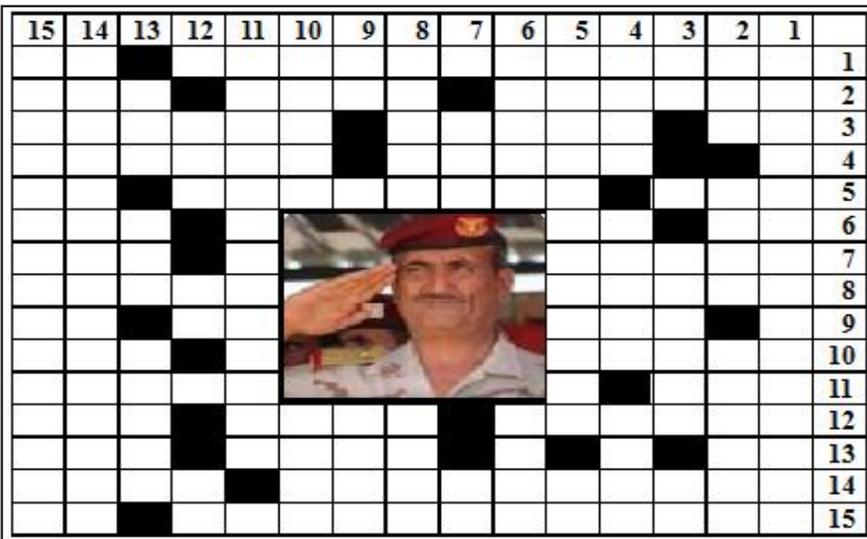
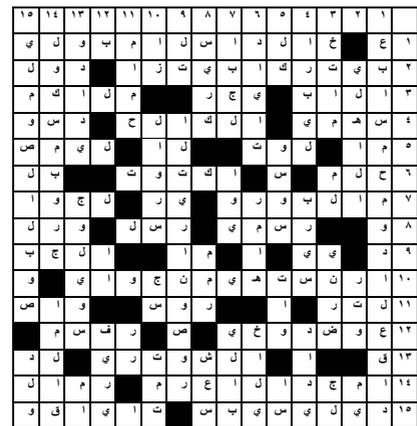


## الكلمات المتقاطعة



- أفقياً :**
٤. سلكو - فريق موسيقي - يسرق (م).
  ٥. مفكرة مصرية مناصرة لحقوق المرأة في مؤلفاتها منها المرأة هي الأصل - نصف أعطت.
  ٦. مادة مطاطية - قضى حياته.
  ٧. من أبناء نوح عليه السلام - كتابة.
  ٨. منطقة أثرية في مأرب (م) - صوت الجرس.
  ٩. للسؤال عن الكمية (م) - بعثت.
  ١٠. البار (مبعثرة) - معروف.
  ١١. ممثلة مصرية تزوجت من الفنان الكوميدي سمير غانم.
  ١٢. عثت (مبعثرة) - في الثمرة - نصف شفاف.
  ١٣. ألق عن المعاصي (م) - سرق - عاصي الوالدين (م).
  ١٤. مخترع المهلبية.
  ١٥. المرأة التي أحبها الشاعر الاندلسي بن زيدون وقال فيها معظم أشعاره.



١. صورة لشهيد هو قائد اللواء ٣٥ اغتالته التنظيمات الإرهابية المتطرفة.
٢. يستخدم لعلاج الصداع - أفيد - غمس في الماء.
٣. من الحيوانات العشبية - عاصمة بولندا - الوقوف.
٤. الخبز - اسم فاعل للفعل عهد.
٥. غض - رياضة تحتاج إلى حلبة - مرتفع (م).
٦. ضد جزر - جل - أحدث.
٧. عاصمة فيتنام - حليب.
٨. أكلة شعبية تعمل من العظام - ضد الولد.
٩. تمكن - حرف عطف (م) - مكرران.
١٠. جمع لحن (م) - ضد بعد.
١١. جمع لقمة (م) - فقدان الذاكرة (ناقص الحرف الأخير).
١٢. مرتفعات - مشتعل - حروف متتالية تبدأ بالسین (م).
١٣. حرف نصب (م) - يحقق أو يحصل - بصق (م).
١٤. أول مدينة أوروبية فتحها العثمانيون - ساهم.
١٥. زعيم سوفيتي تميز بحكمة بمعاداته للستالينية - نصف رافة.

- رأسياً :**
١. خليفة أموي أول من صك العملة.
  ٢. تحلل - مجرى مائي - كلامي.
  ٣. من رواد المذهب الصوفي (م) - نصف سافك.

# استراحة

إعداد: ريم ومروى الدولية

## دراسة حديثة تحذر من خطأ قاتل خلال العلاج الكيماوي



تشير دراسة جديدة إلى أن مريضات سرطان الثدي اللائي يستخدمن المكملات الغذائية أثناء فترة العلاج الكيماوي، ربما يكن أكثر عرضة لخطر عودة المرض والوفاة. وأفاد باحثون في دورية علم الأورام السريرية أن استخدام المكملات الغذائية التي تزيد مستويات مضادات الأكسدة والحديد وفيتامين ب 12 وأحماض أوميغا 3 الدهنية، يحد من فعالية العلاج الكيماوي.

وقالت كريستين أمبروسون رئيسة قسم الوقاية من السرطان ونائبة رئيس قسم العلوم السكانية في مركز روزويل بارك للسرطان في نيويورك: «نستخلص من هذه الدراسة وغيرها من الأبحاث أنه قد لا يكون من الحكمة تناول المكملات الغذائية أثناء العلاج الكيماوي».

وأوضحت أنه «يعتقد أن مضادات الأكسدة قد تتداخل مع قدرة العلاج الكيماوي على قتل الخلايا السرطانية». وأضافت أن «الطريقة الوحيدة التي يعمل بها العلاج الكيماوي هي توليد الكثير من الإجهاد التأكسدي داخل الخلية. والفكرة تتلخص في أن مضادات الأكسدة قد تمنع الإجهاد التأكسدي وتجعل العلاج الكيماوي أقل فعالية». وقالت أمبروسون إن الأطباء ينصحون المرضى منذ عدة سنوات بعدم تناول مضادات الأكسدة أثناء العلاج الكيماوي. وأضافت: «لكن لم تكن هناك بيانات تجريبية قوية تدعم هذه التوصية».

## الأنيميا تزيد الشعور ببرودة الجو

يشعر بعض الأشخاص بالبرد دائماً، وليس من الضروري أن يكون ذلك في فصل الشتاء مع انخفاض درجات الحرارة، فقد يكون السبب في ذلك حالات مرضية منها الأنيميا أو فقر الدم. ويمكن أن يصاب الشخص بالأنيميا أو فقر الدم بسبب أمراض أخرى مثل السرطان، والتهاب المفاصل الروماتويدي، ومرض كرون، وأمراض الكلى، أو ربما نتيجة نقص في الحديد، أو الهيموجلوبين، أو نقص في الفيتامينات مثل فيتامين ب12.

ومن أكثر أنواع فقر الدم خطراً «فقر الدم اللاتنسجي»، عندما لا ينتج جسمك ما يكفي من خلايا الدم الحمراء، وهو يرتبط بالعدوى والأدوية والمواد الكيميائية السامة، حسب شبكة «فوكس نيوز» الأمريكية. ويوجد نوعان من فقر الدم يحدثان بشكل تلقائي دون مسبب، هما «فقر الدم الانحلالي» و«فقر الدم المنجلي»، ويمكن أن يكونا من الأمراض الوراثية.

وعادة ما يتم تشخيص الأنيميا في مرحلة الطفولة، حيث تظهر على الطفل مجموعة من العيوب الخلقية، مثل الرأس الصغير، والعيون الواسعة، والأنف المسطحة، والأنثيين

وتتضمن أعراض فقر الدم أيضاً الشعور بالإرهاق، والضعف، والدوار، وقصر النفس، وإذا لاحظت أي من هذه الأعراض، عليك استشارة الطبيب فوراً. وفي معظم الأحوال يتطلب التغلب على فقر الدم علاج الحالة المرضية التي أدت إليها بالأساس، أو تناول مكملات الحديد وفيتامين ب12. لكن الأشخاص الذين يعانون من أنيميا حادة؛ ربما يحتاجون إلى نقل الدم، كما ينبغي على مريض الأنيميا تعديل نظامه الغذائي، ليتضمن أطعمة غنية بالفيتامينات، لا سيما إذا كانت مرتبطة لديه بنقص الفيتامينات.

## إعلان قضائي

تعلن نيابة ومحكمة الغيضة الابتدائية، عن المتهم /مقبل أبو بكر باعزب في القضية الجنائية رقم 2017/30 غ ج، بالحضور إلى محكمة الغيضة الابتدائية خلال فترة شهرين من تاريخه، ما لم يسوف يتم محاكمته فار من وجه العدالة.

## إعلانات فقدان

■ يعلن المواطن / عيسى أحمد عيسى مقرم عن فقدان وثيقة أرض تحمل رقم: ٧١٥٤ والواقعة في حي بن حجلة صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة .

■ يعلن المواطن / رامي محسن عيدروس الحامد عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم: ٣٢٠٧٤٣٢٠٠٠١٦٠١ صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة .

■ يعلن المواطن / محمد عبده نعمان الحكيمي عن فقدان بطاقة شخصية صادرة من م / عدن تحمل رقم: 003010087264 ويرجى ممن يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة .

■ تعلن المواطنة / شمس عبدالله عوض عن فقدان وثيقة منزل رقم / 51337 وعلى من يعثر عليها ويرجى تسليمها لأقرب مركز شرطة.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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