استراحة

اعداد / هاشم بحر

تناول الأسبرين "مفيد" لعلاج الجلطات الدماغية الخفيفة

ينبغي التفكير في تناول الأسبرين فور التعرض لجلطة دماغية خفيفة لمنع، أو الحد من ضرر، الجلطات الأخرى، حسبما قال باحثون.

ويقول علماء في جامعة أكسفورد إنه على الرغم من أن الأطباء يُنصحون بتوجيه مرضاهم لتناول الأسبرين، فإن فوائد تناوله في وقت مبكرة أمر "يستهان به بدرجة كبيرة" إضافة إلى تأخر العلاج به.

ودعا العلماء في دراستهم المنشورة في مجلة "لانسيت" الطبية إلى ضرورة وجود دليل إرشادات عامة وطبية أكثر وضوحا.

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا إنها ستبحث بعناية نتائج الدراسة.

ساعات حرجة

وتحدث الجلطة الدماغية الخفيفة (نوبات فقر الدم المؤقتة أو الجلطات الصغيرة) عند توقف تدفق الدم إلى المخ.

وتسبب الجلطات الدماغية ضعفا في الأطراف ومشاكل في القدرة على الكلام والرؤية وعادة ما تختفي أعراضها خلال أيام.

غير أن احتمال تطور الحالة إلى الإصابة بجلطة شديدة، مع وجود المزيد من الأعراض الدائمة، يزداد خلال الأيام التي تلي الإصابة مباشرة.

وأشارت دراسات سابقة إلى أن الأسبرين يلعب دروا في الحد من هذا، لا سيما على المدى الطويل، من خلال الحد من مخاطر تكون جلطات الدم.

لكن فريق العلماء يقول إن نتائجهم تظهر أن معظم الفوائد تكمن في الساعات والأيام الحرجة الأولى بعد التعرض لجلطة خفيفة أو نوبات فقر الدم المؤقتة.

ويعتقد العلماء بأن العلاج المبكر بالأسبرين في هذا الوقت يمكنه الحد من خطر الإصابة بجلطة شديدة من خمسة في المئة إلى واحد في المئة يوميا.

كيف تخطط لمستقبلك

يرى العلماء من خلال دراسات أُعدت أن نسبة الذين يخططون لحياتهم لا تصل 3% من مجموع الناس كلها, وأن هذه النسبة القليلة هي التي تقود المجتمعات في مجالات الحياة المتنوعة. فهم يعلمون أن التخطيط سر النجاح,التخطيط سر نجاح الناجحين في الدنيا,وأهم من التخطيط أيضًا: أن تكون للإنسان رسالة,فيرى العلماءُ النفسانيون أن الذين لا يحملون رسالة أكثر عُرضة للمشاكل والصدمات النفسية والاجتماعية.

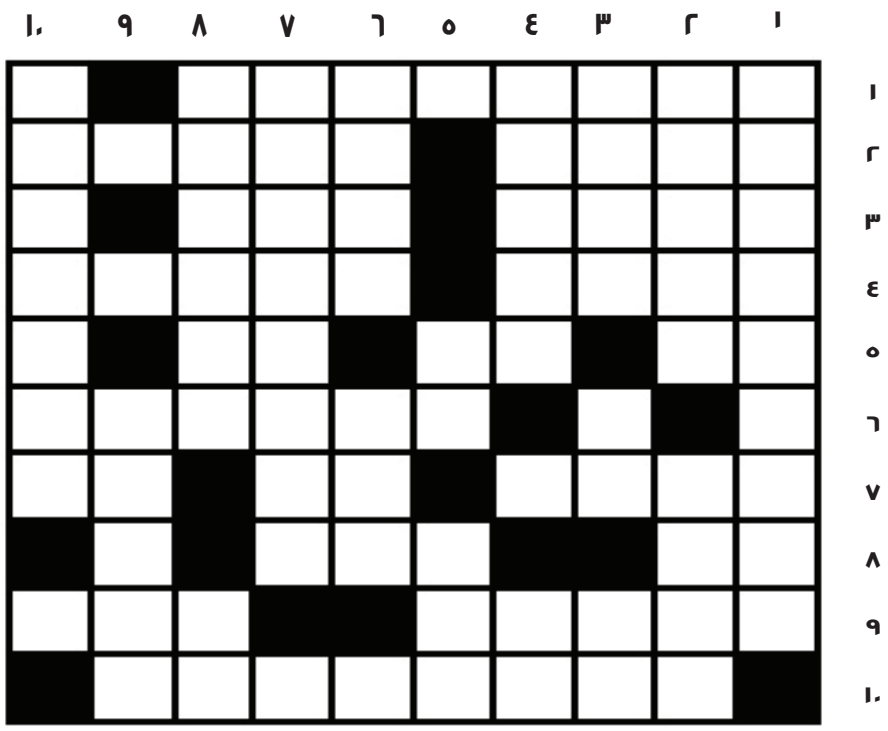
وأهم مسألتين تحتاج إليهما للانطلاق في حياتك:

1ـ تحديد رسالة لحياتك.
2ـ ووضع أهداف.

وللتخطيط فوائد كثيرة منها:

-1 ستصبح أهدافك النهائية واضحة
-2 ستصبح لديك ثقة بأن عملك اليومي هادف .
-3 ستصبح قادرا على التحليل بموضوعية .
-4 ستصبح منهجيا في تفكيرك .
-5 ستنجز الأمور المخطط لها

الكلمات المتقاطعة



أفقيا

١ أمام وعام اسلامي كبير اشتهر في التفسير والحديث والفقه وتفسير الرؤيا من اشهر مؤلفاته كتاب تفسير الاحلام
٢ بويو(مبعثرة) ـ اقاموا ليلتهم (معكوسة)
٣ قلة وشحة ـ يبلل اويضخ (معكوسة)
٤ بخها (مبعثرة) ـ الناس (مبعثرة)
٥ متشابهان ـ هز او مزج
٦ من المطارات اليمنية(معكوسة)
٧ آفة او مرض ـ للتمني ـ مادة قاتلة (معكوسة)
٨ انت بالإنجليزية ـ فعل الامر اقام (مجزومة)
٩ وزير فرعون في عهد موسي ـ من الفواكه
١٠ خليفة عباسي يلقب بخليفة يوم وليلة حيث انه لم يتولى الخلافة سوى يوم وليلة وقتل وكان شاعرا واديبا ومن مؤلفاته طبقات الشعراء والبديع

عمودي

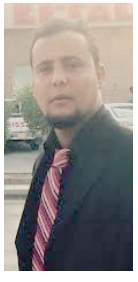
١ عالم اسلامي لغوي بارز ولد في همدان وانتقل الي بغداد وكان يلقب بذي النونين ومن مؤلفاته الحجة في القرات السبع ,مختصر في شواذ القران
٢ حكيم وفيلسوف هندي كتب مجموعة من القصص وجمعها في كتاب كليلة ودمنة ـ حارس العمارة
٣ ممثلة مصرية ـ متشابهان ـ حرف جر
٤ مدينة مصرية
٥ دق الجرس ـ حقنا او ملكنا (معكوسة)
٦ لقب وزيرة خارجية امريكية سابقة ـ تميز وشهرة
٧ معدن يستخدم في صناعة القنابل الذرية
٨ نتناقش حول موضوع معين ـ متشابهان
٩ اشعار شعبية تعبر عن مواقف معينة (معكوسة)
١٠ شاعر يعتبر من اشهر شعراء العصر العباسي يكنى بأبا علي وعرف بشاعر الخمر وقيل انه تاب في نهاية حياته واتجه الى الزهد

ي	ر	ب	ا	ج	ل	ا	د	م	ح	ا
م	ه	ذ	ل	ل	ج	■	ه	م	س	ب
ر	■	ر	د	ي	ا	ن	ش	■	ي	ر
■	ت	س	و	ل	■	ا	ه	ل	ن	ا
م	س	ع	ا	ه	■	د	■	ز	ف	ه
ت	ع	ي	س	■	■	ي	د	و	ه	ي
ا	ل	د	ي	ا	ز	■	■	م	م	م
م	■	■	■	ل	و	■	ل	■	ي	ن
■	و	ه	■	س	ا	م	ل	ا	■	ا
و	■	ن	ا	ر	ب	ج	ل	ا	م	ج
د	ح	■	ه	ب	ي	ر	■	ا	م	ي

اعلان فقدان

يعلن المواطن سعيد عيضة سعد المهري عن فقدان وثيقة تمليك ارض برقم 8144 صادرة بتاريخ 10/10/1991م ويرجى ممن يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

تهانينا لـ(ناظم الرصاص)



بحضور لفيف من الأهل والأقارب والأصدقاء احتفل الشاب الخلوق والرياضي المتألق
ناظم محمد صالح الرصاص
بمناسبة خطوبته المباركة على ربة الصون والعفاف
ابنة الصديق العزيز
صايل صالح محمد الرصاص
وبهذه المناسبة العزيزة والغالية نرسل أجمل التهاني والتبريكات للعريس الشاب ناظم ولكافة ال الرصاص ونسأل الله تعالى بأن يديم الفرح والمسرات في دياركم وعقبى الفرحة الكبرى بإذن الله .
الأكثر فرحا : الشيخ توفيق العلوي , طارق الرصاص , غازي العلوي ,وإدارة ولاعبوا وكوادر نادي القشعة الرياضي

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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