

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

في م/ البيضاء (م) - من
الامراض .

- 0- منصف - حصون (م) -
ثلث كلمة مطر.
1- اوتوماتيكي (م) -
عكس النهار - قاعدة.
2- زهر عطري (م) -
منطقة في م/ البيضاء
(م) - يخلط (م).
3- شقيقتي (م) - مزرعة
(م) - ينشف.
4- من الحيوانات البرية -
عكس سريع (م) - جال
ليلاً.
5- من ابناء نوح عليه
السلام - اسم علم
مذكر - كسر عشري.
6- عملة - العطف - حرف
موسيقي .
7- قصد - أحرف مكررة -
رتبة عسكرية.

- أفقياً:
1- ممثل مصري كوميدى راحل
زار صنعاء ١٩٦٤م.
2- ممثل مصري قام ببطولة
ليالي الحلمية مسلسل .
3- نصف كلمة دايو - اسم
علم مؤنث (م).
4- تعال مبعثرة .
5- للتعريف - اختفى النجم -
يجمع (م).
6- محافظ سابق لمحافظة ايبين
قبل الوحدة راحل.
7- لاعب سعودي شهير لكرة
القدم.
8- قلوي - ملكي - فرع من
مادة اللغة العربية (م).
9- نصف كلمة غيوم - نقص -
حرف جر (م).
10- حرفان مكرران - عكس انس.
11- فنان يماني قدير غنى للثورة
والحب والطبيعة.
12- اعلامي ومراسل اذاعة عدن
م/لحج.

ل	ك	ي	هـ	ت	س	د	ح	م	ج	م	ل
و	و	م	ا	ر	ا	و	ا	ح	ا	و	و
ص	ا	ك	ب	ص	ر	هـ	ر	ا	ر	ا	ر
ر	ي	ي	ا	ب	ا	س	ب	ا	ي	ل	ل
ا	ح	م	د	ب	ن	د	غ	ر	ا	ي	ل
ل	ص	و	ل	ا	ق	ي	و	د	ا	ل	ل
ق	ن	ل	ا	ت	ن	ا	ي	ا	ل	ل	ل
ع	م	م	ي	ا	ي	م	ن	ا	ح	ح	ح
ي	ي	ا	د	م	ي	ل	ا	و	ي	ل	ل
ظ	س	ن	ج	ا	م	م	م	م	م	م	م
ي	ر	ي	م	ر	م	ا	س	س	س	س	س
و	ا	د	ي	ا	ل	م	س	س	ل	هـ	هـ

حل العدد الماضي

عمودياً

- 1- للسؤال عن المكان - لا
يعرف الكتابة - فتى.
2- لمس (م) - مديرية في
شرق حضرموت - عملة.
3- جزيرة يمنية - نحت (م) -
مدينة لبنانية (م).
4- حرفان مكرران - مدينة

استراحة

علامات تحذيرية للأزمة القلبية قد تحدث ليلاً بعد سن الـ 40

تحدث النوبة القلبية عندما يتوقف تدفق الدم إلى جزء من القلب لفترة طويلة، ويمكن أن يؤدي هذا الانسداد الشرياني إلى إلحاق الضرر بعضلة القلب ويؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة أو حتى الموت، من المهم فهم النوبات القلبية لأنها تحتل مرتبة بين الأسباب الرئيسية للوفاة على مستوى العالم، من خلال معرفة الأعراض وعوامل الخطر، يمكننا اتخاذ خطوات لحماية صحة قلبنا.

ووفقاً لموقع «healthsite»، يمكن أن تحدث النوبات القلبية في أي وقت، ولكن حدوثها في وقت متأخر من الليل يكون أكثر خطورة في كثير من الأحيان، بالنسبة للرجال في الأربعينيات من العمر، هذه فترة حرجة، حيث يمكن لعوامل نمط الحياة والإجهاد والعوامل الوراثية أن تزيد بشكل كبير من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية، يساعد التعرف على علامات التحذير المبكر، وخاصة تلك التي تظهر بعد الساعة 10 مساءً أن ينقذ الأرواح.



7 أعراض للنوبة القلبية يجب على الرجال في الأربعينيات من عمرهم ألا يتجاهلوها أبداً:
ألم أو انزعاج في الصدر ضيق في التنفس تعرق بارد الغثيان أو الدوار الألم في الكتف والرقبة تعب غير مبرر القلق

كيف تؤدي أمراض الكلى لتفاقم أعراض السكري؟



هناك علاقة بين مرض السكري ومشاكل الكلى فقد يؤدي وجود أحدهما إلى تفاقم أعراض المرض الآخر، وذلك وفقاً لما أوضحه التقرير المنشور عبر موقع in-dianexpress، حيث ويؤكد الخبراء أن إدارة مرض السكر والكلى، قد تصبح أكثر صعوبة عندما يعاني الفرد من كليهما.

وأوضح الدكتور موهيت خربات، استشاري أمراض الكلى في مستشفى سي كي بيرلا، جوروجرام أن مرض السكري أحد الأسباب الرئيسية لمرض الكلى المزمن، و يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم المرتبط بالسكري إلى تدهور شرايين الكلى تدريجياً، مما يجعل من الصعب على الأعضاء إزالة النفايات من الدم، وإذا تُرك اعتلال الكلية السكري وهي حالة تتطور ببطء - دون علاج، فقد يؤدي إلى الفشل الكلوي في المرحلة النهائية.

وأشار الدكتور موهيت، إلى أن أمراض الكلى تؤثر على قدرة الجسم في التعامل مع الأنسولين وسكر الدم، مما يجعل إدارة مرض السكري أكثر صعوبة، حيث تساعد وظائف الكلى الطبيعية في التحكم في مستويات الأنسولين في الدم؛ ومع ذلك، فالأفراد المصابون بأمراض الكلى المزمنة تقل تصفية الأنسولين، لديهم مما يرفع تركيزات الأنسولين في الدم، وقد ينتج عن ذلك انخفاض سكر الدم بشكل متكرر، مما يجعل إدارة مرض السكري أكثر صعوبة.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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