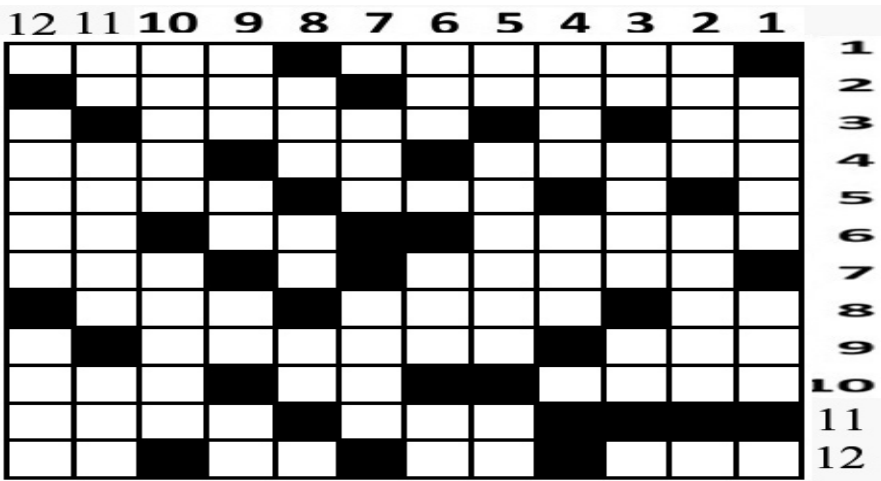


الكلمات المتقاطعة



أفقيًا:

- 3- حرف إنجليزي (معكوسة) - جميل (معكوسة) - من الأطراف (معكوسة) .
4- أحد الأنبياء (معكوسة) - توز (مبعثرة) .
5- نصف كلمة حاجب - من الأعداد (معكوسة) - نصف كلمة ساحر .
6- ارشد (معكوسة) - ذنب (معكوسة) - تعب وخات قواهُ .
7- حيوان ضخم - من مديريات محافظة حزموت (معكوسة) .
8- آلة موسيقية (معكوسة) - متشابهان - جواهر .
9- تخلفت عن الحضور - إحسان - ارشد - نقص من وزنهُ .
10- دعاء (معكوسة) - قداحة (معكوسة) .
11- حرف جر - قوية وصلبة - اتعب .
12- ناقص العقل (معكوسة) - يصل سن الرشد .

ع	د	ي	ذ	م	ر	ت	ا	ل	ن
م	ه	م	د	ي	ك	ه	ك	ه	ل
ر	ك	س	ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	د	ج	ر	ز	و	و	و	و	و
ل	م	ا	ل	ف	ي	ج	ح	ج	ي
ب	ا	ر	ا	ن	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ح	م	ه	و	ن	م	د	ي	ي
ر	ي	ي	د	ا	ي	ي	ي	ي	ي
ك	س	م	ي	و	ل	ح	ل	ح	ا
س	ي	ي	ا	ر	ا	ح	ا	ل	ا

حل العدد الماضي

استراحة

ابتكار طريقة جديدة لعلاج الأورام



ابتكر العلماء الروس طريقة تساعد على تقليل عدد جرعات الإشعاع وزيادة تأثير الإشعاع المؤين بنفس الفعالية مقارنة بالعلاج الإشعاعي لمرضى السرطان الذين لم يساعدهم العلاج التقليدي. ويشير موقع الوكالة الطبية البيولوجية الفيدرالية إلى أن الطريقة الجديدة التي ابتكرها متخصصون في الوكالة لعلاج الأورام الخبيثة تتضمن استخدام دقائق أكسيد الحديد النانوية.

وجاء في بيان الوكالة: «ابتكر متخصصون من مركز التخطيط الاستراتيجي وإدارة المخاطر الصحية الطبية والبيولوجية التابع للوكالة الطبية والبيولوجية الفيدرالية في روسيا طريقة جديدة للعلاج المركب للأورام الخبيثة باستخدام دقائق أكسيد الحديد النانوية وحصلوا على براءة اختراع عن ابتكارهم». ويؤكد البيان أنه من المتوقع انخفاض الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي عند استخدام هذه الطريقة، فضلا عن زيادة مدة وتحسين نوعية حياة مرضى السرطان.

هل تعاني من تعرق القدمين؟.. تعرف على طرق العلاج



تعرق القدمين مشكلة شائعة، خاصة خلال الأشهر الأكثر دفئًا أو البيئات الرطبة، يمكن أن تؤدي إلى رائحة غير مرغوب فيها، وتهيج الجلد، وحتى العدوى الفطرية إذا تُركت دون علاج وفقا لما نشره موقع [onlymyhealth](http://onlymyhealth.com).

نصائح للتعامل مع تعرق القدمين:

يجب عليك اختيار الجوارب التي تمتص الرطوبة

والمصنوعة من ألياف طبيعية مثل القطن أو الصوف أو الخيزران. كما يجب عليك تجنب الأقمشة الصناعية التي قد تحبس الحرارة والرطوبة، ما يؤدي إلى تفاقم المشكلة. تأكد من أن حذاءك مصنوع من مواد قابلة للتنفس، مثل الجلد أو الشبكة، فهذا يسمح بتدوير الهواء بشكل أفضل حول قدميك، تأكد من تجنب ارتداء نفس الحذاء كل يوم، لأن هذا قد يمنع التجفيف المناسب بين الاستخدامات.

من الأمور الأخرى التي يجب وضعها في الاعتبار غسل قدميك يوميًا بصابون لطيف ومضاد للبكتيريا وتجفيفهما جيدًا. يمكن أن يساعد هذا في منع نمو البكتيريا والفطريات التي تساهم في رائحة القدم.

وضع مضاد للتعرق قبل الذهاب إلى النوم ثم غسله في الصباح، يعد وضع مضاد للتعرق الذي يُباع دون وصفة طبية أو بوصفة طبية على قدميك أمرًا ضروريًا.

يمكنك أيضًا وضع بودرة القدم أو بودرة التلك على قدميك وداخل حذاءك. يمكن أن تساعد البودرة على امتصاص الرطوبة الزائدة وتقليل الاحتكاك، مما قد يؤدي إلى تفاقم تعرق القدمين.

يمكن أن يؤدي التوتر والقلق إلى تحفيز استجابة الجسم للتعرق، بما في ذلك التعرق المفرط في القدمين. مارس تقنيات تخفيف التوتر، مثل التأمل، التنفس العميق، أو اليوغا، للمساعدة في تنظيم استجابة الجسم للتعرق.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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