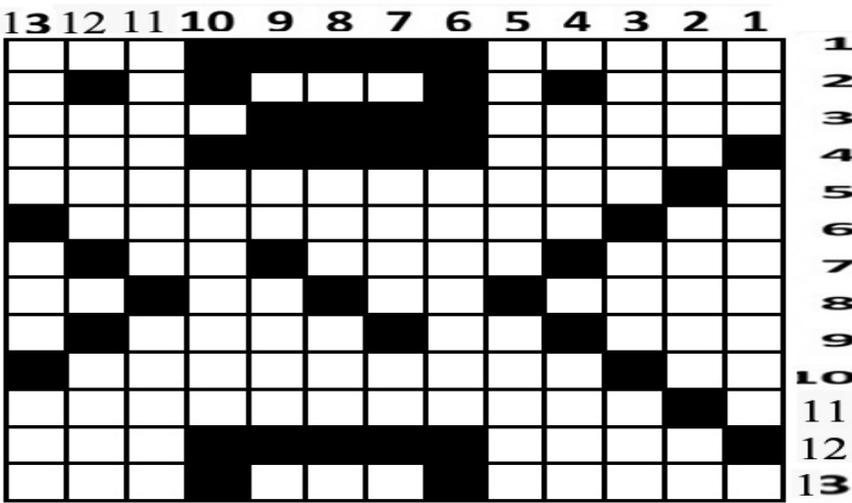


الكلمات المتقاطعة



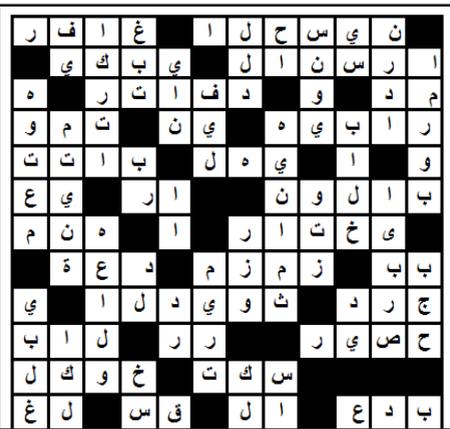
أفقياً

- 3- أسباب - خلف - من الاقمار الصناعية الفضائية (نيل).
- 4 - حرفان متشابهان - أعبد (مبعثرة) .
- 5- عاصمة تشاد - كراسي (مبعثرة) .
- 6- كنية القيادي الفلسطيني خليل الوزير.
- 7- ضاغن - بمعية .
- 8- راية (معكوسة) - تبه (معكوسة) .
- 9- نصف دائر - أعان وقوي.
- 10- الثلاثة الحروف الاولى بمعنى (كح) والبقية بمعنى (ركضا).
- 11- قناة اخبارية (معكوسة) - باقية ودائمة (معكوسة) .
- 12- اسم علم مذكر - مبول (مبعثرة).
- 13- قذيفة تطلقها الغواصة - نوع من الصقور - من البهارات يوضع في الشاي.

- 1- احدى مديريات محافظة شبوة - سقط.
- 2- كيف بالإنجليزية - تحريك الجسم على ايقاع الموسيقى.
- 3- من الابراج (معكوسة) - حنطة.
- 4- ممتلى - 3/4 رهيب.
- 5- شاعر سوري معروف باسمه المستعار ادونيس.
- 6- عقل - نبات عشبي حولي طبي من فصيلة الباذنجانيات.
- 7- صبي - اسقط - للتعريف (معكوسة) .
- 8- ولى وهرب - أبو الاب - قاس النبض (معكوسة) - احد الوالدين (معكوسة) .
- 9- بارد - ثلث كهل - مرّة.
- 10- حرف جر - احدى مديريات محافظة مأرب (معكوسة).
- 11- ممثلة كويتية كبيرة ومن ابرز الفنانين الخليجيين.
- 12- بديهي - والدي.
- 13- عملة ليتوانا - حذاء - فوض وأناب.

عمودي:

- 1- مشقة - من اسماء يوم القيامة.
- 2- ماء جار - دول - افهم وأدرك (مجزومة).



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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

استراحة

ميزة جديدة من غوغل



تعمل شركة غوغل هذه الأيام، على توسيع ملامقاتها النصية المخصصة لمستخدمي أجهزة أندرويد الذين يستخدمون النسخة الإنجليزية الأمريكية من لوحة مفاتيح Gboard الخاصة بها. كما يمكن استخدام الميزة ببساطة عن طريق كتابة رمز تعبيرى أو اثنين في رسالة، ثم معرفة نوع المزج الذي يمكنك ترجمته إلى ملصقات، لتصبح النتيجة مجموعة من الرموز التعبيرية الممتعة، وفقاً لما أفاد به موقع «The Verge».

وبصرف النظر عن Gboard، تقدم غوغل ميزات جديدة لاثنين من تطبيقاتها التي تركز على إمكانية الوصول: Sound Lookout و Amplifier. حيث يحصل مكبر الصوت المصمم لتضخيم أصوات معينة للأشخاص الذين يعانون من صعوبات في السمع، أما بالنسبة لـ Lookout، فهو تطبيق مصمم لمساعدة الأشخاص ضعاف البصر، وتضيف غوغل بدورها وضع غير متصل بـ «الشبكة»، إضافة إلى وسيلة للمستخدمين لسماع وصف الصورة من داخل «أي تطبيق أو متصفح». وأخيراً ستتيح غوغل قريباً استرداد نقاط Google Play الخاصة بك أثناء وجودك في لعبة أو تطبيق، حيث لن تضطر بعد الآن إلى اتباع الخطوات الإضافية لتحويل نقاط Play Points إلى قسيمة قبل إجراء عملية شراء.

مواجهة خطر ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم؟



الكوليسترول هو مادة شمعية توجد في الدم، ويحتاج الجسم إلى مادة الكوليستيرول لبناء الخلايا الصحية، ولكن يمكن أن يتسبب ارتفاعها الشديد في زيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية، فبسبب الكوليستيرول المرتفع، يمكن أن تتكون ترسبات دهنية في الأوعية الدموية الخاصة بالمرضى، وفي نهاية المطاف، تنمو هذه الترسبات وتؤدي إلى صعوبة تدفق الكمية الكافية من الدم عبر الشرايين، وأحياناً ما تنفجر تلك الترسبات فجأة لتشكل جلطة تسبب النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، حسبما نشر موقع healthline.

ويمكن توريث ارتفاع الكوليستيرول، ولكن عادة ما تحدث هذه الحالة نتيجة لاتباع أسلوب الحياة غير الصحي، الأمر الذي يجعل هذا الارتفاع قابلاً للعلاج والوقاية منه، باتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمرينات الرياضية وتناول الأدوية في بعض الأحيان، يمكن خفض الكوليستيرول المرتفع.

وارتفاع الكوليستيرول في الدم ليس له أعراض، ويعد إجراء اختبار الدم هو الطريقة الوحيدة للكشف عن إصابتك، ووفقاً للمعهد القومي للقلب والرئة والدم (NHLBI)، ينبغي إجراء أول فحص للكوليستيرول بين سن 9 أعوام و11 عاماً، ثم تكراره كل خمس سنوات بعد ذلك، ويوصي المعهد القومي للقلب والرئة والدم بإجراء فحوصات الكوليستيرول كل عام أو عامين للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عاماً وللنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 55 و65 عاماً. وينبغي أن يخضع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً لفحوصات الكوليستيرول سنوياً.

وإذا لم تكن نتائج الاختبار ضمن نطاقات مرغوبة، فقد يوصي الطبيب بإجراء المزيد من القياسات المتكررة، وقد يقترح طبيبك أيضاً إجراء اختبارات أكثر تكراراً إذا كان لديك تاريخ عائلي من ارتفاع نسبة الكوليستيرول في الدم أو أمراض القلب أو عوامل الخطر الأخرى، مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم.