



أمراض القلب مرتبطة بحركة الأرجل

غلظة في عضلة القلب هم أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بمشاكل في القلب. وقال جاهدانجير «الجديد في هذه الدراسة أنها أبرزت أن عرض الأرجل المتواصلة الحركة هو عامل خطر آخر يجعل هذه الحالة أكثر عرضة للإصابة بالمرض ويؤدي إلى مضاعفات أكثر ذات صلة بغلظة عضلة القلب.» ويعاني من عرض الأرجل المتواصلة الحركة 12 مليون أمريكي وهو أكثر شيوعاً بين المتقدمين في العمر حين تصبح أعمارهم نحو 65 عاماً. وربطت دراسات سابقة بين هذا العرض وارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب.

وقال الدكتور أرشد جاهدانجير أستاذ الطب في مستشفى مايو كلينيك الذي قاد دراسة رصدت الربط بين هذا العرض ومرض القلب أن عرض الأرجل المتواصلة الحركة «هو المرض الأكثر شيوعاً الذي لم يسمع به أحد.» ويعلم الأطباء منذ فترة طويلة أن من يعانون من



إعداد / ابتسام العسيري



أميليا روسيلي

ابتسامتك

أجهل إذا كنت سأموت جوعاً أم لا، إذا كنت سأموت خوفاً وعيناي مفتوحتان كمعجزة.. أجهل إذا كان الصيف الأخضر مختلفاً عن اختلافك الأخضر.. أنت تجهل إذا كنت أبكي أو أياس، تجهل إذا كنت أضحك أو أياس. وأنا أجهل إذا كانت بين الصخور الشاحبة، ابتسامتك.



جزيرة النخل الهندي

ويقدم خلاله للزوار فرص تذوق أفضل أطعمة الجزيرة وتاريخها وكيفية صنعها ومهرجان (كوه مام) الذي يبدأ في الشهر الأول من التقويم الصيني القمري ومن أكثر

الفعاليات أهمية في ذلك المهرجان هو احتفال رمي البرتقال حيث تقوم فيه الفتيات برمي البرتقال في البحر اعتقاداً منهن بصيد العريس المرتقب.

معالم وآثار

والإنجليزية. ويمكن رؤية ملامح وبقية من حضارات متعددة تعاقبت على الجزيرة كالحضارة البرتغالية والهولندية وأخيراً البريطانية وفي الأثر والمناخ هناك وقد جذبت تلك الأجناس المتعددة تجارة التوابل وموقع الجزيرة الإستراتيجي حيث استخدموها كمرافق للسفن التجارية ومع تعدد الحضارات في بينانغ تعدد الطراز المعماري للمباني وتتنوع ما بين الطراز الإسلامي والمغولي والإنجليزي والصيني وتوجد بالجزيرة أحياء فقيرة تضم منازل متراكمة كما توجد أحياء غنية تضم فيلا ومنازل فخمة يملكها الأثرياء ومباني شاهقة. ومن الأماكن السياحية التي تستحق الزيارة في الجزيرة حديقة الفواكه التي تحتل مساحة 25 هكتاراً وتحتوي نماذج متعددة من الأشجار تثمر أكثر من 200 نوع من الفواكه الاستوائية وغير الاستوائية. كما توجد حديقة الطيور والتي تمتد على مساحة 5 هكتارات وتضم 800 طير من جميع أنحاء العالم إضافة إلى حدائق النباتات الطبيعية وحديقة الفراشات وحديقة نباتات الطلح الأوركيد ومراكز أبحاث. وتقام في الجزيرة على مدار العام مهرجانات متعددة كمهرجان الطعام الذي يقام في شهر أغسطس

إنها جزيرة النخل الهندي التي تعتبر مجعاً مصغراً للمجتمع الماليزي المتعدد الأعراق والثقافات، تعتبر جزيرة بينانغ صورة مصغرة للمجتمع الماليزي كونها إحدى أشهر الجزر الماليزية من حيث التنوع العرقي والثقافي والطبيعية الجغرافية وتقع على سواحلها الشمالية الغربية من المحيط الهندي. وتعني كلمة بينانغ جزيرة النخل الهندي حيث ينتشر فيها بكثرة حتى على سواحلها مثلما تنتشر أيضاً أنواع شتى من النباتات والأشجار الاستوائية كما تلبق الجزيرة باسم لؤلؤة الشرق لجمالها وتشتهر بشواطئها البيضاء والذهبية وبمياهها الزرقاء الصافية. وعاصمة بينانغ هي مدينة (جورج تاون) التي بناها الإنجليز ويربطها بماليزيا جسر بني عام 1988 ويمكن الاستمتاع خلال عبوره بمشاهدة البحر بمياهه الزرقاء والسفن التي تمر عبره. ويبلغ عدد سكانها نحو مليون نسمة وهم كبقية سكان ماليزيا خليط من أصول عرقية مختلفة وهي المالوية والصينية والهندية والعربية ويدينون بديانات مختلفة كالإسلام والبوذية والهندوسية والمسيحية ويمكن مشاهدة المساجد والكنائس والمعابد جنباً إلى جنب في الجزيرة ويتحدث الماليزي هناك بالإضافة إلى اللغة الماليزية لغته الأم

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

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

افعل دائماً ما تخاف أن تفعله .
رالف والدو إمرسون

قمة الأدب
س : ما هي قمة الأدب ؟
ج : أن تطرق باب التلاجة قبل فتحها .

ال «فيس بوك» يسبب الربو

لم يعد ال «فيس بوك» مجرد شبكة اجتماعية عادية حيث أصبح السبب في الإصابة بالعديد من الأمراض ومنها (الربو). وقد اكتشف العلماء وفق ما ذكر موقع باب الإلكتروني، أن الضغط النفسي الناتج عن الاتصالات الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت - وأهمها (فيس بوك) - قد يسبب الربو.

facebook

Facebook helps you connect and share with the people in your life.



١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- شاعر فارسي غنائي عاش في بلاط نصر الساماني من منظوماته (كليلة ودمنة) و(فضة السندباد) - تقيض الفر.
2- أطول نهر في لبنان - يصاحب الرعد.
3- اللثمني - من سور القرآن الكريم .
4- يعطي فرصة - عاصمة غانا .
5- حيوان - إحدى القارات .
6- مدينة جزائرية - عاتب - أداة جزم.
7- ضمير منفصل - شعور .
8- والدة - لاعب كرة قدم إنجليزي .
9- منطقة يمنية - من الطيور .
10- صراع - بيت - 24 ساعة .
11- لاعب كرة تنس أسباني - يتبع الليل .
12- من الألوان - حرف عطف - فاصل - عدد إنجليزي .

عمودياً:
1- الاسم الذي كان يطلق على أول طبيب عربي (أبو بكر الرازي) .
2- معارف - من أودية بلادنا .
3- من الزهور العطرية - رحيل - قريب .
4- نادي كرة قدم أسباني .
5- من الأوزان - حرف نصب - حيوان .

حل العدد الماضي

