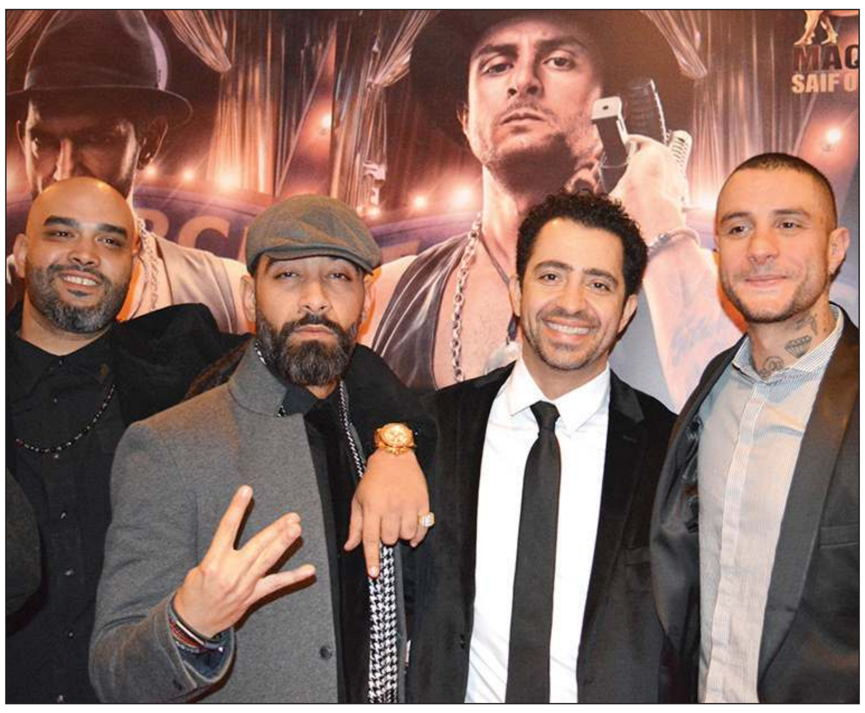
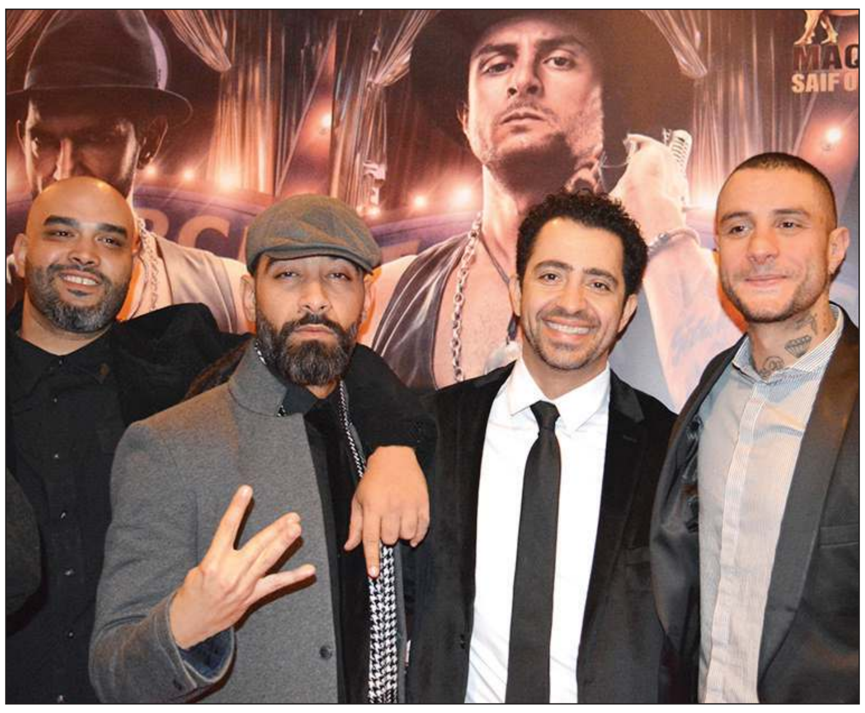
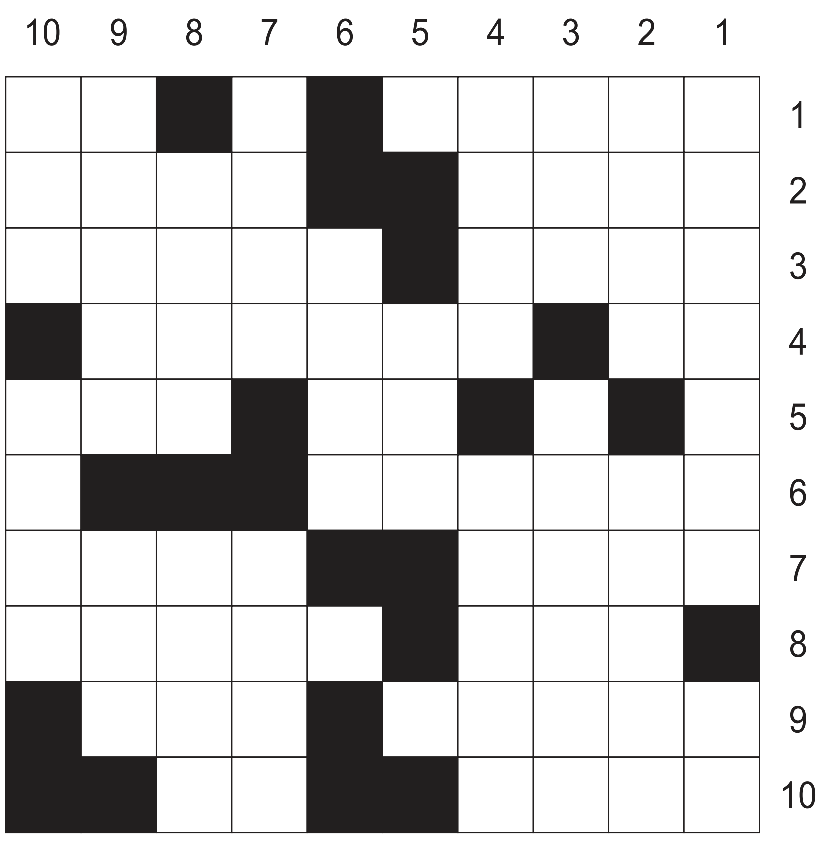
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ الضجيج ـ تعب، 2 ـ قبطان ـ من التمور (معكوسة)، 3 ـ منخفض أرضي ـ علم مذكر، 4 ـ ارقد ـ شرطهم، 5 ـ عملة آسيوية ـ عكس عطشى، 6 ـ الوعاء (معكوسة)، 7 ـ أوعية من قصب ـ أرق، 8 ـ في الجسم (معكوسة) ـ منطقة كويتية، 9 ـ من الحيوانات ـ غاية، 10 ـ ملبي ـ ولد الناقة.

عمودياً:

1 ـ شاعر عباسي ـ قاتل، 2 ـ قصاب ـ المخدر، 3 ـ قنص ـ يبجلانه (معكوسة)، 4 ـ صوت الماء ـ كنى، 5 ـ مع القهوة، 6 ـ قاسى الصعوبات، 7 ـ نرشده (معكوسة) ـ خيال، 8 ـ من المجاري المائية ـ للكتابة (معكوسة)، 9 ـ حديثي ـ حرف هجاء (معكوسة)، 10 ـ من الأشجار (معكوسة) ـ حيوان ضخم.

كلمة السر

ا	ا	ل	س	و	س	ن	ا	ط	ل
ا	و	ا	ص	ر	ر	د	ل	ا	ع
ل	ر	ل	ن	ا	ي	و	ع	ش	م
غ	ع	خ	ا	ب	ا	هـ	م	ن	ل
ر	ت	ب	ع	ح	ح	ج	ر	ل	ا
ب	ا	ر	ا	ح	ة	ل	ا	ا	ت
ا	ر	ة	م	ا	ص	ا	ل	ع	ر
م	ا	ا	ر	ل	ا	ة	م	ا	و
و	ح	ل	ا	ن	غ	ر	ج	ر	ب
ا	م	س	د	هـ	م	ا	د	ش	ي
ل	ل	ف	ل	ا	ل	ج	م	ل	ة
د	ا	ن	ا	م	ا	ت	ي	ا	ي

محافظة كويتية من 7 أحرف

عملات
الشراع
الغرب
المحارات
السوسن
روبية
العمر
النشاط
الخبرة
الدار
النهام
المجدمي
صناع
السفن
المغاصة
تجارة
رابح
الجهود
رياح
أموال
ورع

سؤال وجواب

ما خطورة الجفاف وكيف نساعد جسمنا عند حدوثه؟

يمكن للإنسان أن يعيش من دون طعام نحو الشهر. ولكن من دون ماء لا يعيش أكثر من أسبوع، والجفاف يعني نقصا كبيرا في الماء اللازم للجسم، ما يؤدي في أحسن الأحوال إلى الشعور بالضيق وسوء المزاج وفي أسوأ الحالات إلى الموت.

وأسباب جفاف الجسم عديدة ومتنوعة، ولكن أكثرها انتشارا الأمراض المنشطة لعملية التعرق والتقيؤ والإسهال، والتي تؤدي إلى فقدان الجسم للسوائل بسرعة وبكميات كبيرة. كما أن سوء التغذية والنشاط البدني والمناخ الحار والحميات الغذائية المقيدة هي أيضا من عوامل جفاف الجسم.

ويجب أن يدرك الشخص أنه إذا شعر بنسبة 1٪ بالعطش الشديد والصداع والضعف العام فستظهر في 10٪ من حالات جفاف الجسم تشنجات وسيبدأ موت الخلايا، وفي 20٪ منها يموت الإنسان نفسه. وهذا أخطر بالنسبة للأطفال بسبب قلة وزنهم وتطور الأعراض لديهم أسرع.

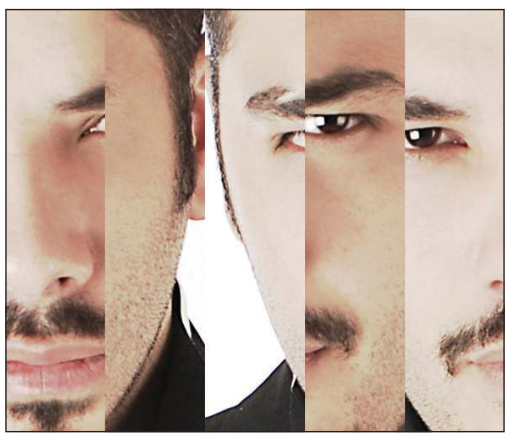
ويمكن تقسيم الجفاف إلى عدة مراحل: جفاف خفيف ـ لا يؤدي إلى اختلال وظائف الجسم، جفاف معتدل ـ الإنسان يبدأ في فقدان الوزن ويشعر بالتعب والشرود الذهني. ويشعر الشخص بجفاف الأغشية واضطراب ضربات القلب وتقلب مستوى ضغط الدم. جفاف شديد ـ ويؤدي إلى الهلوسة وفقدان الوعي وازرقاق الجلد وانخفاض مستوى ضغط الدم. وهذه الحالة تشكل خطورة مباشرة على الصحة والحياة.

ومن أجل تجنب الجفاف يجب الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، مثلا في حالات التسمم، وكذلك عند بذل مجهود بدني وفي الطقس الحار يجب الإكثار من شرب الماء. كما يجب تناول الخضراوات المحتوية على نسبة عالية من الماء ـ الخيار والطماطم والكرفس. وعموما يجب عدم تحمل العطش، وعدم تجاهل الشعور بالعطش، حيث يجب على الأقل تناول 1,5 ليتر من الماء في اليوم.

ولكن ما العمل عند حدوث الجفاف؟ إذا كان الجفاف خفيفا يعالج الأمر في البيت. وينصح المصاب في هذه الحالة بشرب السوائل المالحة والمستحضرات الصيدلانية، فيعود التوازن المائي إلى طبيعته خلال يوم أو يومين. ولكن في جميع الحالات الأخرى ينقل الشخص إلى المستشفى لتلقي العلاج المناسب، حيث تحقن السوائل في الوريد مباشرة.

المصدر: «فيستي. رو»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الكبد.. وطريقة المشي

غالبا ما تظهر على المرضى الذين يعانون من مرض الكبد الدهني المتقدم أعراض شبيهة بمرض باركنسون. ويمكن أن ينتج مرض الكبد، ويؤثر مرض الكبد الدهني بالفعل على جزء كبير من الناس، لكن البيانات تشير إلى أن هذه الاتجاهات في طريقها للزيادة بالسنوات المقبلة.

ولسوء الحظ، نظرا لندرة الأعراض في البداية، لا يعرف الكثيرون أنهم مصابون. وعندما تتأثر وظائف الكبد يمكن أن يؤثر ذلك على العديد من العوامل، بما في ذلك السلوك والمزاج والكلام والنوم والطريقة التي يتحرك بها الشخص. وقد يلاحظ المرضى مع تقدم الحالة تغييرين في طريقة مشيهم. ووفقا لمؤسسة British Liver Trust، تشير هذه الأعراض إلى أن الكبد «يكافح من أجل أداء وظيفته».

ويتمثل التغييران في المشية المترنحة والميل إلى السقوط. والمشية المترنحة التي توصف غالبا بالمشي اللاإرادي تعني أن المشي غير منسق ويبدو أنه غير منظم. ويمكن وصف العديد من الحركات المختلفة بالترنح إذا اعتبرها الآخرون غير منسقة.

وفي عام 2016 أفاد بحث نشر في مجلة Neurological Examination، بأنه في المرضى الذين يعانون من مرض الكبد في المرحلة النهائية، يمكن أن تظهر لديهم حالة شبيهة بمرض باركنسون. وأوضحت المجلة: «على عكس مرض باركنسون، يتسم هذا المرض بالتقدم السريع، ومشاكل الوضعية والمشية المبكرة».

المصدر: «إكسبريس»

حل كلمة السر

الأحمدي

حل اعرف الشخصية

رامي عياش

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

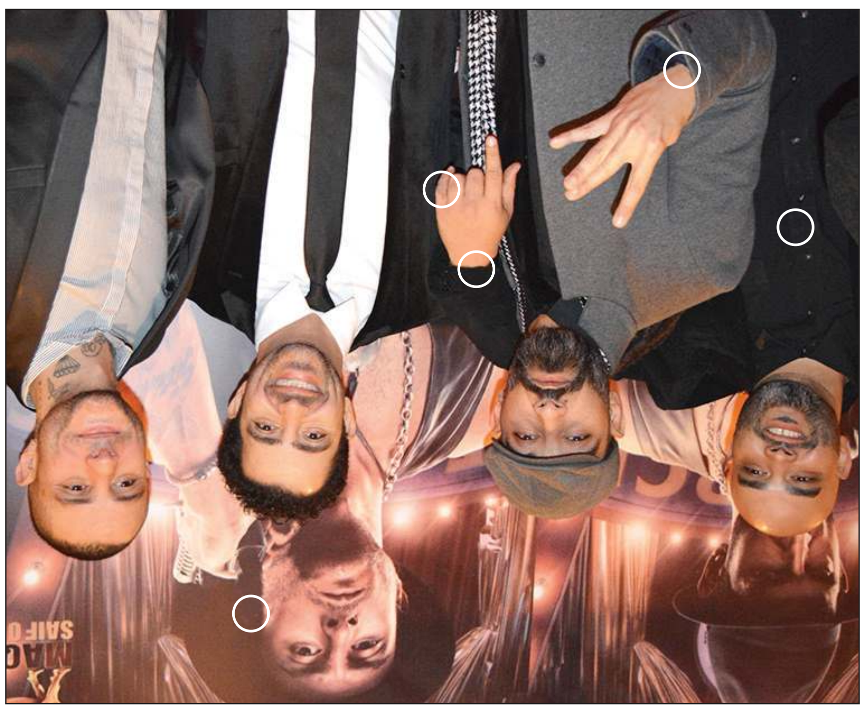
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الصخب ـ كلّ، 2 ـ بحار ـ خلال (معكوسة)، 3 ـ وادي ـ عدنان، 4 ـ نم ـ رهانهم، 5 ـ ين ـ ريا، 6 ـ الإناء (معكوسة)، 7 ـ سلال ـ سهاد، 8 ـ قلب (معكوسة) ـ مرقاب، 9 ـ سنجاب ـ أرب، 10 ـ مجيب ـ بو.

عمودياً:

1 ـ أبو نواس ـ سم، 2 ـ لحام ـ البنج، 3 ـ صاد ـ يجلانه (معكوسة)، 4 ـ خرير ـ ألقاب، 5 ـ هيل، 6 ـ عانى، 7 ـ ندله (معكوسة) ـ سراب، 8 ـ أنهر ـ ورقة (معكوسة)، 9 ـ كلامي ـ باء (معكوسة)، 10 ـ نخل (معكوسة) ـ الدب.