

## الكلمات المتقاطعة

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

## استراحة

## كيف يسبب التوتر والقلق آلام الركبة؟ اعرف الرابط بينهما



نشعر جميعًا بالألم في وقت ما، ومع ذلك، فإن الألم المزمن الذي يستمر لأشهر وسنوات يمكن أن يؤثر على حياتنا، وفي حين أن آلام الركبة يمكن أن يكون لها مجموعة متنوعة من الأسباب مثل الإصابة أو الإفراط في الاستخدام، فهناك سبب آخر قد تتغافل عنه وهي مشاكل الصحة العقلية، حسبما أفاد موقع «تايمز أوف انديا».

لا يؤثر الضغط النفسي على الصحة البدنية والعقلية فحسب، بل إنه يشكل أيضًا عامل خطر للإصابة بألم الركبة المزمن (CKP)، والذي يمكن أن يؤدي إلى تدهور نوعية الحياة، وفي حين يستطيع الإنسان التعامل مع الضغوط المؤقتة، التي تشكل جزءًا طبيعيًا من الحياة اليومية، فإن الضغوط المطولة قد تؤثر على الجهاز العصبي للإنسان، مما يؤدي إلى الألم المزمن، وقد أظهرت الدراسات أن الألم المزمن قد يكون مرتبطًا بمستويات أعلى من التوتر فضلًا عن زيادة مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر الرئيسي في الجسم. ولا تؤدي هذه العوامل النفسية الاجتماعية إلى التسبب في الألم وتفاقمه فحسب، بل يمكنها أيضًا أن تساهم في عملية تحويل الألم الحاد إلى ألم مزمن.

## دراسة: ارتفاع ضغط الدم يزيد من خطر الإصابة بمرض



أظهرت دراسة جديدة نشرت في موقع upi الطبي، أن ارتفاع ضغط الدم غير المعالج في الستينيات من العمر، يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر في وقت لاحق من العمر. ارتفاع ضغط الدم يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر

وشملت الدراسة تحليل بيانات أكثر من 31 ألف شخص شاركوا في 14 دراسة لقياس التغيير المعرفي وتشخيص الخرف بمرور الوقت، وجاء المشاركون من الولايات المتحدة، وعدد كبير من الجنسيات المتنوعة حول العالم.

وخلال الدراسة، تم تشخيص 1415 حالة من مرض الزهايمر بين المشاركين على مدى فترة متابعة الدراسة التي بلغت أربع سنوات.

ووجد الباحثون، أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المعالج لديهم خطر أعلى بنسبة 36% للإصابة بمرض الزهايمر، مقارنة بالأشخاص الذين يتأط دم صحي، وكان لديهم خطر أعلى بنسبة 42% للإصابة بمرض الزهايمر مقارنة بالأشخاص الذين كانوا يتناولون بالفعل أدوية ضغط الدم.

وكان ارتفاع ضغط الدم هو أحد الأسباب الرئيسية للسكتة الدماغية وأمراض الأوعية الدموية الدماغية، ومع ذلك يمكن السيطرة عليه بالأدوية، مما يقلل من خطر إصابة الشخص بهذه الأمراض، وتم تصميم الدراسة لإظهار الارتباط بين ارتفاع ضغط الدم وخطر الإصابة بالخرف. وقال الباحثون إن 9% من المشاركين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المعالج، و 51% يتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم، و 36% لم يكونوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم، و 4% كانوا غير متأكدين.

## أفقيًا:

- عاصمة بروناي.
- نوع من أنواع الأشعة الحديثة لتصوير الدماغ بالألوان.
- من حروف المد - سورة من سور القرآن الكريم / معكوس - بمعنى (زجر) - رفسة برجله / معكوس.
- من أسماء يوم القيامة - يوجب غضب الخالق ويمنع الرزق / مبعثر - حرف مكرر.
- حرف ناسخ - وسيلة الكسب من الزراعة والتجارة والصناعة / معكوس - حيوان قطبي.
- وحدة لقياس القدرة تساوي 550 رطل / قدم في الثانية ويقاس بها قوة الحركات / معكوس - نبات من الفصيلة الكبرية له شوك وورق أخضر ناضر وثمره لبي تؤكل براعمه مخللة أو مملحة / معكوس - عنصر بسيط رمادي ضارب إلى الزرقة و هو من الكحول يستعمل في تطهير الجروح / معكوس.
- استعداد وازع نقسى لا دارك الخبيث والطيب / مبعثر - أكمل / اسم الإنجيل عند النصارى (ال... الجديد) / مبعثر - من حروف الإدغام بغنة.
- مقدمة برامج حوارية أمريكية وممثلة مسرحية وشخصية عالمية، (... وينفري) أكمل - من الألوان الأساسية.
- لاعب كرة قدم إسكتلندي (مارك...)/ أكمل - صخر تكون بفعل الضغط أو الحرارة.
- حرف مفرد - الجماعة الكثيرة من الناس وخلاف الجن - إحدى مدن الجمهورية التونسية، تقع في ولاية بن عروس.
- أداة نفي - نظيف الثوب أو العرض برئ من العيوب - نزية شريف - الزيادة في المال في مقابل الأجل / معكوس.
- المعركة التي حدثت بن علي بن أبي طالب وبين الخوارج - حرف مكرر.

## عموديا:

- دولة تمتلك حق الفيتو في مجلس الأمن - صفار البيض / معكوس.
- حرف مكرر - وكالة الأنباء التركية - حرف توكيد

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

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو