



Sudoku

كيف تلعب؟

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- ممتل كويتي قدير، 2- متشابهة - للتنبية، 3- يجري في العروق - أصل الحياة، 4- أبيض - متشابهان، 5- سهامهم، 6- للتأف (معكوسة) - للاستفهام (معكوسة) - تفوق، 7- أمل - حلمهم (معكوسة)، 8- مصاب بمرض جلدي - مكتوب، 9- صفار - الكلاب - متشابهان، 10- إحدى القارات.

سؤال وجواب

كيف يكون النبض في حالة الدم الكثيف؟

يعبر النبض عن معدل ضربات القلب، وتبين أنه لكي يتدفق الدم الكثيف في الأوعية الدموية بصورة جيدة، يجب أن يبذل القلب مزيداً من الجهد، فما معدل النبض في هذه الحالة؟
وفقاً للدكتور غولشايوف يجب أن يكون المعدل من 60 إلى 80 ضربة في الدقيقة، لكي يضمن نقل كمية الأوكسجين اللازمة، دون أن يزيد العبء على القلب. أما النبض الذي أقل من 50 ضربة في الدقيقة فلن يضمن عمل الدماغ بصورة طبيعية، لذلك قد يؤدي إلى فقدان الوعي والدوخة. أما النبض الأعلى من 90 ضربة في الدقيقة فيشكل عبئاً إضافياً على القلب. ويقول: «أما بالنسبة لمستوى ضغط الدم، لأي شخص، بما في ذلك الذين يعانون من متلازمة الدم الكثيف، فيعتبر مستوى ضغط الدم الأمثل 110/70 120/80 ملم زئبق. أما الضغط أكثر من 140/90 ملم زئبق، فيعتبر مرتفعاً ويؤثر سلباً على الأوعية الدموية وأعضاء الجسم».

وينصح الطبيب الأشخاص الذين يعانون من كثافة الدم بأن يكونوا تحت إشراف الطبيب المعالج لإجراء فحوصات الدم بانتظام، وبالدرجة الأولى للتحكم بمستوى الهيماتوكريت (بيد نسبة الجزء السائل إلى العناصر المكونة للدم)، وللوقاية. ووفقاً له، من المهم أيضاً الانتباه إلى نمط الحياة: الإقلاع عن التدخين، قضاء وقت طويل في الهواء الطلق، عدم تناول أدوية مدرة للبول دون وصفة طبية، الحصول المزيد من الراحة، تجنب الإجهاد، شرب كمية كافية من الماء يومياً، استبعاد الأطعمة المسببة لزيادة كثافة الدم (الملح قبل كل شيء).

المصدر: doctorpiter.ru

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الأسباب والأعراض التي تشير إلى تشحم الكبد

يعتبر مرض الكبد الدهني الذي يتميز بتراكم الدهون في خلايا الكبد، وباء القرن الواحد والعشرين، حيث يشخص لدى 20-33 في المئة من البالغين في العالم. وتكشف ديفغينيا ميلنيوكوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أسباب المرض والأعراض التي تشير إليه. ووفقاً لها، العوامل التي تساعد على الإصابة بمرض الكبد الدهني هي اتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية، والإكثار من تناول الكربوهيدرات المكررة (الكعك، الحلويات، المعجنات والمربيات)، وكذلك المشروبات المحلاة والفرنتوز (العسل، والعصائر الطازجة، والفواكه الحلوة). وتقول: «يكمن خبث مرض الكبد الدهني في عدم ظهور أعراضه خلال فترة طويلة، وغالباً ما يكشف عن طريق الصدفة أثناء الفحص بالموجات فوق الصوتية أو التصوير المقطعي أو التصوير بالرنين المغناطيسي لأعضاء تجويف البطن، ولكن مع مرور الوقت يمكن أن تظهر أعراضه تدريجياً لكنها لا تشير بالذات إلى هذا المرض، مثل انخفاض القدرة على العمل والتعب والضعف العام والغثيان ونقل في المراق الأيمن وفقدان الشهية. وهذه أعراض أمراض أخرى أيضاً».

وتظهر أعراض خطيرة للمرض بعد سنوات كالم في القلب، عندما يمتلئ الكبد بالدهون ولم يعد هناك مكان فارغ، فيبدأ بالضغط على القلب خاصة عندما يستلقي الشخص على جانبه الأيسر. لذلك إذا كان القلب سليماً، ويعمل بصورة طبيعية ومع ذلك يشعر الشخص بالألم، عليه إجراء فحص للكبد.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي مرض الكبد الدهني إلى ضعف الرؤية بسبب نقص فيتامين A الذي يحدث نتيجة عدم إنتاج الكبد كمية كافية من الصفراء. ويمكن أن يؤدي هذا أيضاً إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، لأنه بسبب نقص الصفراء لا يتم شطر الكوليسترول. وقد يؤدي أيضاً إلى هشاشة العظام، نتيجة ضعف امتصاص فيتامين D لعدم إنتاج الكبد الكمية الكافية منه.

ووفقاً لها، تشمل الأعراض الخطيرة للكبد الدهني - نزيف الأنف، وظهور كدمات على الجلد ناجمة عن نقص إنتاج عوامل تخثر الدم في خلايا الكبد

المصدر: Gazeta.Ru

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

الشخصية

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين 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

عمودياً:

1 - ممتل كويتي قدير، 2- متشابهة - للتنبية، 3- يجري في العروق - أصل الحياة، 4- أبيض - متشابهان، 5- سهامهم، 6- للتأف (معكوسة) - للاستفهام (معكوسة) - تفوق، 7- أمل - حلمهم (معكوسة)، 8- مصاب بمرض جلدي - مكتوب، 9- صفار - الكلاب - متشابهان، 10- إحدى القارات.

كلمة السر

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

عنصر كيميائي من 10 أحرف

الروافد	زهرات	جماد	فكرة	الخيل	الطالع
الصم	مراجع	التصميم	تعبير	الكبيرة	
المسرح	فراقي	ثري	الانتقام	دراج	
تمثيل	بصري	الصحافة	العلم	لذيذ	