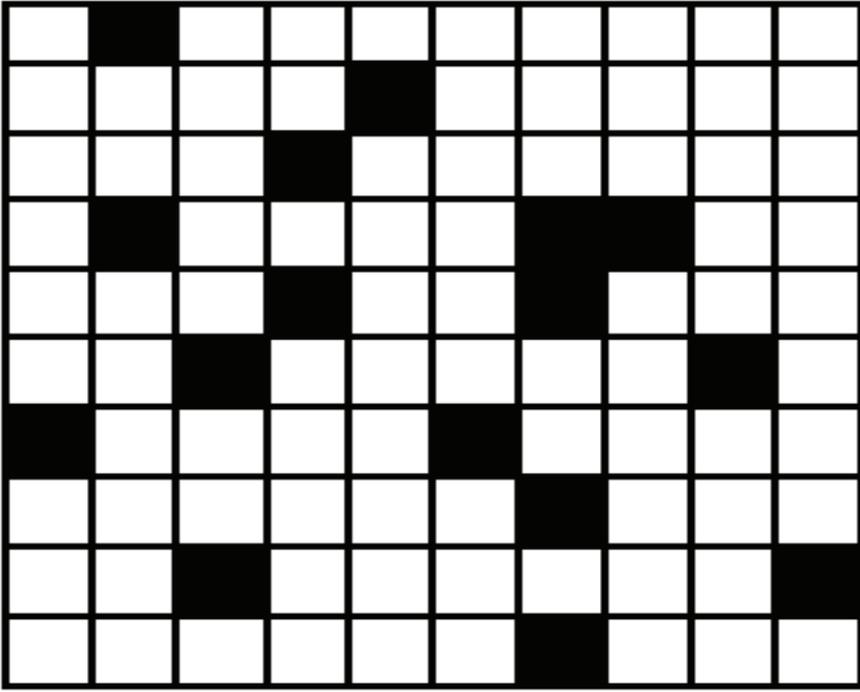


الكلمات المتقاطعة



- ٤- على قيد الحياة - خيال (مبعثرة).
٥ - كامل - الجميع - متشابهة.
٦ - حصة تلفزيونية جزائرية - اداة نصب.
٧ - من الاطراف - اصبوا.
٨ - انتهى عمره - المنفر (مبعثرة).
٩ - حيوان منزلي (معكوسة) - حرف عطف.
١٠ - أمة (مبعثرة) - من العلوم (معكوسة).

ج	ر	د	ا	ن	ح	ب	ط
ه	ا	و	ج	ر	ق	ص	ر
د	س	ا	ل	ا	ح	ب	و
م	ق	ع	م	ر	ه	ي	د
ا	ع	ل	ي	ا	ح	م	د
ل	ب	ع	ن	ب	ا	ل	ع
و	ل	د	ا	و	ت	ع	ل
ا	د	ب	ر	ج	د	س	ج
ق	ا	ر	ك	ه	ت	ا	ر
ع	ن	ب	ر	ا	م	ه	ن
ة	س	ع	ا	د	ب	د	ا
ع	ا	د	ي	ا	ب	ي	ا
ل	ي	ت	ا	س	ن	ع	ل

- افقيا
١- الاستعمار.
٢- اسم مؤنث - اجبر (مبعثرة).
٣- من التضاريس (معكوسة).
٤- حيوان - فك.
٥- من الطيور الليلية (معكوسة) - منزل (معكوسة).
٦- من المذاهب - ضمير - تنهي المباراة.
٨ - اريال (مبعثرة) - متشابهان.
٩ - والدة - من اعضاء المنتدى.
١٠ - من الثمار - رجاء.

عمودي:

- ١- عكس الشعور.
٢- دولة مجاورة للحدود الجزائرية - من مراحل القمر.
٣ - ولاية جزائرية - يعبر.

استراحة

علامة تظهر على أصابعك تدل على الإصابة بالكبد الدهني



على الرغم من أن مرض الكبد الدهني مرتبط عادة بعلامات مثل اصفرار الجلد والعينين أو الأم البطن، أكد الخبراء وجود علامة أخرى تدل على الإصابة بالكبد الدهني تظهر على أطرافك وأصابعك، في هذا التقرير نتعرف على علامات الكبد الدهني على الأصابع، بحسب موقع "دايلي إكسبريس".

ومرض الكبد الدهني هو حالة مزمنة ناجمة عن تخزين الكثير من الدهون داخل خلايا الكبد بسبب زيادة الدهون في الكبد، يرتبط التهاب الكبد الدهني بحالات مرضية، بما في ذلك مرض السكري والسمنة. والمراحل المبكرة من مرض الكبد الدهني لا تظهر عادة العديد من العلامات التحذيرية ومع ذلك، مع تقدم الحالة، قد يدق جسدك أجراس الإنذار. إحدى العلامات "الأقل شهرة" قد تكون تعجر الأصابع هذا العرض يشير إلى مرض مزمن في الكبد و "قد لا يتم التعرف عليه". وتعجر الأصابع هو زيادة سماكة الجلد تحت الأظافر وتضخم أطراف الأصابع وتقوس الأظافر لأسفل". وبحسب ما نشر موقع مستشفى Mount Sinai الأمريكية، فإن العلامات المنذرة التي يمكن أن تكشف عن هذه العلامة:

-تلين فراش الظفر قد تبدو الأظافر وكأنها "تطفو" بدلا من أن تكون مثبتة بإحكام

-تشكل الأظافر زاوية أكثر حدة مع البشرة
-ظهور الجزء الأخير من الإصبع كبيراً أو منتفخاً قد يكون أيضاً دافئاً وحمراء
-يتقوس الظفر لأسفل بحيث يبدو وكأنه الجزء المستدير من الملعقة المقلوبة رأساً على عقب.
يمكن أيضاً حل هذه المشكلة "بسرعة" عند تحديد السبب ومعالجته.
عندما يتعلق الأمر بمرض الكبد الدهني، فإن تعجر الأصابع يشير إلى تليف الكبد، المعروف أيضاً باسم المرحلة "الأكثر خطورة" من الكبد الدهني.
بصرف النظر عن تعجر الأصابع، يتسبب تليف الكبد في ظهور علامات "شديدة" أخرى، بما في ذلك:
-اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان)
-حكة في الجلد
-تورم في الساقين أو الكاحلين أو القدمين أو البطن (وذمة).

كل ما تريد معرفته عن مدة عدوى نزلات البرد أو الأنفلونزا

تسبب الفيروسات نزلات البرد والأنفلونزا، وهما عدوى معدية في الجهاز التنفسي، ويختلف طول الفترة الزمنية التي يمكن أن يمر خلالها الشخص بالمرض. وحسب ما ذكره موقع medicalnewstoday فإن كثيرا من الأشخاص المصابين بالأنفلونزا أو نزلات البرد لا يزورون الطبيب، ولا تعتبر مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) أن وفيات البالغين بسبب الأنفلونزا، يمكن إخطارها وطنيا قد يكون من الصعب تتبع عدد الأشخاص المصابين بأي من المرضين. ما هي مدة نزلات البرد المعدية؟ غالباً ما ينشر الناس نزلات البرد عن طريق العطس والسعال ولمس الأسطح الملوثة، ويشير هذا إلى أن الأشخاص يصبحون أكثر معدية بمجرد ظهور الأعراض، على الرغم من أن الأشخاص قد يكونون معديين قبل أن تبدأ الأعراض في الظهور، تسبب استجابة الجهاز المناعي للفيروس أعراض نزلات البرد وليس الفيروس نفسه. عندما تبدأ أعراض البرد في التحسن، يقل خطر انتشار المرض أيضاً ومع ذلك، فإن خطر الإصابة بالعدوى لا يزال قائماً باستمرار متوسط البرد لمدة تصل إلى ١٠ أيام، لذلك يجب أن يتوقع الناس أن يكونوا معديين خلال تلك الفترة.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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