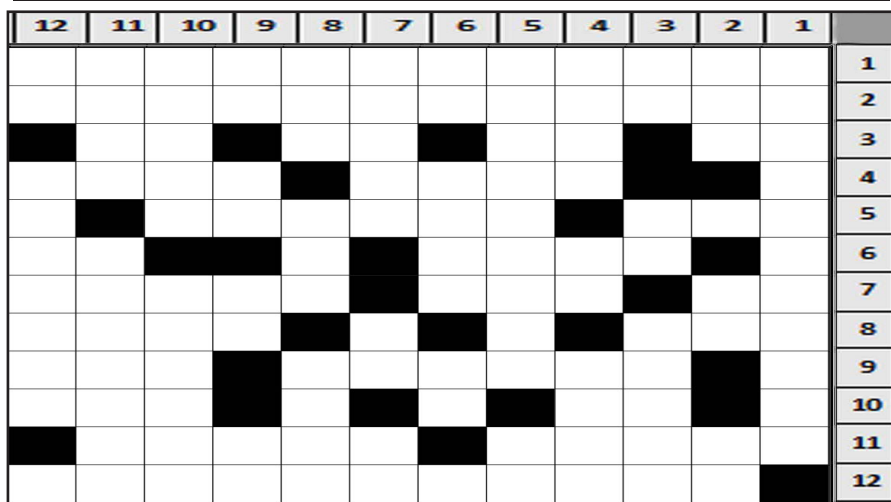


الكلمات المتقاطعة



- ٣- بحر (م) - حرفان مكرران - بلد
وسط المتوسط.
- ٤- عكس آخره - سقي - شهم (م).
- ٥- ممثلة مصرية بنت ممثل - ضمير.
- ٦- فاي - فوق الجمل - سُم.
- ٧- اسم علم مؤنث - من حركات البحر
- عسى (م).
- ٨- هلال ليلة ١٤ - ذنب - اسم علم
مؤنث (م).
- ٩- مش لهجة لحجية - عاصفة (م) -
ثلث كلمة عهد - نصف كلمة بوسي.
- ١٠- قطر عربي - محافظة مصرية.
- ١١- العاصفة (م) - بلد اوروبي.
- ١٢- حرفان مكرران - لاعب شعلوي
القرن الماضي.

أفقياً:

- ١- ملك ايران الشاة قبل ثورة الخميني
الشيطنانية.
- ٢- ممثل مصري قدير.
- ٣- عمر - عملة - جواب - جوهر (م).
- ٤- قارة - شهر ميلادي (م).
- ٥- مدخل - اسغفونا.
- ٦- مصطلح النادي الكاتلوني - احد
الوالدين.
- ٧- من الاوزان - ٢٤ ساعة - العدل
مبعثرة.
- ٨- مرض خبيث - مكر خداع (م).
- ٩- طيران اليمن الديمقراطي - للحلاقة.
- ١٠- ملكي - احرف مكررة.
- ١١- من المدن الاسلامية في الاندلس -
قصر عربي.
- ١٢- سباحة مصرية اعتزلت السباحة
وارتدت الحجاب.

عمودياً

- ١- اعلامي واذاعي في اذاعة وتلفزيون
عدن مخضرم.
- ٢- جمال - قرع (م) - حرفان مكرران.

ا	ي	ل	ي	ا	ا	ب	و	م	ا	ض	ي
ح	س	ا	ن	ب	ن	ث	ا	ب	ت	ت	ا
م	د	م	ل	ا	ب	ي	ل	د	م	د	ي
د	س	ا	ل	ا	ب	ي	ل	د	م	د	ي
ي	ا	ن	ب	ا	و	ه	ل	ي	ح	ح	ي
س	م	ي	ر	ر	ع	س	ع	ي	د	ر	م
ل	ي	ب	ي	ك	ع	ا	د	ل	د	ل	م
م	ب	ا	ل	س	د	ب	ل	م	ا	ا	م
ص	ب	ح	س	ع	ا	د	ه	ي	ي	ي	ي
ا	ل	س	م	ا	ل	ل	ل	ا	ا	ا	ا
ل	ا	ل	م	د	ا	د	ا	ا	ا	ا	ا
ح	ك	م	ا	ا	ج	ي	ا	ا	ا	ا	ا

حل العدد الماضي

استراحة

عصير فاكهة يخفف من التهابات القولون التقرحي بنسبة 40%



كشفت دراسة بريطانية حديثة أن تناول عصير فاكهة محددة مرتين يومياً قد يساعد على تخفيف أعراض التهاب القولون التقرحي بشكل ملحوظ.

وتعد الدراسة التي أجراها باحثون من جامعتي هيرتفوردشاير ووسط لانكشاير، الأولى من نوعها من حيث الحجم والتركيز على البشر.

وأظهرت النتائج أن المرضى الذين تناولوا 130 مل من عصير الكرز المخفف مرتين يومياً لمدة ستة أسابيع، شهدوا انخفاضاً

بنسبة 40% في مستويات الكالبروتكتين البرازي، وهو مؤشر رئيسي على التهاب الأمعاء. كما أفاد المشاركون بتحسّن بنسبة 9% في جودة حياتهم الصحية العامة، وهي نتيجة ذات دلالة إيجابية للمرضى الذين يعانون من هذه الحالة المزمنة.

ويعزو الباحثون هذه الفوائد إلى احتواء عصير الكرز الحامض من نوع Montmorency على تركيزات عالية من مركبات الأنثوسيانين المضادة للالتهاب، حيث توفر كل 30 مل من العصير المركز ما يعادل تناول 100 حبة كرز كاملة.

ورغم أن العصير لا يعد بديلاً عن الأدوية التقليدية مثل مضادات الالتهاب والستيرويدات، إلا أنه قد يصبح مكملاً غذائياً قيماً في خطة العلاج الشاملة.

وقالت ليندسي بوتومز، المؤلفة المشاركة في الدراسة، وأستاذة علوم التمارين والصحة ورئيسة مركز أبحاث علم النفس والرياضة بجامعة هيرتفوردشاير: «مع أن عصير الكرز لا يمكن أن يحل محل الدواء، إلا أن نتائجنا تبشر بإمكانية استخدامه إلى جانب العلاجات الدوائية للمساعدة في تحسين جودة حياة المريض وتقليل الأعراض، وربما حتى المساعدة في تأخير المزيد من العلاج الطبي المكثف أو الجراحة».

اكتشاف علاقة خفية بين السمع وصحة القلب



كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون صينيون علاقة مقلقة بين ضعف السمع وزيادة خطر الإصابة بفشل القلب.

وتوصلت النتائج إلى أن الضغوط النفسية الناجمة عن مشاكل السمع تلعب دوراً رئيسياً في هذه العلاقة واعتمدت الدراسة على تحليل بيانات 164431 مشاركاً من البنك الحيوي البريطاني، خضعوا لاختبارات سمع دقيقة تقيس قدرتهم على تمييز الكلام وسط الضوضاء.

وخلال فترة المتابعة التي امتدت لأكثر من 11 عاماً، لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع - خاصة أولئك الذين يحتاجون إلى صوت أعلى لفهم الكلام - كانوا أكثر عرضة للإصابة بفشل القلب بنسب تراوحت بين 7% للضعف البسيط و 16% للضعف الشديد. وتكمن المفارقة في أن هذه النتائج ظلت ثابتة حتى بعد الأخذ في الاعتبار العوامل التقليدية المؤثرة على صحة القلب.

وأبرزت الدراسة الدور المحوري للعوامل النفسية في هذه المعادلة، حيث وجدت أن ضعف السمع غالباً ما يعانون من ضغوط نفسية مزمنة نتيجة صعوبات التواصل، ما يؤدي بهم إلى العزلة الاجتماعية وزيادة مستويات القلق والتوتر. وهذه الحالة النفسية المتأزمة تطلق سلسلة من الاستجابات البيولوجية، مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الهرمونات المرتبطة بالتوتر، والتي ترهق القلب على المدى الطويل وتزيد من احتمالية فشله.

وتثير هذه النتائج أسئلة مهمة حول ضرورة إعادة النظر في برامج الرعاية الصحية، حيث تشير إلى أن فحوصات السمع الروتينية قد تكون أداة وقائية مهمة للكشف المبكر عن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب.

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي