موضوع ما

البنكرياس

البنكرياس عضو حيوي بالغ الأهمية ، فهو المسؤول عن إفراز الأنسولين الذي بدوره يقوم بتمكين الخلايا من إحراق السكر لتتمكن هذه الخلايا من الحياة أولاً ومن ثم القيام بالنشاط الحيوي اللازم لمختلف أعضاء الجسم. وعملية الاحتراق هذه كما هو معروف تتطلب ثلاثة عوامل أساسية للتتم (1) السعرة الحرارية (السكر أو الجلوكوز و الجلوكلين) (2) الأكسجين (3) الأنسولين (وهنالك عوامل وميكانيكيات معقدة للعملية نتركها للمختصين العارفين.

بيد أن البنكرياس، كأي عضو في الجسم، هو عرضة للعطب أو المرض. بالنسبة للبنكرياس فمن أمراضه: الكسل والخمول في إفراز القدر الكافي والمناسب للتتم عملية إحراق السكر (وأحياناً اضطراب هذه العملية)، وهناك مرض قاتل يتمثل بإصابة البنكرياس بالسرطان.

وسرطان البنكرياس رغم أنه نادر الحدوث، غير أنه إذا حدث فيُتوفى الشخص المصاب به خلال السنوات الثلاث التي تلي الإصابة، بحسب بحث واحصائية أجريت مؤخراً في الولايات المتحدة، والتي أظهرت أيضاً إصابة نحو 32 ألف شخص سنوياً .

وعلى ذلك بدأ فريق دراسة مختص برئاسة البروفسورة "اليزابيث هولي" بالبحث أولاً في الوسائل المتاحة للوقاية من إصابة البنكرياس بالسرطان.

وهذا سيكون موضوعنا التالي.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

خطة مستقبلية لقطاع الاتصالات وتقنية المعلومات لثلاث سنوات قادمة

محو أمية الكمبيوتر وإنشاء مدينة التكنولوجيا في عدن

استكمال شبكة مسارات كابلات الألياف البصرية والارتقاء بمحطات التراسل الرقمية

صنعاء/ نيوز يمن:

قال المهندس كمال الجبري مدير عام المؤسسة العامة للاتصالات السلكية واللاسلكية أنه تم وضع خطة مستقبلية لقطاع الاتصالات وتقنية المعلومات لثلاث سنوات قادمة في ضوء البرنامج الانتخابي لرئيس الجمهورية لتشجيع الاستثمار الخاص في مجال الاتصالات وتحفيز التنافس فيه .

وأضاف الجبري في تصريحات نشرتها وكالة الأنباء اليمنية (سبأ) " بحسب الخطة سيتم إضافة ما يقارب ربع مليون خط هاتفي ثابت جديد وبما يرفع معدل الكثافة الهاتفية للهاتف الثابت إلى 5.3 خط لكل مائة مواطن وذلك عن طريق توسعة بعض السنترالات القائمة وإنشاء أخرى جديدة ، بالإضافة إلى الارتقاء والانتقال بالشبكة الهاتفية إلى شبكة الجيل التالي ، وإدخال الخدمات الحديثة عليها " .

وأشار مدير عام المؤسسة إلى أنه سيتم تطوير وتوسيع الاتصالات الريفية لتصل إلى اكبر عدد من القرى والعزل في معظم محافظات الجمهورية من خلال إنشاء مواقع جديدة ، وإحلال الأنظمة التقليدية بأنظمة حديثة كالأنظمة اللاسلكية الثابتة وأنظمة النوافل الرقمية .

وأكد " إنه سيتم توسعة وتطوير شبكة التراسل من خلال استكمال شبكة مسارات كابلات الألياف البصرية والارتقاء بمحطات التراسل الرقمية ، وكذا إنشاء وصلات رقمية جديدة ،وإعادة استخدام المحطات الأرضية الوطنية في مواقع نائية جديدة ، إلى جانب توسعة وتطوير منافذ الربط مع الدول الأخرى بهدف توفير سعات تراسليه أكثر وأوسع وتأمين نقل حركة الاتصالات الهاتفية والمعلوماتية في الجمهورية ".

وقال الجبري " سيتم توسيع وتطوير خدمات شركة يمن موبايل والدفع للانتقال بنظام يمن موبايل الى مستوى ارقى من الجيل الثالث (EV-DO) والارتقاء ببعض محطات البث (BTS) ورفع عدد قنواتها لتشمل عددا اكبر من المشتركين ، وكذا تفعيل خدمات المعطيات الحزمية والمميزات الأخرى للشبكة ذات السرعات العالية صور وصوت ونصوص والانترنت والوسائط المتعددة MMS وغيرها .

وقال مدير عام المؤسسة العامة للاتصالات "انه سيتم استكمال المرحلة الثانية لمدينة تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات بصنعاء من خلال إقامة مكونات جديدة لها وإنشاء مدينة مماثلة في مدينة عدن " .

كما سيتم إعداد دراسة الرؤية الاستراتيجية للبرنامج الوطني لتقنية المعلومات والعمل على توفير البيئة المناسبة لاستيعاب الجوانب المتعلقة بهذا البرنامج وذلك بتحديث وتطوير التقنيات المستخدمة لشبكة تراسل المعطيات والانترنت مع إنشاء وتوسعة السنترالات الخاصة بها والانتقال بالشبكة الحالية إلى نظام بروتوكول انترنت (IP).

واشار الجبري ان المؤسسة العامة للاتصالات السلكية واللاسلكية تستعد للحصول على نقطة اتصال خاصة بها في شبكة الانترنت العالمية والاستغناء عن دفع الإيجار الشهري للحصول على نقطة اتصال.

وقال ستعمل المؤسسة على نشرى الوعي التكنولوجي ومحو امية الحاسوب من خلال مشروع رئيس الجمهورية لتعميم الحاسوب وكذا من خلال توسعة وتطوير الخط الإنتاجي الذي تم إنشاؤه لشركة مساهمة وطنية لإنتاج الحاسوب (شركة المستقبل) والذي يبلغ طاقته الإنتاجية السنوية (160) ألف جهاز حاسوب مكتبي، وألف جهاز محمول.

صاروخ يحمل على متنه خمسة أقمار

العلماء يحاولون فك لغز علاقة المغناطيس بالظاهرة

فلوريدا/ وكالات:

اطلقت وكالة أبحاث الفضاء الأمريكية "ناسا"، السبت (17 الجاري) صاروخا، من كاب كانافيرال بفلوريدا، بعد تأجيل إطلاقه لمدة 24 ساعة بسبب رياح شديدة في طبقات الجو العليا.

ويحمل الصاروخ على متنه خمسة أقمار ستحاول على مدى عامين فك لغز واحدة من أجمل الظواهر الفلكية وهي ظاهرة الشفق القطبي.

ويطلق على المهمة الجديدة "ثميس" اختصارا لتاريخ الزمن لأحداث والظواهر التفاعلية أثناء العواصف، ويشرف عليها فريق من جامعة بيركلي في كاليفورنيا، وفقا لأسوشيتد برس.

وسيقوم كل قمر صناعي بدراسة أمريكا الشمالية مرة كل أربعة أيام، حيث ستتم مراقبة ظاهرة الشفق القطبي كلما تحدث، إضافة إلى قيامها بمهمات أخرى.

وعلى الأرض، ستقوم عشرون محطة أرصاد في ألاسكا وكندا باستقبال نتائج المسح الذي تنفذه الأقمار الصناعية طوال 15 إلى 20 ساعة يوميا.

يذكر أن ظاهرة الشفق القطبي، تحمل اسما آخر هو الأضواء الشمالية أو الفجر القطبي، وهي عروض خلابة لمناظر ملونة على الشاشة السماوية الكبيرة باتجاهي المنطقتين القطبيتين الشمالية والجنوبية.

ويظهر الشفق القطبي في بعض أحيانه على شكل أقواس أو تجعيدات جميلة وأحيانا أخرى على شكل إشعاعات براقة تستمر للحظات أو ساعات أو ربما حتى الفجر، ومن النادر جدا أن يتشابه شفقان في زمانين أو مكانين إنما يأخذان نمطا متقاربا من الأشكال.

وللشفق شكلان أساسيان هما الشكل الشريطي والشكل الغيمي.

وعادة ما يبدأ العرض الشفقي في السماء بشكله الشريطي عدة مئات من الكيلومترات، ويبلغ عرضه شرقاً وغرباً عدة آلاف من الكيلومترات في شكل ذيل.

وبازدياد آخر للنشاط ينبعث من الزمر الشعاعية لون وردي ويصبح عرضه عدة آلاف من الكيلومترات، وحالما يتوقف النشاط الشفقي يعاود الشفق شكله الشريطي وتحتفي كل الانثناءات التي كانت موجودة، أو أن يتحول الشفق إلى شكله الغيمي الغير المنتظم.

ويظهر الشفق القطبي بألوان مختلفة يغلب عليها الأخضر والأحمر والبنفسجي والأصفر، وأما بقية الألوان فهي مزيج من الألوان الأساسية.

وللأمر علاقة، وفقا للدراسات حتى الآن، علاقة بالمغناطيس حيث تمثل الأرض قطعة مغناطيسية ذات قطب شمالي وآخر جنوبي تربط بينهما خطوط القوى المغناطيسية المتجهة من القطب الجنوبي باتجاه القطب الشمالي.

ونتيجة للرياح الشمسية القادمة باتجاه الأرض فإن مجال الأرض المغناطيسي ينحصر داخل تجويف عظيم يدعى الغلاف المغناطيسي، ويحيط بالأرض على شكل مذنب فتنضغط خطوط المجال المغناطيسي بشكل حاد من ناحية الشمس، بينما تمتد خارجا بالاتجاه المعاكس مشكلة ذيلا مغناطيسيا طويلا يصل حوالي ستة ملايين كيلومترا.

ناسا تحاول فكّ لغز الشفق القطبي

كبار السن يواجهون مشكلة فقدان السمع:

بحلول العام 2050 سيكون هناك حوالي 50 مليون أمريكي أصم!

كاليفورنيا/ متابعات:

يواجه كبار السن في الولايات المتحدة مشكلة تلوح في الأفق وتتعلق بفقدانهم لحاسة السمع، وفق ما أعلنه باحثون السبت (17 الجاري)، فيما تحمل بعض الأبحاث آمالا واعدة، غير أنها مازالت في بداياتها.

وتشير الأبحاث إلى أنه بحلول العام 2050 سيكون هناك حوالي 50 مليون أمريكي يعانون من فقدان السمع، سواء الفقدان الكلي أو الجزئي، وفقا لما ذكره ستيفن غرينبيرغ في مؤتمر سنوي للجمعية الأمريكية لتقدم العلوم.

وقال غرينبيرغ إن فقدان السمع يؤدي إلى عزلة اجتماعية ونفسية، "الأمر الذي يجعل من حياة هؤلاء جحيما".

وأوضح غرينبيرع أنه بفعل الموسيقى الصاخبة والإزعاج الذي أخذ يصبغ الحياة عموما، فإن معدل العجز في السمع عند الشباب يبلغ 2.5 مرة عما كان عليه الوضع عند آبائهم وأجدادهم، نقلا عن الأسوشيتد برس.

وقال الأستاذ في جامعة ستانفورد، ستفان هيلر إن الأبحاث المتعلقة باستعادة السمع "مازالت في بداياتها.. والطريق لاتزال طويلة للغاية"، فخلايا شعيرات الأذن الداخلية والخارجية تلتقط الأصوات وتحولها إلى ذبذبات وترسلها إلى الدماغ.

وتعرض الخلايا الخارجية للتلف يتسبب بفقدان جزئي لحاسة السمع، وهو ما يمكن تجاوزه باستخدام الأجهزة الطبية المساعدة.

أما التلف في الخلايا الداخلية فلا يمكن إصلاحه ويسبب الصمم.

وأوضح هيلر أنه تم عزل خلايا المنشأ الخاصة بالأذن مخبريا وأنه تم استنساخها وتطويرها إلى خلايا تشبه خلايا شعيرات الأذن الداخلية.

وأشار هيلر إلى أن هذه الخلايا لم تصل حد الكمال بعد ذلك أنه عندما تمت زراعتها في جنين دجاجة، ماتت معظم الخلايا، فيما نجا القليل منها، وتمت زراعتها في الأذن الداخلية.

وقال هيلر إن الخطوة الثانية تتمثل بتجربتها على الفئران.

وكانت مجموعة من العلماء في جامعة كاليفورنيا وسان دييغو قد تمكنت من اكتشاف الجزيء الرئيسي الذي يعتبر مسؤولا إلى حد كبير عن آلية السمع.

وقال العلماء أن بروتيناً يدعى (كادهيرين 23 - cadherin 23) هو جزء من مركب بروتيني يعرف بـ (tip links - الناقلات) ويتموضع على الخلايا الشعرية التي تغطي الأذن الداخلية للإنسان.

وتتدخل هذه الخلايا الشعرية في التطور الفيزيولوجي الذي يطلق عليه "النقل الآلي داخل القناة السمعية"، وهي ظاهرة سمعية يتم عبرها تحويل الموجات الصوتية إلى إشارات الكترونية كيماوية تصل إلى الدماغ.

وفي وقت سابق أفادت أنباء بتزايد الآمال في أن يصبح نقص أو فقدان حاسة السمع ممن صنفت حالتهم بأنها حالة ميؤوس منها ، قابلا للعلاج في المستقبل القريب.

وتظهر الدلائل أن التركيز على واحد من المورثات المعينة يحمل أملا كبيرا في التوصل إلى حل لهذه المشكلة.

ويطلق على هذا المورث Rb1 (رتينوبلاستوما)، وهو يمتلك دورا حيويا، إذ يمكن تحديد إمكانية إعادة زرع الخلايا الشعرية الدقيقة الموجودة في العمق داخل الأذن.

دراسة فرنسية حديثة:

القمر يؤثر على المرأة الحامل

باريس/ متابعات:

أفادت دراسة فرنسية حديثة بأن معظم السيدات الحوامل في فترة الحمل الأخيرة، خصوصا في منتصف الشهر يمررن بحالة من أعراض الولادة الكاذبة وتعرف هذه الأعراض "بتشنجات براكستون" وهي تشنجات تشعر بها الحامل، وتعتقد أنها طلق مبكر.

وأوضحت الدراسة أن العلاقة بين فترة منتصف الشهر وهذه الأعراض، هي نظرية جاذبية القمر التي تؤثر على السائل المحيط بالجنين، بنفس الطريقة التي تؤثر فيها على مياه البحار، والأنهار، وحتى السوائل الموجودة في أجسامنا.

وطبقا لما ورد "بجريدة الراية القطرية"، خلصت الدراسة أن أثناء فترة اكتمال القمر يؤثر الضغط الذي تسببه جاذبية القمر على الماء داخل الحويصلة، بحيث يسبب نفس الأعراض للولادة الطبيعية، باستثناء وجود الانقباضات المرافقة.

باحث أمريكي متخصص:

تذوق الأطعمة المرة له علاقة بالجينات

واشنطن/ متابعات:

أفاد باحث أمريكي أن قدرة بعض الأشخاص على تذوق الأطعمة المرة، قد يكون له علاقة بالجينات.

وأشار ساوثوسترن ستيفن وودنج الباحث فى علم الجينات والسكان في المركز الطبي بجامعة تكساس، إلى أن هذه الخاصية التي تميز شخصا عن آخر ربما لعبت دورا ما فى مراحل التطور عند الإنسان.

وأوضح وودنج أن الحساسية للأطعمة المرة تلعب دورا مهما في حماية جسم الإنسان من المواد السامة الموجودة فى البيئة، وذلك لأنها تمكننا من اكتشافها فى الأطعمة والنباتات المختلفة.

وأضاف وودنج أنه يوجد نوعين مختلفين من الجينات التى تتذوق الأطعمة المرة والعادية، موضحا بأن أحد هذين الجينين يسيطر على الآخر عن بعض الناس مما يساعدهم على تجنب التسمم الغذائي.

السوائل أفضل علاج لأنفلونزا الأطفال المعوية

الرياض/ متابعات:

يصاب الطفل بالأنفلونزا المعوية بشكل مفاجئ وتؤثر هذه الحالة على قوته ونشاطه وتسبب له الخمول والتعب، وبالتالي خلال ساعات من الإصابة تبدأ علامات الإعياء والذبول بالظهور على الطفل، والأفضل أن تبقى الأم بجانبه لأطول فترة ممكنة لكي تساعده على الاسترخاء والراحة.

ومن أبرز أعراض الأنفلونزا المعوية هي حالات القيء والإسهال المتكررة التي تصيب الطفل، لهذا يتوجب على الأم أن تعمل على تعويض جسم طفلها حجم السوائل الكبير الذي يفقده بسبب القيء والإسهال.

كما أن حجم معدة الطفل يكون بمقدار حجم قبضة يده، لهذا يجب أن لا يتم إجبار الطفل على تناول السوائل دفعة واحدة، فهذا الأمر سيؤدي حتماً على تقيؤه من جديد، والأفضل أن يتم تقديم السوائل للطفل بمقدار ملعقة كبيرة كل خمس أو عشر دقائق، وهكذا يمكنه الحصول على حاجته من السوائل دون أن يسبب له الأمر المزيد من الإزعاج.

والجدير بالذكر أن الماء هو أفضل خيارات السوائل في حالة فقدان الجسم للكثير منها بسبب القيء والإسهال، وإذا رفض الطفل تناول الماء يمكن تشجيعه على ذلك بإضافة بعض النكهات إلى الماء كماء الورد أو الزهر.

ومن المعروف أن المشروبات الغازية ضارة جداً بالصحة وخاصة بالنسبة للأطفال، إلا أن الصودا في مثل هذه الحالة تعتبر جيدة ومفيدة، على أن يتم رج العبوة جيداً للتخلص من الفقاقيع التي تسبب الانتفاخ، وبالنسبة للحليب والعصائر المحلاة فالأفضل أن يتم الابتعاد عنها والامتناع عن تقديمها للطفل طيلة فترة إصابته بالأنفلونزا المعوية.

وحين تبدأ أعراض المرض بالاختفاء ويظهر بعض التحسن على حالة الطفل، يمكن أن يقدم للطفل بعض الأطعمة الخفيفة مثل الموز، والأرز المسلوق، وخبز التوست، وعصير التفاح، وبالنسبة للحوم والحليب ومشتقاته فلا ينصح بالتسرع في تقديم مثل هذه الأطعمة إلا بعد الشفاء التام، وذلك لكي نعطي معدة الطفل فرصة للراحة قبل أن تعود للعمل بشكل طبيعي.

أما إذا كان الطفل مازال رضيعاً فمن الخطأ أن تتوقف الأم عن إرضاعه، بل على العكس يجب أن تكثر من عدد مرات الرضاعة دون أن تطيل فترتها، ولكن إذا كان الطفل بحالة تقيء دائمة ولا يتقبل حتى حليب أمه، فالأفضل أن يتم استشارة طبيب أطفال ومراجعته بأسرع وقت.

وبشكل عام في حالة إصابة الطفل بالأنفلونزا المعوية، وظهرت مع أعراض القيء والإسهال بعض الأعراض الأخرى كارتفاع درجة حرارة الطفل، وإصابته بصداع شديد، وتشنج في الرقبة، أو ظهور طفح جلدي، فيجب الاتصال بطبيب الأطفال على الفور بغض النظر عن عمر الطفل.

السكتة الدماغية

د. علي أحمد درب

دماغ الإنسان هو أدق وأعظم كمبيوتر خلقه الله سبحانه وتعالى ويتألف من مائة ألف مليون خلية عصبية محاطة بمئة وخمسين ملم من السائل النخاعي واوجد به خاصية تسمى علميا (Brain Lateralization) .

وتعني بالعربية (استطراف الدماغ) أي تجانب وظيفة الدماغ واستطرافها بحيث لو قسمنا الدماغ إلى شقين أيمن وأيسر نجد أن الجزء الأيمن من الدماغ مسؤول عن وظيفة الجزء الأيسر من الجسم والعكس صحيح .

تعريف السكتة الدماغية :

هي فقدان جزء من وظيفة الدماغ بسبب عدم وصول دم كاف عبر الأوعية الدموي لتغذية خلايا المخ بالأكسجين والمغذيات المطلوبة اللازمة للمحافظة على حياة تلك الخلايا غير المتجددة .

أسباب حدوث الجلطة الدماغية :

– انسداد في احد شرايين الدماغ بسبب تصلب الشرايين مما يمنع تدفق الدم .
– انفجار في احد شرايين الدماغ بسبب الضغط الزائد على جدران الأوعية الدموية مما يحدث نزيف شديد .

هناك شبكه من الشرايين الدماغية والتي تقوم بتغذية أجزاء الدماغ وكل جزء من تلك الإجزاء مسؤول عن أداء وظيفة معينة من وظائف الجسم المختلفة وهذه أمثلة لشرايين تغذي مناطق وأجزاء الدماغ وانسدادها يسبب مشكلة معينه .

– انسداد الشريان الدماغي الأمامي بسبب ضعف القدرة على الحركة خصوصا في الرجل من النصف المصاب وعدم التحكم في الإدرار (البول) وفقدان التركيز وضعف عام في الوظائف الحسيه والحركية للجسم .
– انسداد الشريان الدماغي الأوسط يسبب ضعف في النطق والإبصار والأطراف العلوية والوجه .
– انسداد الشريان الدماغي الخلفي يسبب ضعف في حدة الإبصار وقد يتطور الأمر لفقدان البصر كليا .

بعض الأعراض او العلامات التي قد تظهر وتدل على بداية او وجود جلطه دماغية ومنها مايلي :

– ثقل احد أجزاء الجسم مع وجود تنميل او خذلان ظهر فجاه خصوصاً عند الأشخاص فوق سن (40 سنة) والذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم مسبقا او يعانون من السكري وتصلب الشرايين .
– صعوبة في الكلام وثقل اللسان ظهر فجاء مع وجود العوامل المسببة للجلطة أي بأخذ العمر والمرض بعين الاعتبار كارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .
– تغير مفاجئ في مستوى الوعي والإدراك .
– عدم القدرة على التحكم في الإدرار (البول) أو صعوبة البلع أو ضعف البصر او اختلال التوازن علما بأن الأعراض التي ذكرتها سابقا تختلف باختلاف الشرايين المصابة بالجلطة او المنفجرة وهذه الأعراض تظهر فجاه مع مراعاة وجود ارتفاع ضغط الدم ووجود تصلب في الشرايين .
– وهنا أنوه إلى أهمية إجراء فحص دوري منتظم للأشخاص ما فوق (30 سنة) لاكتشاف ما يسمى بارتفاع ضغط الدم (القاتل الصامت).

يلاحظ أن خلايا الدماغ غير متجددة أي ، عند حدوث السكتة او الجلطة الدماغية التي تسبب عدم وصول دم مؤكسد للخلايا الدماغية فيسبب ذلك موتها فأن تلك الخلايا الميتة لا تتجدد ويمكننا التقليل من موت الخلايا الدماغية الطارئ من خلال تحديد نوع السكتة الدماغية وسببها ومن ثم التدخل بإعطاء الأدوية المناسبة .

أكبر العادات التي تدمر الدماغ :

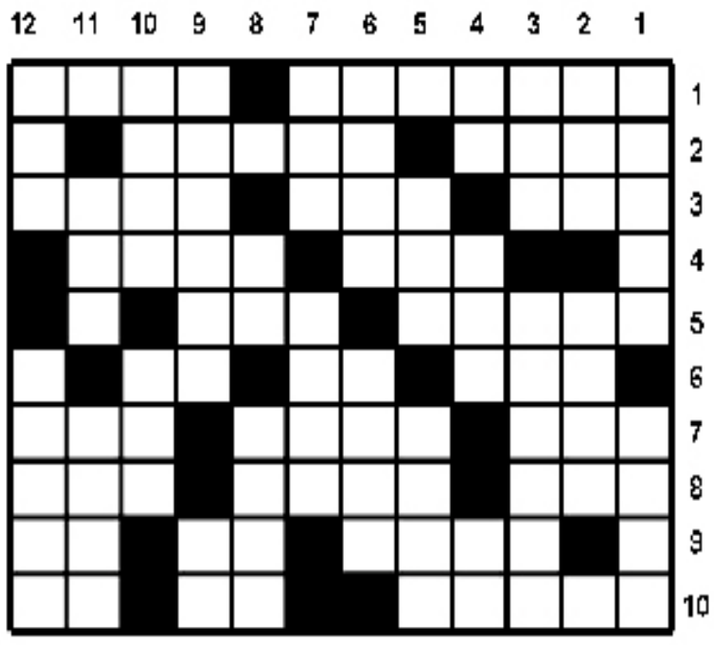
– عدم تناول وجبة الإفطار : الناس الذين لايتناولون هذه الوجبة سوف ينخفض معدل السكر لديهم وهذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى تلفها .
– الإفراط في تناول الطعام : الأكل الزائد يسبب تصلب لشرايين الدماغ مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية .
– التدخين : يؤدي إلى انكماش خلايا المخ .
– كثرة تناول السكريات : الإفراط في تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات مما يسبب سوء تغذية الدماغ ويتعارض مع نمو الدماغ .
– تلوث الهواء : الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا واستنشاق الهواء الملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.
– الأرق (قلة النوم) : النوم يساعد على الراحة ، وكثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ .
– تغطية الرأس أثناء النوم : يزيد ذلك من تركيز أكسيد الكربون ويقلل من تركيز الأكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبيه على الدماغ .
– القيام بالإعمال أثناء المرض : العمل الشاق او الدراسة أثناء المرض يقلل من فاعلية الدماغ كما يؤدي إلى تأثيرات سلبيه .

طرق الحماية والتقليل من حدوث السكتة الدماغية :

– مراقبة ارتفاع ضغط الدم الملقب (بالقاتل الصامت) بشكل دوري.
– علاج تصلب الشرايين وامراض القلب .
– تناول مضادات التجلط ومضادات تجمع الصفائح الدموية في بعض الحالات .
– التوقف فورا عن التدخين وعدم مجالسة المدخنين .
– ممارسة الرياضة باستمرار .
– التقليل من الضغط النفسي .
– تناول الأطعمة الصحية وبشكل معتدل والابتعاد عن تناول الدهون والمقالي والأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية .
– المتابعة الطبية والفحص الدوري خصوصا في حالة الإصابة بأحد الأمراض المزمنة مثل (السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، تصلب الشرايين وأمراض القلب والأوعية الدموية) .
– تشير الأبحاث أن المشي لمدة ساعة يومياً يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأن الذهاب إلى المسجد مشيا لأداء الصلوات الخمس يؤثر بشكل ايجابي في علاج الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة .

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم 104

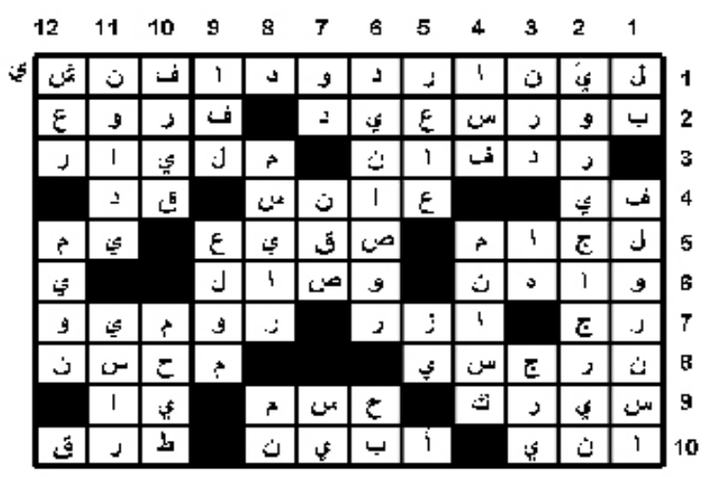
أفقياً:

1. مؤلف موسيقي ألماني، ولد عام 1770 م في مدينة بون. يعتبر من أبرز عباقرة الموسيقى في جميع العصور، وأبدع أعمالا موسيقية خالدة. له الفضل الأعظم في تطوير الموسيقى الكلاسيكية. قدم أول عمل موسيقي وعمره 8 سنوات. تشمل مؤلفاته للأوركسترا تسعة سيمفونيات وخمس مقطوعات موسيقية على البيانو ومقطوعة على الكمان. كما ألف العديد من المقطوعات الموسيقية كمقدمات للأوبرا. بدأ يفقد سمعه في الثلاثينيات من عمره، إلا أن ذلك لم يؤثر على إنتاجه الذي ازداد في تلك الفترة وتميز بالإبداع. من أجمل أعماله السيمفونية الخامسة والسادسة والتاسعة. وقد توفي في فيينا عام 1827 م – مرشد.
2. عملة – كهنة.
3. جرم تابع للأرض – كتل بناء – منطقة يمنية.
4. نصف النصف – حروف الكتابة السبئية.
5. مصباح – واقي.
6. أعلى نفي – حرف موسيقي.
7. أخو الأم – حشرة مؤذية شبيهة بالنحل – بدن.
8. أعلى الحجرة – رقيق – سن.
9. اتجاه جانب – حب – حرف موسيقي.
10. بلد أوروبي – إحدى الحواس – ارتفاع البحر.

رأسياً:

1. من الثمار الطيبة – حجب الأرض لأشعة الشمس عن القمر.
2. (24 ساعة) – رياء وتملق.
3. تراب الذهب – من الحيتان الصديقة.
4. أطل (فعل) رضاب – من الجنون.
5. أداة إيقاع موسيقى – مجال حياتنا.
6. أجزاء/أغصان – علكة.
7. سلب – ماء العيون.
8. قلوي – شعر الجفون.
9. مدينة شمالي عدن – في العروق.
10. عاصمة أوروبية – ألم.
11. أبو البشرية – "جلجل".
12. قرص الحسرات – عاصمة أوروبية.

(الحل لاحقاً)



حل الحلقة 103