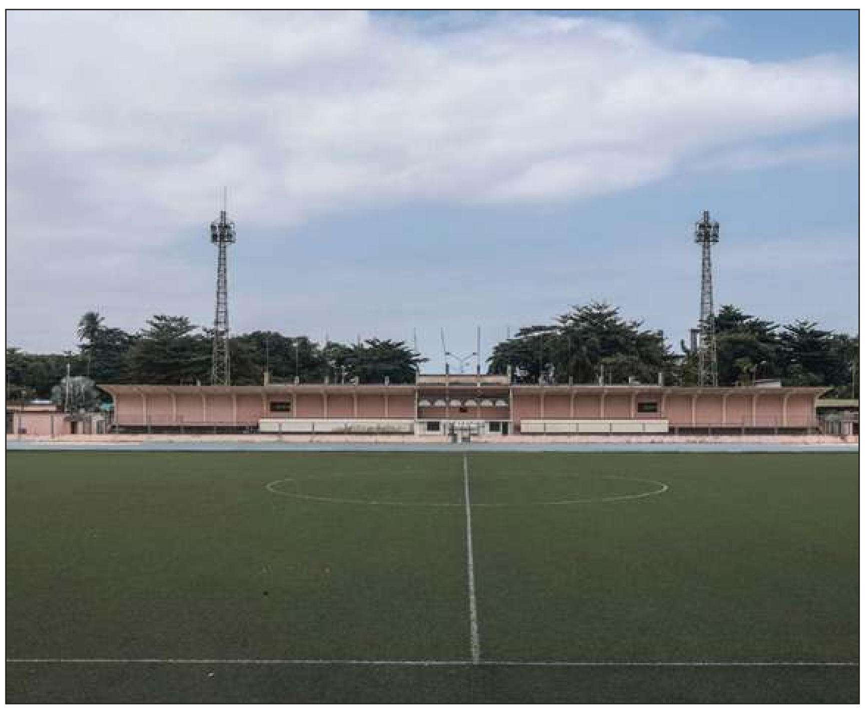
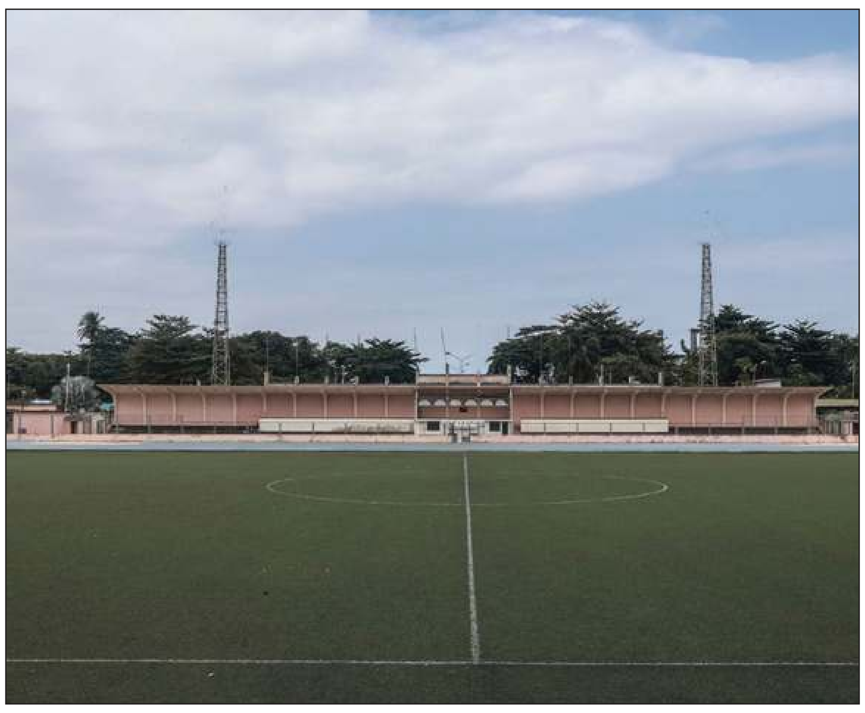
إعداد: عروبة حجازي ـ عبدالواحد أبوزيد

عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ طرق ضيقة ـ اهتز، 2 ـ مكتوب ـ موجع، 3 ـ فسيح ـ ارقد ـ مثيل، 4 ـ متشابهان ـ مبهج ـ أصلح البناء، 5 ـ للنداء ـ متشابهان، 6 ـ صوت المتألم ـ الحب، 7 ـ في الجلد (معكوسة)، 8 ـ شرطي ـ أضاء، 9 ـ طبيب عربي قديم ـ للتفسير، 10 ـ من الطيور ـ عكس يسر.

عمودياً:

1 ـ سهول خضراء ـ عمال بالأجر، 2 ـ محبوسين ـ بشَ وفرح، 3 ـ هامة ـ عكس أناني، 4 ـ من الأقارب ـ غفا، 5 ـ متشابهان ـ قاتل ـ أمحو (معكوسة)، 6 ـ أدرب (معكوسة) ـ بحر، 7 ـ أراد ـ جمعا، 8 ـ كبر وعظم ـ ساكن، 9 ـ علم مذكر (معكوسة) ـ مؤامرات، 10 ـ محطم ـ شديد المرورة.

كلمة السر

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

دولة سياحية آسيوية من 6 أحرف

رياض
القلب
الجمر
زواحف
مليح
عنابر
صبيحة
المسارح
الماس
الاحتفال
القابعة
جبل
الكوني
القمة
البالي
الفوارس
حرائر
القاموس
الحار
الكرك
حاكمة

سؤال وجواب

كيف نميز بين الالتهاب الرئوي ونزلة البرد؟

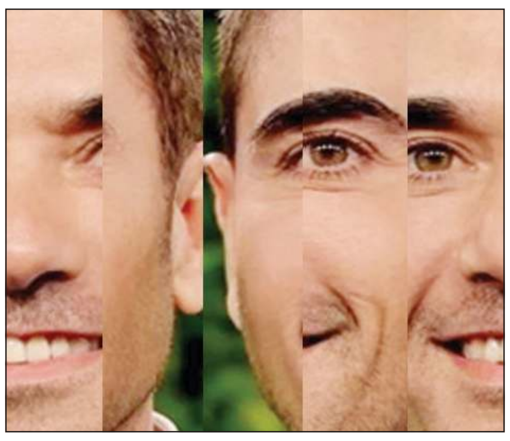
يخطئ الكثير من الناس في الاعتقاد بأن الالتهاب الرئوي يترافق دائما مع حمى شديدة وسعال حاد وألم في الصدر، ويؤكد الدكتور ميخائيل شيانوف، أخصائي أمراض الرئة، أن هذا المرض يمكنه التخفي ببراعة في صورة نزلة برد عادية، ولا سيما لدى كبار السن، وأصحاب الأمراض المزمنة، وضعفاء المناعة، إذ قد تقتصر أعراضهم على زيادة الضعف العام، والنعاس، وفقدان الشهية، والتشوش الذهني مع غياب تام تقريبا للحمى والسعال الشديد.

وتكمن الصعوبة الأساسية في تشابه الأعراض الأولية للحالتين من حيث الحرارة والضعف، إلا أن الفارق الجوهري يظهر في مسار المرض، فنزلات البرد الشائعة تتميز بظهور سيلان الأنف والتهاب الحلق مع حمى متوسطة، وتبدأ الحالة بالتحسن التدريجي بعد بضعة أيام، في حين يتخذ الالتهاب الرئوي مسارا معاكسا يتمثل في عدم حدوث التحسن المتوقع، وفي تدهور الحالة بشكل ملحوظ ما بين اليومين الثالث والخامس، مع احتمال عودة الارتفاع في درجات الحرارة وظهور ضعف شديد في الجسم.

وهناك علامات تحذيرية واضحة تستدعي الانتباه والمراقبة، من أبرزها استمرار الحمى لأكثر من ثلاثة أيام، وضيق التنفس، والألم الصدري عند الشهيق أو السعال، وتفاقم السعال وظهور صديد أو دم مع البلغم، بالإضافة إلى تسارع نبضات القلب وانخفاض نسبة الأكسجين، ويعتمد الأطباء لتأكيد التشخيص الفعلي على الفحص الشامل ومراقبة تطور المرض لمدة 3 إلى 5 أيام، بجانب إجراء تصوير الصدر بالأشعة السينية أو المقطعية، وفحوصات الدم وتحليل البروتين المتفاعل.

المصدر: Gazeta.ru

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

تأثير مكان السكن على احتمال الإصابة بالخرف

أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة ستوكهولم ومعهد كارولينسكا أن العيش بالقرب من الحدائق والمساحات الخضراء يقلل من خطر الإصابة بالخرف.

حلل المختصون بيانات 2993 من سكان ستوكهولم الذين تتجاوز أعمارهم 60 عاما، وراقبوا حالتهم الصحية على مدى 16 عاما، وخلال هذه الفترة أصيب 477 مشاركا بالخرف.

وباستخدام صور الأقمار الاصطناعية، قيّم الباحثون سنويا كمية الغطاء النباتي ضمن نطاق 100 و250 و500 متر من منازل المشاركين، وأخذ التحليل في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر في احتمال الإصابة بالخرف، مثل العمر والتعليم ونمط الحياة والظروف الاجتماعية والاقتصادية وتلوث الهواء والضوضاء المرورية.

واتضح أن الأشخاص الذين عاشوا في مناطق ذات مساحات خضراء كثيرة ضمن نطاق 100 متر من منازلهم كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 20٪، وأن هذه العلاقة تضعف كلما ابتعدت المساحات الخضراء عن المنازل، وكان هذا النمط واضحا بصورة خاصة بين النساء.

ويفترض العلماء أن القرب من الطبيعة قد يؤثر إيجابا في صحة الدماغ بفضل تقليل التوتر وتحسين النوم والحالة النفسية، وبالإضافة إلى ذلك قد تسهم المساحات الخضراء في تعزيز النشاط البدني والتواصل الاجتماعي.

ونوّه القائمون على الدراسة إلى أن الأمر لا يقتصر على الحدائق الكبيرة فحسب، بل يشمل أيضا الأشجار العادية والساحات الخضراء والحدائق المنزلية والنباتات على طول الشوارع.

المصدر: Medical Xpress

حل كلمة السر

تايلند

حل اعرف الشخصية

أحمد عز

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

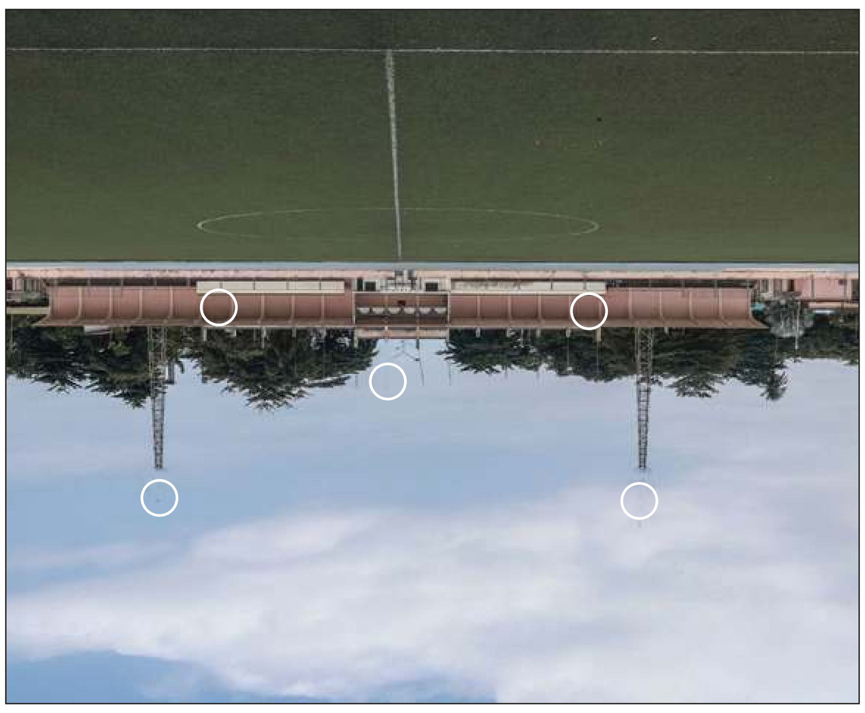
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ ممرات ـ رجف، 2 ـ رسالة ـ أليم، 3 ـ واسع ـ نم ـ ند، 4 ـ ج ج ـ مسر ـ رمم، 5 ـ يا ـ م م، 6 ـ أنين ـ الود، 7 ـ مسام (معكوسة)، 8 ـ رهاني ـ أنار، 9 ـ الرازي ـ أي، 10 ـ اليمام ـ عسر.

عمودياً:

1 ـ مروج ـ أجراء، 2 ـ مساجين ـ هلل، 3 ـ رأس ـ ايثاري، 4 ـ العم ـ نام، 5 ـ ت ت ـ سم ـ أزيل (معكوسة)، 6 ـ أمرن (معكوسة) ـ يم، 7 ـ رام ـ لما، 6 ـ جلَ ـ رهوان، 9 ـ منيف (معكوسة) ـ دسائس، 10 ـ مدمر ـ مرير.