حرف موسيقى - نشك - غمر بالماء - حرف

الاسم الأول لماركس (م) - مكرران - من

توضحت - بائع الخضار (م) - للتألم (م).

الغصّن (م) - ملك الروم (م) - حرف نفي.

مكرران - حرف عطف (م) - عاصمة شيلي.

قوة (E) - معنوي - من الوالدين (م) - ضد

من الأمراض الرئوية - أكبر ميناء بحري في

تذمر (م) - جزيرة تقع في المحيط الهندي -

مرض يعالج بتنظيم الغذاء والرياضة وتناول

حب (م) - من الفواكه - لقياس المسافة.

الحَبُوب أو آلأنسولين - جمع سر (م).

ليبيا - حرف (E) (م) - اكتمل.

لكن - نناصر - في الشميز - كتمان.

الأسماك المجففة (م).

مبتكر الترمومتر - ابتعد.

يهتمان – رآها.

جعله يوافق.

٤.

٠.

٦.

٠,٧

٠٩

.11

٠١٢

١٣.

.12



# الإِقلاع عن التدخين في أي سن يطيل العمر



## الأمناء/ خاص:

كشــفت دراســة كنديــة أن الأشــخاص الذيــن يقلعــون عــن التدخــين يحققــون ارتفاعــا كبــيرا في متوسط أعمارهم المتوقعة خلال سنوات قليلة.

وكشــفت الدراســة التــي أجراهــا فريــق بحثــي مــن جامعــة تورنتــو الكنديــة ونشرتهــا الدوريــة العلميــة NEJM Evidence، إن الأَشــخاص الذيــن يقلعــون عــن التدخــين قبــل ســن الأربعــين يتوقــع أن يتس متوسط أعمارهم المتوقعة مع الأشخاص الذين لم يسبق لهم التدخين مطلقا.

وأكدت الدراسـة أيضـا أن الأشـخاص الذيـن يقلعـون عـن التدخـين في أي سـن تتحسـن صحتهـم إلى <u>توى غـير المدخنـين مطلقــا خــلال عــشر ســنوات، ولكنهــم يحققــون نصــف الاســتفادة الصحيــة</u> خلال ثلاث سنوات فحسب من الاقلاع.

وأكد الباحث برابهات جيها من كلية الصحة العامة التابعة لجامعة تورنت و أن «الإقلاع عن التدخين يعتبر من العوامل الفعالة للحد من مخاطر الوفاة، ويستطيع المدخن أن يجني ثمار الإقلاع بشكل سريع عند التوقف عن التدخين».

وشُملت الدراسـة متابعـة الحالـة الصحيـة لمليـون ونصـف مليـون شـخص بالـغ مـن أربـع دول هـي الولايـات المتحـدة وبريطانيـا وكنـدا والنرويـج عـلى مـدار 15 عامـا. وتبـين أن المدخنـين في الفئـة العمرية من 40 إلى 79 عاما تتزايد لديهم مخاطر الوفاة بواقع ثلاثة أمثال مقارنة بمن لم يسبق لهــم التدخــين، وهــو مــا يعنــي أنهــم خــسروا مــا بــين 12 إلى 13 عامــا في المتوســط مــن أعمارهــم.

## ماذا يحدث لصحتك عند تناول القرفة مرتين يوميًا؟



ـفت دراســة حديثــة أن إضافــة جرعــة مــن القرفــة مرتين يوميًا إلى النظام الغذائي يمكن أن تساعد في

الوقايـة مـن مـرض السـكري. ووجـد باحثـون في لـوسٍ ووجـد باحثـون في جامعـة كاليفورنيـا في لـوسٍ أنجلوس أن تناول ملعقة صغيرة من القرفة يمكن أن يقلُـلُ بشـكل كبـير مـن مسـتويات السـكر في الـدم لـدى المصابين بمقدمات السكري - ما قد يمنع الإصابة رض الســكري، وفقـــا لصحيفـــة ديــلى ميـــل.

فى مرحلــة مــا قُبــل الســكري، تكــون نسّــبة الســكر في الـّدم مرتفعــة فــوق المســتويات الصحيــة، ولكنهــا ليســ ة بمـا يكفـي لتلبيـة معايـير تشــخيص مـرض

يمكن أن يــؤدي ارتفــاع نســبة الســكر في الــدم إلى عــدد مــن المضاعفــات الخطـيرة المحتملــة، بمــا في ذلــك أمراض القلب والالتهابات وأمراض الكلى.

من زوجات الرسول (ص) تزوجها الرسول وهي في الحبشة ودفع مهرها النجاشي بالوكالة

لكلمات المتقاطعة

- أديبة إنجليزية اشتهرت بالأدب ما بعد الحرب العالمية أنهت حياتها بالانتحار غرقاً في نهر
  - ر ت الغطاء للتعريف ضد جني.
- تمزح خاصته تحلق (م) رمز عنصر الكبريت بالعربي.
- اسم إله قديم (م) تكنولوجيا لتحسين خصائص المواد - لقياس المسافة - أجيب (م).
- لقياس السوائل جمع نهر (م) وادي في ٦.
- للنداء من مراحل القمر (م) حرف نصب شاعر تونسي غنت له أم كلثوم قصيدة
- من أفريقيا (م) لقب وزير خارجية لبنان. ٠٩
- بئر غسل الثياب (م) عمر. لجمع القمامة - من ألعاب الفيديو - يحرق
- كوكب لا أثر للمياه على سطحه وأمطاره تتكون من حمض الكبريتيك - أربطة عنقه.
  - حرف عطف (م) ماركة آيسكريم.
- حرف عطف ِ- جمع مجلس (م) مؤسس موقع ويكي ليكس.
  - ير رحلة الرسول (ص) إلى السماء والعودة.

الاسم الحقيقي لرجل المخابرات المصري رأفت

ل.	ٔجم	ف أ	نصا	- ,	حل	ب را	عربج	، مد	بدي	ومي	ل ک	ىمث	•		٠١.	٥
																_
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	ي	ع	9	- 1	ي	ل	1	Ō	ي	تن	U		ي	3	س	1
	ل	3	7	- 1	4	2		٤	7			ě	ق	3	ي	3
	ع	J	j		4	ع	ç	Δ	4	τ	٩	J	7	ع	٤	3
	•	- 1	4		- 1	<u>S</u>	c	J	ي	J	OH		J	Ů,	٩	4
	ς,	,	ق							٩	٩	Ç,			و	5
	1			J	ق			Ż			1		J	ي	٥	6
	ē	ی	ق	- 1	7			805 P	7		۲	1	Š		۵	7
		4	ů	w	Ĭ		4	-	-	10		ك		J	ف	8
		ō		ل	ũ		4		4		ō	J	- 1	<u>B</u>	و	9
	ي		ú					$\sim$	i. *			ي	•	- 1	ر	10
	ق	- 1	ě	ú	- 1	J	1	9	4	۵	3	J	1		و	11
	Ö	- 1	А	ل	5	Ü	£	4	3	- 1	j		3	j	ي	12
			3	ي	O		9			3	ç	Ċ	S.	7	- 4	13
	C	j	ů		- 1	J	1	٩		J	j	J		Ū		14
		- 1	1		4	- 1	ق	2	J	- 1	ئ	ف	<u>d</u>	ص	٩	15

حل العدد الماضي

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

	11 1
	1011 10
رحاسات.	حل العد
$\mathcal{C}$	•

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

4	2	9	6	7	5	3			
2	4	8	7	9	6	1			
7	1	3	5	2	8	4			
5	7	4	3	8	1	6			
1	9	6	8	3	2	5			
3	5	2	1	7	4	9			
6	3	7	9	1	5	8			
8	6	1	2	4	9	7			
9	8	5	4	6	3	2			
حل العدد الماضي									