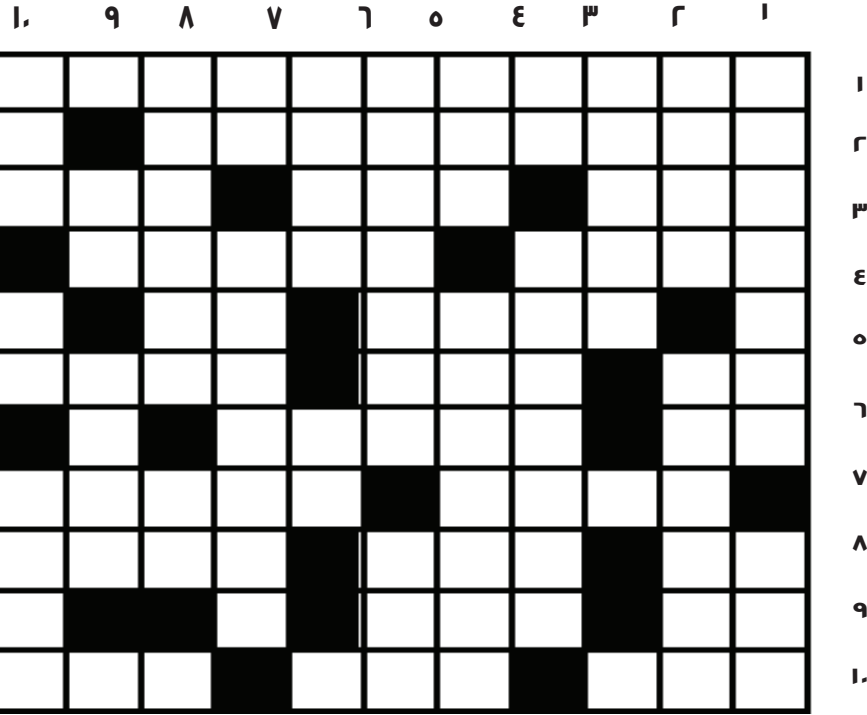


## الكلمات المتقاطعة



- ٤- نصف كلمة اركب - عاصة اوربوية  
٥- كلمة بان وظهر - اجدادنا السابقون  
٦- نادي كرة قدم برازيلي - معاهدة  
٧- من انواع البكاء - متشابهان  
٨- متشابهان - من افلام الفنان الكبير عادل امام  
٩- من علماء الفلاسفة اليونان - متشابهان  
١٠- متشابهان - ضرجه  
١١- منطقة في القاهرة (نكرة) (معكوسة) - نشف (معكوسة) - متهاالك

- أفقيه  
١- ممثل مصري كبير اشتهر في المسلسلات والدراما منها ليالي الحلمية  
٢- برنامج يقدم في قناة العربية يُناقش فيه الأوضاع العربية  
٣- موارث (معكوسة) - ثلثا كلمة حياتي (مبعثرة)  
٤- قلة نوم  
٥- ماهر (معكوسة) توجد في جسم الانسان  
٦- متشابهان مرادف جسم (معكوسة) - مرض يصيب الانسان  
٧- ماركة زبوت سيارات - العذاب  
٨- يُطلق على الشخص المصاب بمرض جلدي (معكوسة) - يتناهى بالأخرين  
٩- متشابهان قمة الجبل - انسان خيالي  
١٠- ثلث كلمة صيت مرادف تحصل -  
١١- دولة - زال - يطلق على اقارب الملك

## عمودي

- ١- من شهداء المقاومة الفلسطينية  
٢- قُطع عليه جميع المنافذ - من الاسواق الشعبية في محافظة تعز  
٣- حوالة أمريكية (معكوسة)

و	ج	د	ي	ا	ل	ا	ه	د	ل
ح	و	ا	ر	ي	ل	م	ل	م	
ي	د	ر	ك	م	ش	ا	ه	د	
د	و	ر	ش	ه	ر	ب			
س	و	ن	ي	ا	م	ر	ي	س	ي
ي	ف	س	ن	س	ا	ا			
ف	ا	ب	ر	ي	ج	ا	س		
س	ع	ي	د	ع	و	ي	ظ	ه	
ث	ه	ل	ا	د	ن	ا	س		
ث	ي	ن	ب	ع					

## حل العدد الماضي

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

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

## السودوكو

## استراحة

اعداد / هاشم بحر

## زيادة الوزن "تؤدي إلى شيخوخة الدماغ"



خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن أدمغة الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن تبدو "أكبر بعشرة أعوام" من أدمغة أقرانهم الأقل وزنا.

وبشكل طبيعي مع تقدم السن تفقد الأدمغة المادة البيضاء - جزء الدماغ المسؤول عن نقل الایعازات العصبية.

ولكن فريق علمي من جامعة كامبريدج وجد أن فقدان هذه المادة يتفاقم مع زيادة الوزن - لذلك فإن الشخص البالغ من العمر 50 عاما ويعاني من زيادة الوزن لديه مخ مثل مخ الشخص النحيف البالغ من العمر 60 عاما.

يقول الباحثون إن ذلك يُظهر أننا بحاجة لمعرفة المزيد حول كيفية تأثير الوزن الزائد على الدماغ.

ودرس الفريق الطبي، من مركز كامبريدج للشيخوخة والعلوم العصبية، أدمغة 473 شخصا تتراوح أعمارهم بين 20 و 87 عاما، وقسمهم إلى فئتين إما شخص نحيف أو شخص يعاني من زيادة الوزن.

ووجدت النتائج التي نشرت في دورية علم أعصاب الشيخوخة، فروقا هامة في حجم المادة البيضاء في أدمغة الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن مقارنة بالأشخاص الأقل وزنا.

وكانت المادة البيضاء في أدمغة زائدي الوزن أقل بكثير منها عند نظرائهم الأقل وزنا.

ولم يظهر الفرق بوضوح إلا في منتصف العمر وما بعده، مما يشير إلى أن أدمغتنا قد تكون عرضة للشيخوخة أثناء هذه الفترة.

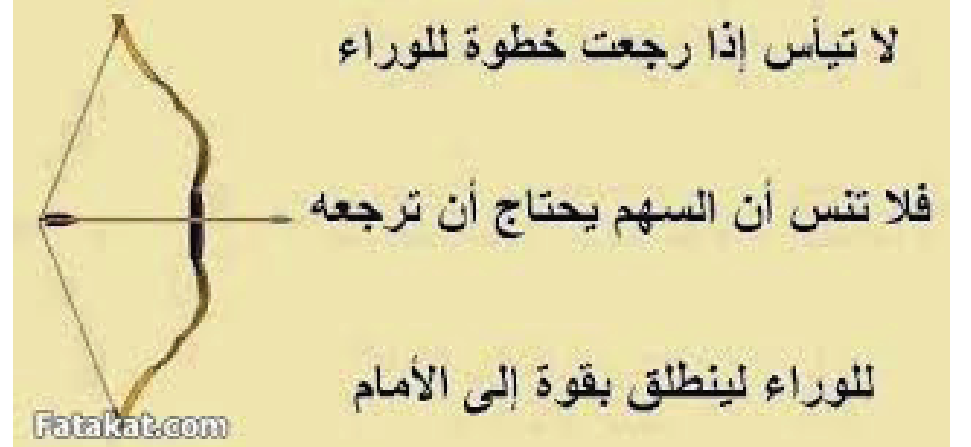
ولكن لم يكن هناك اختلاف في أداء المجموعات في اختبارات المعرفة والفهم، لذلك يقول الباحثون إن هناك حاجة إلى المزيد من العمل لمتابعة الأشخاص ومعرفة أي منهم سيعاني من أمراض مثل الخرف.

تقول ليزا رونان، طبيبة بقسم الطب النفسي في جامعة كامبريدج والباحثة الرئيسية للدراسة، إنه لم يتضح ما إذا كانت السمنة تؤثر على الدماغ، أو العكس.

وقالت لبي بي سي: "السمنة معقدة للغاية، ونحن نعرف جيدا تأثيرها على الجسم."

وأضافت: "لكن فيما يتعلق بتأثيرها على الدماغ وتفاعل الدماغ معها، فنحن لا نزال في بداية فهم ذلك."

لا تيأس إذا رجعت خطوة للوراء



فلا تنس أن السهم يحتاج أن ترجعه

للوراء لينطلق بقوة إلى الامام

الحياة كالطريق  
الملتف ؛ كل شيء  
تفعله سيعود إليك  
يوماً ما ، لذا أفعل  
كل ما هو جميل  
فهو مردوداً إليك ~