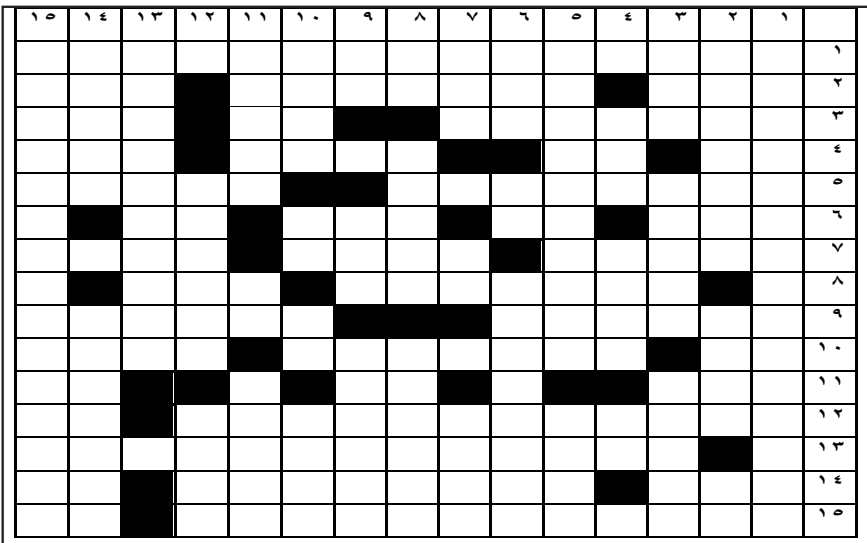


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً :**
١. من شهداء جبهة الضالع (جحاف).
 ٢. جمع فلا (م) - المساوي - مفردة سورية للاستلال على الموافقة.
 ٣. مصدر للفعل نسي - ثثي لوك - حرف أبجدي.
 ٤. للسؤال عن الكمية (م) - مسار الكواكب (م) - استند.
 ٥. جزر في أوروبا - الهري (مبعثرة).
 ٦. من الخشب - للتأفف - أحرف تبدأ بها سورة البقرة - دار.
 ٧. لعنتد (مبعثرة) - رجله (م) - من سور القرآن باسم أم المسيح (م).
 ٨. قومية في بلد المهجر - بيت (م).
 ٩. مدينة إيطالية - من اختراع العالم إديسون.
 ١٠. أعلى قمة في جبال سويسرا - كيف بالإسبانية.
 ١١. للتعريف - أغادر باللهاجة اللبنانية - من الوالدين.
 ١٢. من تراث الأدب الفارسي تحكي قصة الملك شهريار - ماذا بالعامية.
 ١٣. رئيس أمريكي الوحيد الذي استقال من منصبه.
 ١٤. ضد الأخير (مبعثرة) - من سور القرآن نزلت في خولة بنت بلتعة.
 ١٥. من مسلسلات الأطفال - قوة العدد.
- رأسياً :**
١. محرر إسلامي لبيت المقدس.
 ٢. من الجواهر - من الورود - للنفي.

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ا	ر	ا	ع	د	س	د	م	ح	م	د	م	ف	ر	ع
ب	م	ي	م	ب	ا	ت	ف	ا	ن	ف	ا	ل	ح	ا
ر	ا	س	ر	م	د	م	ل	ر	ن	ا	ج	ل	ر	ا
ا	م	ك	د	ل	ن	ا	ب	م	ن	و	ت	ا	ه	ا
ه	ا	ا	ص	ا	ف	ا	ت	م	ي	س	ب	ا	ه	ا
ا	ل	و	ا	و	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

حل العدد الماضي

استراحة

إعداد: ريم ومروى الدولية

دراسة حديثة تحذر من ارتفاع ضغط الدم «الخفي»



يوصف ضغط الدم المرتفع بالقاتل الصامت، ويعاني منه الملايين حول العالم، إلا أن دراسة حديثة حذرت من أن قضاء ساعات طويلة في العمل المكتبي، يجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، أو «ارتفاع ضغط الدم الخفي»، الذي لا يمكن تشخيصه في العيادة. وبعد تحليل بيانات أكثر من 3500 موظف، وجد الباحثون في جامعة لافال في كيبك بكندا، أن الذين أمضوا ساعات طويلة في العمل كانوا أكثر عرضة بنسبة 66 بالمائة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، و70 بالمائة أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم «الخفي»، الذي يصعب تشخيصه كونه يبدو طبيعياً في عيادة الطبيب، ولكن مرتفعاً في أوقات أخرى.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، كزافييه تروديل: «يجب أن يدرك الناس أن ساعات العمل الطويلة قد تؤثر على صحة القلب، وإذا كانوا يعملون ساعات طويلة، فعليهم أن يسألوا أطباءهم عن فحص ضغط الدم لديهم باستخدام جهاز يمكن ارتداؤه»، وذلك بهدف قياس ضغط الدم على مدار اليوم. ووجد الباحثون أن 18.7 بالمائة من المتطوعين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، بما في ذلك الموظفين الذين يتناولون بالفعل الأدوية المضادة لارتفاع الضغط، و13.5 بالمائة لديهم ارتفاع ضغط الدم المقنع، ولم يتلقوا العلاج. وللتعرف على التأثير المحتمل لساعات العمل الطويلة على ضغط الدم، تابع تروديل وزملاؤه 3547 موظفاً في 3 مؤسسات عامة في كيبك، على مدار 5 سنوات، وفق ما ذكرت وكالة «رويترز». وفحص الباحث وزملاؤه ضغط دم المتطوعين خلال السنة الأولى، والثالثة، والخامسة، إذ قاسوا ضغط دم كل متطوع 3 مرات صباحاً، ثم ارتدى المتطوعون جهازاً لمراقبة ضغط الدم، الذي كان يوفر قراءة كل 15 دقيقة. ووجد الباحثون أن 18.7 بالمائة من المتطوعين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، بما في ذلك الموظفين الذين يتناولون بالفعل الأدوية المضادة لارتفاع الضغط، و13.5 بالمائة لديهم ارتفاع ضغط الدم المقنع، ولم يتلقوا العلاج.

تناول الأطعمة المصنعة يزيد خطر الإصابة بالسكري



أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأطعمة المصنعة أكثر عرضة للإصابة بالسكري مقارنة بمن تحتوي وجباتهم الغذائية على أطعمة في صورتها الطبيعية. وغالباً ما تحتوي الأطعمة المصنعة على نسبة كبيرة من السكر والدهون والسعرات الحرارية الخالية من أي قيمة غذائية.

ومنذ فترة طويلة يرتبط استهلاك الكثير من هذه الأطعمة بزيادة خطر مجموعة واسعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسمنة وبعض أنواع السرطان. وتقدم الدراسة الحالية أدلة جديدة تربط هذه الأطعمة بمرض السكري من النوع الثاني، وهو الشكل الأكثر شيوعاً للمرض، ويرتبط عادة بالوزن الزائد.

إعلان فقدان

■ يعلن المواطن عادل احمد عبدالله عن فقدان جواز سفر برقم: 07592084 صادر من عدن، فعلى من يجده الاتصال على الرقم: 735337072 وله مكافأة مالية.

■ يعلن المواطن / قائد حسين محمد زياد المراني عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم ١٦٠١٠٣١١٢٢ صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن / ناصر سعد مسلم مغنيق عن فقدان لوحة سيارة معدنية أمامية تحمل رقم / ٢٧٠٣ خصوصي مؤقت صادرة من مرور محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

■ تعلن المواطنة / أحلام عبدالملك أسعد طاهر عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم 3765647 صادرة من م / عدن، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

السودوكو

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

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