

فقدان المسنات من طولهن مؤشراً على وفاتهن مبكراً

لكننا وجدنا أن اللواتي خسرن أكثر من 5 سنتمترات معرضات لخطر الإصابة بالكسور والوفاة أكثر من غيرهن، تلك النساء معرضات لخطر الموت نتيجة الكسور وأسباب شائعة أخرى من بينها أمراض القلب".
يشار إلى أن الدراسة شملت 3124 امرأة وبدأت منذ منتصف ثمانينيات القرن الماضي وامتدت طوال عقدين.

من مركز كايسر برمانتي لأبحاث الصحة في بورتلاند أن دراسة أجروها بينت أن النساء المسنات اللواتي خسرن أكثر من 5 سنتمترات طوال 15 سنة كن 50٪ عرضة للمعاناة من كسور في العظام والوفاة خلال 5 سنوات من اللواتي خسرن أقل من 5 سنتمترات.
وأضافت هيلبير "غالبية النساء يخسرن من طولهن فيما يشحن

بورتلاند/متابعات: يبدو أن فقدان المسنات من طولهن خلال تقدمهن في السن قد يكون مؤشراً على احتمال وفاتهن بشكل مبكر. وأظهرت دراسة جديدة أعدها باحثون أميركيون أن النساء في السن 65 من العمر وأكبر اللواتي خسرن أكثر من 5 سنتمترات من طولهن يواجهن خطراً متزايداً في تكسر عظامهن ووفاتهن. وقالت الدكتورة تريزا هيلبير



إعداد/ ابتسام العسيري



كيم أدونيزيو

صلاة

أريد أن أكون البذرة المبنة، التي لا تنمو، ولا تعرف أنها ينبغي أن تنمو. أريد أن أستلقي هنا بلا حراك، بلا حياة كحيوان مذبوح أهرق دمه على العتبة أريد أن يأخذني الموت إذا كان ذلك سيوفر لك، أريده أن يعبر



قلعة على أعلى قمة في محافظة صعدة (حرم)

معالم

تقع قلعة حرم في رأس جبل حرم الجهة الغربية منه، ويعتبر هذا الجبل أعلى قمة في محافظة صعدة، ويرجع تاريخ القلعة إلى المرحلة الأولى من الحكم العثماني، وفي عهد الإمام يحيى بن حميد الدين تم إضافة بعض المنشآت التابعة للقلعة، مثل تجديد وتوسيع خزانات المياه، أما تحصينات القلعة فغاية في الجمال.
وفي الجهة الغربية من مبنى القلعة تقع البوابة الرئيسية وغرف الحراسة، وثلاث صالات واسعة ومنها إلى المجلس الرئيس للاستقبال، ويتبع القسم الغربي من المبنى خزانات مياه مبنية بالأحجار والقضاض ومسجد ومخازن للعتاد العسكري والتموين. وفي وسط القلعة يقع المبنى المخصص للسكن وهو مكون من خمس طبقات يحتوي على ثلاث غرف ويتبعه مدخل خاص تحيط به ثلاثة أبراج للحراسة ومخازن.
وحول القلعة مساحة كبيرة كمتنفس لمبنى السكن، يوجد فيه بقايا العتاد الحربي للأتراك، مثل المدافع القديمة وغيرها، وتطل قلعة

سودوكو تلعب 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).

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

كلمات متقاطعة

أفقياً
1 - سياسية بريطانية ولدت سنة 1925م رئيسة حزب المحافظين 1975م ورئيسة الوزراء 1979م
2 - طابق - هادي - عوام
3 - مطلب ومقصد - خلاف - مادة قاتلة
4 - وكالة أنباء عربية - صغير الفرس
5 - قمر - دلح - حرف انجليزي
6 - صوت الكلب - متشابهان - كتاب في الفقه للامام الشافعي
7 - يعاتب - أخو الأب - جواب
8 - الظبي الأبيض - برهان
9 - متشابهان - مذياع - يتبع
10 - أكبر بلد عربي من حيث المساحة - وطن
11 - رقود - بلد أفريقي
12 - هيبة واحترام - اله - كوكب صغير خفي الضوء
عمودياً
1 - آخر الخلفاء الأمويين والي الموصل والجزيرة وارمينيا وأذربيجان انتصر على البيزنطيين في عدة مواقع
2 - أحرف مكررة - حيوان - شهر ميلادي
3 - ابن يوسف عليه السلام - رجل

حل العدد الماضي



لا تناقش غيباً لأن الناس لن تعرف أيكما الغبي.
فرد
قبل أن يسافر الزوج إلى أفريقيا سأل زوجته ماذا تريد أن أتى لك من أفريقيا؟
قالت له: فرد صغير.
فسافر الزوج وعاد ولما رأى زوجته تذكر الفرد ضرب كفا بكف وقال: يا إلهي لقد نسيت أن أتى لك بالفرد من هناك يا حبيبتي.
فأجابته الزوجة على الفور: بسيطة يا حبيبتي وجودك يكفي!!



(6) آلاف دولار ثمن لريشة طائر

قالت تقارير صحافية نيوزلندية: إن ريشة واحدة من طائر منقرض بيعت بمبلغ 6 آلاف دولار، وهو ما يعد مبلغاً قياسياً عالمياً. والريشة المباعه ترجع إلى طائر "الهُويا" وهو طائر أسود اللون شوهد آخر مرة عام 1907، وتعود ملكيتها إلى شخص لم يفصح عن هويته، ولكنه قال: إنه توارث الريشة لأجيال طويلة في عائلته. وذكرت



كعبة الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:
أزمة الديزل والبنزين وما يرافقها من طوابير للمركبات والشاحنات كانت خفيفة فيما مضى من الشهور السابقة وكذلك ما تسببه من ازدحام في الطرقات سهل تحمله مقارنة بما يحصل هذه الأيام حيث أصبحت الطوابير والازدحامات تسبب إغلاقاتاً كاملاً للطرقات لساعات طويلة والسبب الغياب الكامل لرجال المرور.



ارتفاع الأسعار اليومية