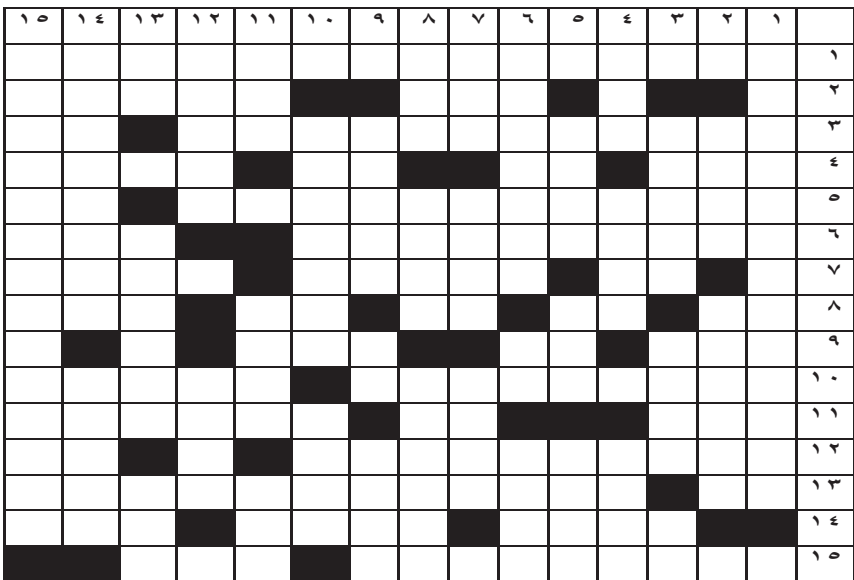


الكلمات المتقاطعة

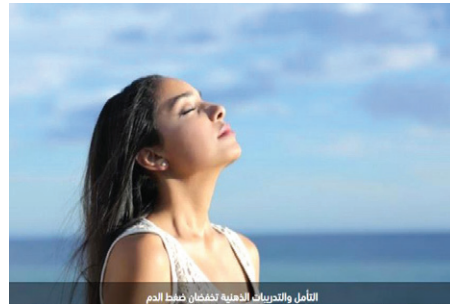


- إعداد: ريم ومرى الدولية**
- افقياً**
١. من شهداء جبهة الضالع (غول صميد).
 ٢. يجزع - من الفنون.
 ٣. فنان جنوبي من أشهر أغانيه (السعادة) انتحرت حبيبته بسبب رفض أهلها الزواج منه - خير.
 ٤. شاهد - جزع - دق الجرس (م) - أخبرت.
 ٥. حدائق تقام فيها حفلات الزواج في دولة إنجلترا - حقي.
 ٦. سمكة على ظهرها أشواك سامة تعالج بوضع المكان المصاب في درجة حرارة ٤٠ في ماء ساخن - المقطع الأخير لشبكة النت الهوائية.
 ٧. حقي (م) - يلاكم بالدارجة - مرقد.
 ٨. حرف E (م) - واحد E (م) - مكرران - حقك - من الأدوات الموسيقية.
 ٩. أحد الطبخات - من العلوم المستخدمة لعلاج الأمراض - حزن.
 ١٠. قاضي مصري اغتالته جماعة من الإخوان وهربت لتركيا - يشمل.
 ١١. يتالم - حرف عطف - مرمر.
 ١٢. فنان جنوبي ملقب بصاحب الحنجره الذهبية - من العائلة.
 ١٣. حقك - إماراتي صاحب فكرة انشاء مجلس التعاون الخليجي.
 ١٤. بقايا النظام - ينجبه - أعطي له اسم.
 ١٥. الرئيس الأمريكي الوحيد التابع للمذهب الكاثوليكي.
- رأسياً**
١. مفكر وكاتب مصري راحل أحرق الإخوان مكتبته.
 ٢. اسم فاعل للفعل مدح - أساسهم.
 ٣. خاصتي - اسم ماركة آيس كريم - من أشكال الإبداع.
 ٤. والد (E) - يقرأ - طريق.
 ٥. أخدم - أحشاء (م) - تعطف.
 ٦. اتجاه سياسي علماني - خير - نلطم.
 ٧. يدعم - مرفقه - يشوش.
 ٨. في العين - اشربه - الداعم.
 ٩. لولب - حاضر - أعطي.
 ١٠. دولة أفريقية (م) - الخصم.
 ١١. مجنون (E) - عجوز - سكة (مبعثرة).
 ١٢. دربي - شاحنة كبيرة (م).
 ١٣. من الوالدين - فنان تشكيلي هولندي العنف واضح في تعبيره وخطوط لوحاته - في سورة الفلق.
 ١٤. عاصمة سولفينا - لقب يهودي.
 ١٥. مخترع ماكينة الخياطة.



استراحة

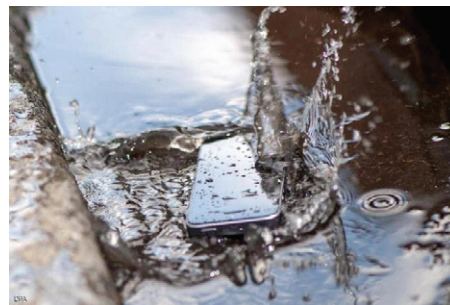
دراسة.. التدريبات الذهنية تخفض ضغط الدم



وكان لدى الأشخاص الآخرين قراءات تتراوح بين (120 و80/130). وبعد عام من المشاركة كان ضغط الدم للمشاركين أقل مما كان عليه في الأساس، بالإضافة إلى ذلك حدث لديهم التزام واضح بنمط الحياة الصحي. ورغم النتائج الإيجابية التي توصلت لها الدراسة إلا أن الدكتور إريك لوكس، أستاذ مشارك في علم الأوبئة والعلوم السلوكية والاجتماعية بكلية الطب جامعة "براون" والباحث الرئيسي بالدراسة، أكد أنهم لا يزالون في حاجة إلى دراسة أوسع لتأكيد ما توصلوا إليه.

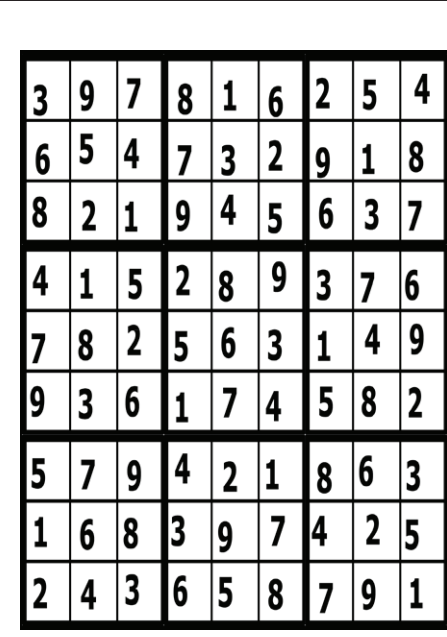
والاعتقاد السائد منذ فترة طويلة عن التأمل والتدريبات الذهنية أنها "نشاط مهدئ"، إلا أن دراسة أمريكية حديثة قدمت دليلاً على أنها مفيدة أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم. وخلال الدراسة، التي نشرت في العدد الأخير من دورية "بلوس وان"، قيم باحثو جامعة "براون" الأمريكية نتائج برنامج خفض ضغط الدم المستند إلى التدريبات الذهنية الذي تم تصميمه بالجامعة. ووجد الباحثون أن المشاركين الذين التحقوا بالبرنامج الذي يعرف اختصاراً باسم (MB - BP) حدث لديهم خفض ملحوظ في مستويات ضغط الدم. ويوصي الأطباء الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم بتناول طعام أكثر صحة، بما في ذلك تقليل تناول الملح، وكذلك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وفقدان الوزن، ومع ذلك قد يجد بعض الأشخاص صعوبة في الحفاظ على هذه التغييرات الدائمة في نمط الحياة، ويساعدهم برنامج (MB - BP) على تعزيز قدرتهم في الحفاظ على العادات الصحية التي يمكن أن تجعل المرض تحت السيطرة. وشارك في جلسات هذا البرنامج لمدة عام واحد 43 مشاركاً لديهم ارتفاع ضغط الدم، ووصلت قراءات ضغط الدم لدى أكثر من 80% من المشاركين إلى (85/130)،

بهذه الطريقة تنقذ هاتفك عند سقوطه في الماء

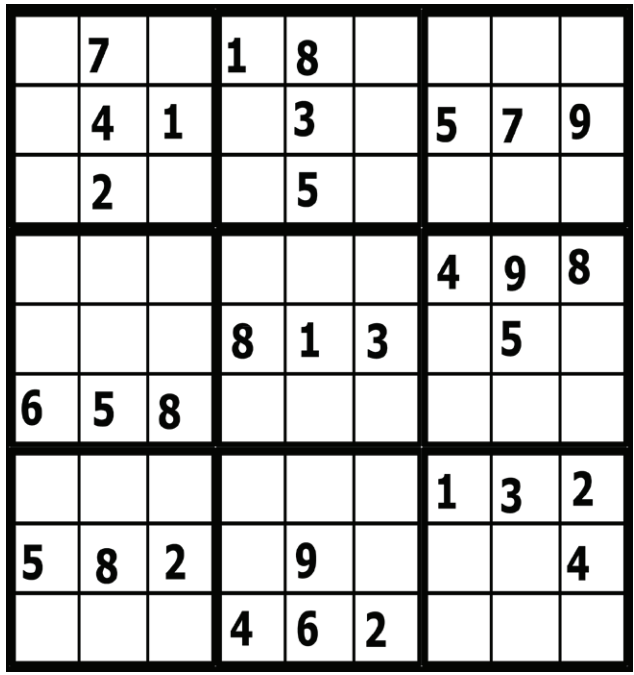


الهاتف الذكي، مشددة على ضرورة عرض الهاتف بعد ذلك على الفنيين المتخصصين لاتخاذ إجراءات الإصلاح اللازمة.

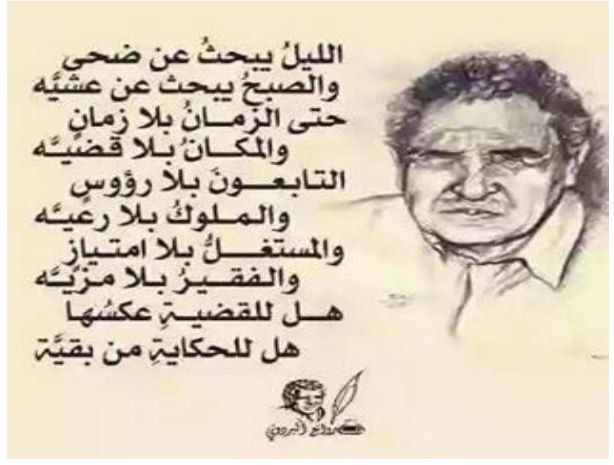
كثيراً ما يتعرض الهاتف الذكي للبلل خلال فصل الشتاء بصفة خاصة بسبب هطول الأمطار أو الوقوع في بركة مياه، فضلاً عن حالات انسكاب السوائل عليه في المكتسب أو المقهى مثلاً. فكيف يمكن إنقاذه في مثل هذه الحالات؟ وللتعامل مع مثل هذه الحالات، أوضحت مجلة التكنولوجيا "t3n" الألمانية، أنه يتعين على المستخدم إيقاف الجهاز فوراً للحيلولة دون حدوث أعطال كهربائية، مع ضرورة خلع البطارية إن أمكن. وتتمثل الخطوة التالية في تجفيف الهاتف الذكي، وذلك من خلال تفكيك جسم الهاتف وإخراج بطاقة SIM وبطاقة الذاكرة، ولف الهاتف في منشفة ورقية، ثم وضع الهاتف لعدة أيام في كيس بلاستيكي مغلق به أرز جاف غير مطهي، حسبما نقلت وكالة الأنباء الألمانية. وحذرت "t3n" من استعمال مجفف الشعر أو الفرن أو الميكروويف أو أشعة الشمس الحارقة بغرض تجفيف



حل العدد الماضي



السودوكو



إعلان فقدان

يعلن المواطن/ نصر مشي مشي ناصر من أبناء محافظة الضالع عن فقدانه وثائق رسمية تحتوي على شهادة جامعية (بكلاريوس رياضيات وبيان درجات برقم ٢٢٩٩٨) بحسب مذكرة أمن محافظة الضالع وعلى من يجد هذه الوثائق الاتصال على الرقم: ٧٧٠٤٣١٩٦٤ أو التواصل مع الصحيفة وله جزيل الشكر.