استراحة

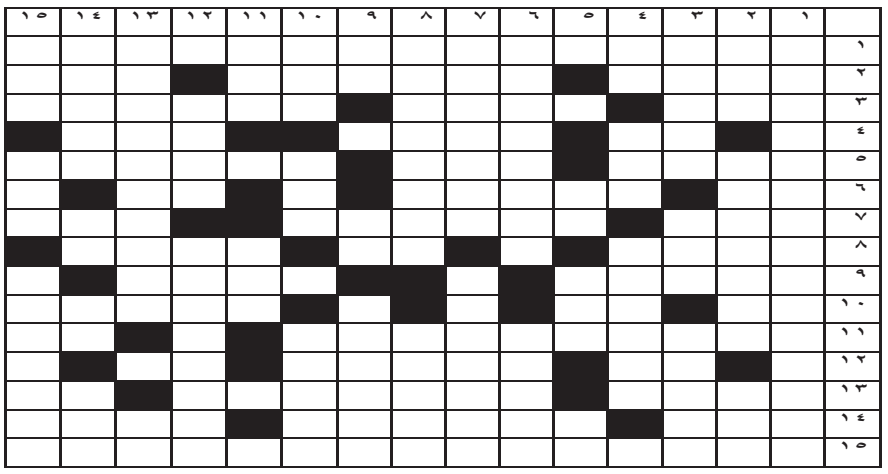
عشبة خضراء تمتلك فوائد مذهلة

أعلن الدكتور ميخائيل غينسبورغ خبير التغذية، أن تناول الشبت بصورة منتظمة، يفيد في الوقاية من التنكس البقعي، الذي يؤدي غالبا إلى فقدان البصر لدى كبار السن.
ووفقا له، يؤدي الضمور البقعي المرتبط بالعمر إلى فقدان تدريجي للرؤية. لذلك يجب تناول الخضر الطازجة قدر الإمكان.
ويقول :» قد يحدث فقدان الرؤية في عمر 70-60 سنة، حيث لا يستطيع المصاب رؤية أي شيء حتى ما يحيط به، والسبب هو التنكس البقعي. وقد ثبت أن الاسترات (مركبات كيميائية عضوية) والكاروتينات الموجودة في الشبت تحمي من تطور التنكس البقعي».

استخدام الأسبرين قد يقلل من وفيات الأزمة القلبية

كشفت دراسة بجامعة هارفارد عن أن استخدام الأسبرين عندما تعاني من آلام في الصدر يمكن أن ينقذك من الوفاة بسبب الأزمة القلبية، وتناول الأسبرين في غضون ساعات من الشعور بألم شديد في الصدر يمكن أن ينقذ حياة الكثيرين.
ويهدف الباحثون إلى تحديد الفوائد الصحية المحتملة إذا أصبح الاستخدام الفوري للأسبرين بعد آلام الصدر شائعا، واستخدموا بيانات التعداد السكاني الأمريكي، وإحصائيات الوفيات الناجمة عن النوبات القلبية، ونتائج الدراسات السابقة حول حدوث آلام الصدر واستخدام الأسبرين، ثم قاموا بإنشاء نموذج محاكاة سكانية لتقييم تأثير الأسبرين الذي يتم تناوله ذاتيًا.
وكشفت النتائج التي توصلوا إليها عن أنه إذا تناول البالغون في الولايات المتحدة الأسبرين في غضون أربع ساعات من ظهور آلام شديدة في الصدر، فيمكن منع 13016 حالة وفاة سنويا، حتى بعد الأخذ في الاعتبار الوفيات الناجمة عن النزيف المرتبط بالأسبرين، هذا المنع يعادل إنقاذ 166309 سنة من الحياة، وقدرت تكلفة إمدادات الأسبرين اللازمة لتحقيق ذلك بمبلغ 6.43.235 دولارًا، ما أدى إلى متوسط نسبة فعالية التكلفة يبلغ 3.70 دولارًا سنويًا من الأرواح التي تم إنقاذها.
فيما يلي بعض الأعراض الشائعة للنوبة القلبية التي يمكن أن تساعدك في تحديد ما إذا كنت على وشك الإصابة بنوبة قلبية:
ألم أو انزعاج في الصدر: غالبًا ما يوصف بأنه ضغط أو عصر أو امتلاء أو ألم، وعادةً ما يكون في الجانب الأوسط أو الأيسر من الصدر. يستمر لأكثر من بضع دقائق أو يختفي ثم يعود.
انزعاج في الجزء العلوي من الجسم: يحدث عادةً في الذراعين (خاصة الجانب الأيسر)، أو الظهر، أو الرقبة، أو الفك، أو المعدة، وقد يشعر بألم أو عدم راحة أو شعور عام بعدم الارتياح.
ضيق التنفس: يمكن أن يحدث مع أو بدون إزعاج في الصدر وقد تشعر وكأنك لا تستطيع التقاط أنفاسك أو تجد صعوبة في التنفس.
العرق البارد: يتصبب العرق البارد فجأةً في كثير من الأحيان ويجعلك تشعر بجلد رطب أو متعرق دون سبب واضح.
الغثيان أو القيء: الشعور بالغثيان أو القيء دون سبب واضح.
الدوار أو الدوخة: الشعور بالإغماء أو الدوار أو قد يحدث ذلك مع عدم الراحة في الصدر أو أعراض أخرى.
التعب: تعب غير عادي أو نقص في الطاقة، وقد يحدث أحيانًا قبل أيام أو أسابيع من الإصابة بنوبة قلبية، خاصة عند النساء

الكلمات المتقاطعة

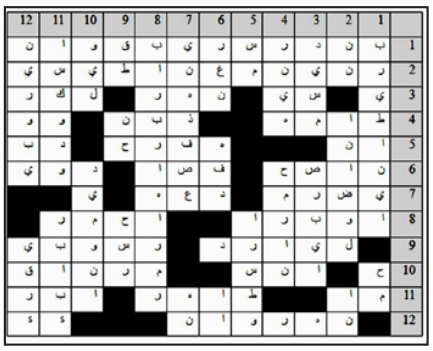


أفقياً:

١. من زوجات الرسول (ص) عندما تزوجها أعتق قومها.
٢. من الحضارات القديمة – المشيَّد – يضجر (م).
٣. قطع صغيرة – ورثو (مبعثرة) – جمع برميل.
٤. من الوالدين – نضره – ضاع.
٥. زعيم جيش مملوكي – ينتظر – جمع الرزمة.
٦. من الزهور (م) – اساس المادة الوراثية في الكائن الحي – امرأة (م).
٧. مرض – اللغة الدارجة (م) – فاتورة (E).
٨. السقي (م) – من الوالدين – غض.
٩. ننصب – لقب شيعي.
١٠. للتعبير عن الوجع – مكرران – لباس لبس سباحة (م).
١١. من أمراض الاطفال الستة الذي يسبب عدم الحركة (م) – حرف عطف (م).
١٢. للنفي – جمع غمد – أرشد.
١٣. صعب – أحد أصبع اليد – احم.
١٤. ضجر – مؤيدون – ناتج.
١٥. شيخ أزهر غنت له أم كلثوم (م).

رأسياً:

١. من شعراء العصر العباسي.
٢. كساء – عملي (م) – كلمة تستخدم عند الرد على التلفون.
٣. من الفواكه لها بذور سوداء (م) – كلمة تستخدم عند الرد على التلفون – من أغذية الحيوان (م).
٤. إله – صرخ – ميناء للسفر.
٥. خاصته – لا يجيد الكتابة والقراءة (م) – للسؤال (م).
٦. أبرز الممثلين الاستراليين أنهى حياته بالانتحار بتناول جرعة مخدرة زائدة – شهر هجري بعد رمضان (مع تكرار الألف) (م).
٧. عاصمة كمبوديا – جمع الغل.
٨. من الزهور النصف كروية مستحلبها يستخدم في علاج النزلات الشعبية (م) – الرجاء (م).
٩. فعل أمر تاب – حرف نفي وجزم – في الفانوس (م).
١٠. جبال سويسرية – من الوالدين منونة – لم يقع (م).
١١. لار (كما هي) – فزع (م).
١٢. ماركة باصات هندية (م) – أمير الشعراء غنت له ام كلثوم «الهمزة النبوية» (م).
١٣. مخترع البوصلة – أرشد.
١٤. مرض فقدان الذاكرة (م) – عملة يابانية – حرف عطف – اسكب.
١٥. من أسماء الأسد (م) – نقود – يوم الحشر.



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي