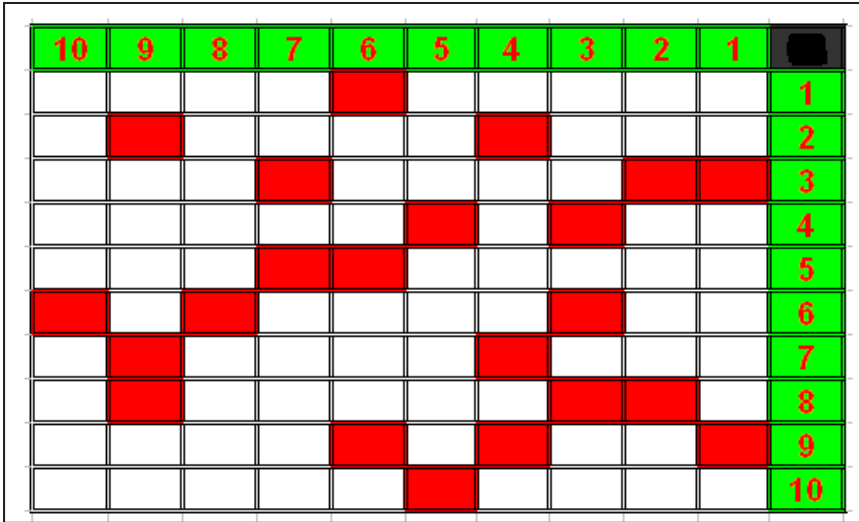


الكلمات المتقاطعة



افقيا:

- 3- صحن - قص الصوف عن المشية .
- 4- قطعة صغيرة في ماكينة الخياطة لتقليم الخيط بهدف تحقيق الغرزة .
- 5- أداة موسيقية هوائية - لباس واسع للرجل أو المرأة كان منتشرًا في بلاد الشام .
- 6- شيء لامع يوضع على الملابس تجعلها براقاً - يتسبب في منع الآخر عن الحركة .
- 7- نظف الشيء من حوافه - صيغة وصف لحالة الجو في حالة المطر العادي .
- 8- ثوب كامل فضفاض تلبسه المرأة أو الرجل - حالفه التوفيق .
- 9- جهاز غزل الصوف عند البداية أو قرى الفلاحين قديماً - متشابهان .
- 10- امرأة من البداية - ما يوضع على الثوب من مواد إضافية لتزيينه .



عموديا:

- 1- البقية الجافة من حصاد القمح - قماش داخلي للثوب من أجل ملمس مريح أو لحفظ الحرارة .
- 2- هرب - لمعان جذاب - أقراص صغيرة أو غيرها لربط أطراف الثوب ببعضها .

حل العدد الماضي

استراحة

دراسة تخبرك بما يفعله الحزن بالبشر



كشف علماء السر والسبب الذي يؤدي إلى وفاة الناس في بعض الأحيان، بعد انهيار علاقاتهم العاطفية أو فقدان شخص عزيز.

وحسب ما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن علماء في «إمبريال كوليدج لندن» وجدوا أن أحداث الحياة المجهدة والأليمة

أحياناً تزيد من مستويات جزيئين في خلايا القلب، يلعبان دوراً مهماً في تطور «متلازمة القلب المنكسر». وأوضح المصدر أن هذا الاكتشاف غير المسبوق يمهّد الطريق لـ«خيارات علاجية جديدة يمكن أن تمنع حدوث وفيات في المستقبل».

ومتلازمة القلب المنكسر حالة قلبية مؤقتة غالباً ما تنتج بعد المواقف المسببة للتوتر والعواطف الشديدة. تسمى أيضاً اعتلال عضلة القلب الإجهادي، أو اعتلال تاكوتسوبو لعضلة القلب.

وقالت «ديلي ميل» إن المتلازمة تحدث عندما تضعف عضلة القلب فجأة ويتغير شكل حجرة القلب اليسرى. ووفق الدراسة المنشورة في مجلة «Cardiovascular Research»، فإن العلماء ربطوا الآن هذه المتلازمة بجزيئات في القلب مرتبطة بالاكتئاب والقلق والتوتر، مما يشير إلى أن الضائقة طويلة المدى التي تليها صدمة عاطفية، يمكن أن تؤدي إلى حدوث متلازمة القلب المنكسر.

وعالماً ما تشبه أعراض هذه المتلازمة أعراض النوبة القلبية، وتسبب آلاماً في الصدر وضيقاً في التنفس، ويمكن أن تؤدي إلى توقف القلب عن النبض.

وتصيب هذه الحالة، التي تم اكتشافها لأول مرة في اليابان في عام 1990، حوالي 2500 شخص في المملكة المتحدة كل عام، معظمهم من النساء بعد انقطاع الطمث.

٣ مشروبات مهمة لمرضى السكري.. تعرف عليها



شدّدت دراسات طبية، على ضرورة اتباع مرضى السكري، نظاماً صحياً وغذائياً متوازناً لا يسبب لهم تغيرات في مستوى السكر بالدم بشكل مضر.

وأشارت الدراسات الطبية إلى ثلاثة أنواع من المشروبات المهمة التي لا يجب أن يخلو يوم مريض السكري منها، وهي كالتالي:

الحليب

أكدت الدراسات الطبية أهمية الحرص على شرب الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم يومياً لمرضى السكري؛ حيث يساعد على تقليل نسبة السكر بالدم، فضلاً عن وقايته من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

الشاي الأخضر

تناول الشاي الأخضر بشكل يومي، يساعد على التقليل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، كما يعتبر ضرورياً لتعزيز عملية الأيض بالجسم.

القهوة

يساعد تناول فنجانين من القهوة يومياً على التقليل من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؛ حيث تحتوي القهوة على بعض الأحماض التي تحسّن عملية التمثيل الغذائي.



السودوكو

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

حل العدد الماضي

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