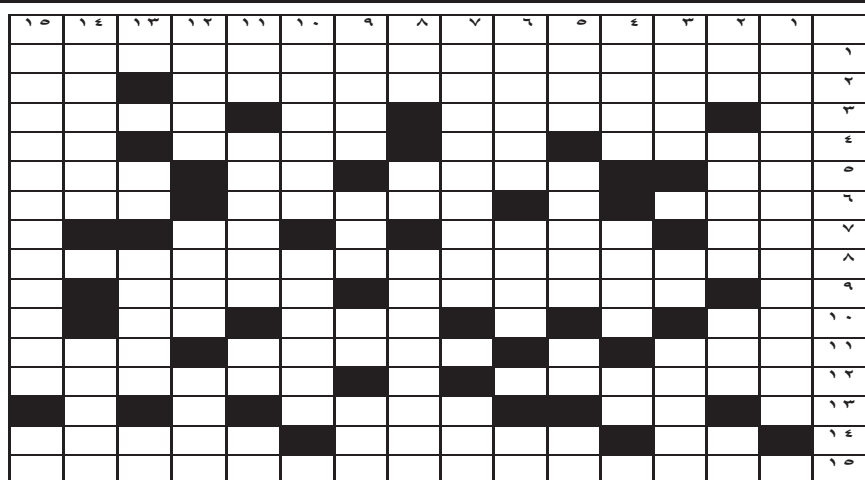


الكلمات المتقاطعة

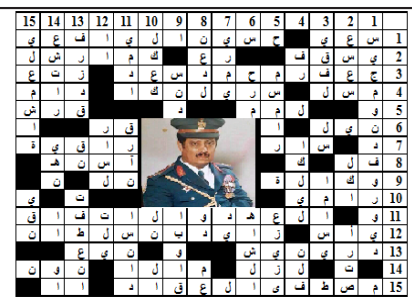


أفقياً:

١. من زوجات الرسول (ص) تزوجها الرسول وهي في الحبشة ودفع مهرها النجاشي بالوكالة ٤٠٠ دينار.
٢. أديبة إنجليزية اشتهرت بالأدب ما بعد الحرب العالمية أنهت حياتها بالانتحار غرقاً في نهر أوس.
٣. الغطاء - للتعريف - ضد جني.
٤. تزح - خاصته - تحلق (م) - رمز عنصر الكبريت بالعربي.
٥. اسم إله قديم (م) - تكنولوجيا لتحسين خصائص المواد - لقياس المسافة - أجيب (م).
٦. لقياس السوائل - جمع نهر (م) - وادي في جهنم.
٧. للنداء - من مراحل القمر (م) - حرف نصب شاعر تونسي غنت له أم كلثوم قصيدة الشعب.
٨. من أفريقيا (م) - لقب وزير خارجية لبنان.
٩. بئر - غسل الثياب (م) - عمر.
١٠. لجمع القمامة - من ألعاب الفيديو - يحرق (E).
١١. كوكب لا أثر للمياه على سطحه وأمطاره تتكون من حمض الكبريتيك - أربطة عنقه.
١٢. حرف عطف (م) - ماركة أيس كريم.
١٣. حرف عطف - جمع مجلس (م) - مؤسس موقع ويكي ليكس.
١٤. رحلة الرسول (ص) إلى السماء والعودة.

رأسياً:

١. الاسم الحقيقي لرجل المخبرات المصري رأفت



حل العدد الماضي

استراحة

الإقلاع عن التدخين في أي سن يطيل العمر



الأمناء / خاص:

كشفت دراسة كندية أن الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين يحققون ارتفاعاً كبيراً في متوسط أعمارهم المتوقعة خلال سنوات قليلة. وكشفت الدراسة التي أجراها فريق بحثي من جامعة تورنتو الكندية ونشرتها الدورية العلمية NEJM Evidence، إن الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين قبل سن الأربعين يتوقع أن يتساوى متوسط أعمارهم المتوقعة مع الأشخاص الذين لم يسبق لهم التدخين مطلقاً. وأكدت الدراسة أيضاً أن الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين في أي سن تتحسن صحتهم إلى مستوى غير المدخنين مطلقاً خلال عشر سنوات، ولكنهم يحققون نصف الاستفادة الصحية خلال ثلاث سنوات فحسب من الإقلاع. وأكد الباحث برابهات جيهها من كلية الصحة العامة التابعة لجامعة تورنتو أن «الإقلاع عن التدخين يعتبر من العوامل الفعالة للحد من مخاطر الوفاة، ويستطيع المدخن أن يجني ثمار الإقلاع بشكل سريع عند التوقف عن التدخين». وشملت الدراسة متابعة الحالة الصحية للمليون ونصف شخص بالغ من أربع دول هي الولايات المتحدة وبريطانيا وكندا والنرويج على مدار 15 عاماً. وتبين أن المدخنين في الفئة العمرية من 40 إلى 79 عاماً تتزايد لديهم مخاطر الوفاة بواقع ثلاثة أمثال مقارنة بمن لم يسبق لهم التدخين، وهو ما يعني أنهم خسروا ما بين 12 إلى 13 عاماً في المتوسط من أعمارهم.

ماذا يحدث لصحتك عند تناول القرفة مرتين يومياً؟



كشفت دراسة حديثة أن إضافة جرعة من القرفة مرتين يومياً إلى النظام الغذائي يمكن أن تساعد في الوقاية من مرض السكري.

ووجد باحثون في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن تناول ملعقة صغيرة من القرفة يمكن أن يقلل بشكل كبير من مستويات السكر في الدم لدى المصابين بمقدمات السكري - ما قد يمنع الإصابة بمرض السكري، وفقاً لصحيفة ديلي ميل. في مرحلة ما قبل السكري، تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة فوق المستويات الصحية، ولكنها ليست مرتفعة بما يكفي لتلبية معايير تشخيص مرض السكري.

يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى عدد من المضاعفات الخطيرة المحتملة، بما في ذلك أمراض القلب والالتهابات وأمراض الكلى.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

								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