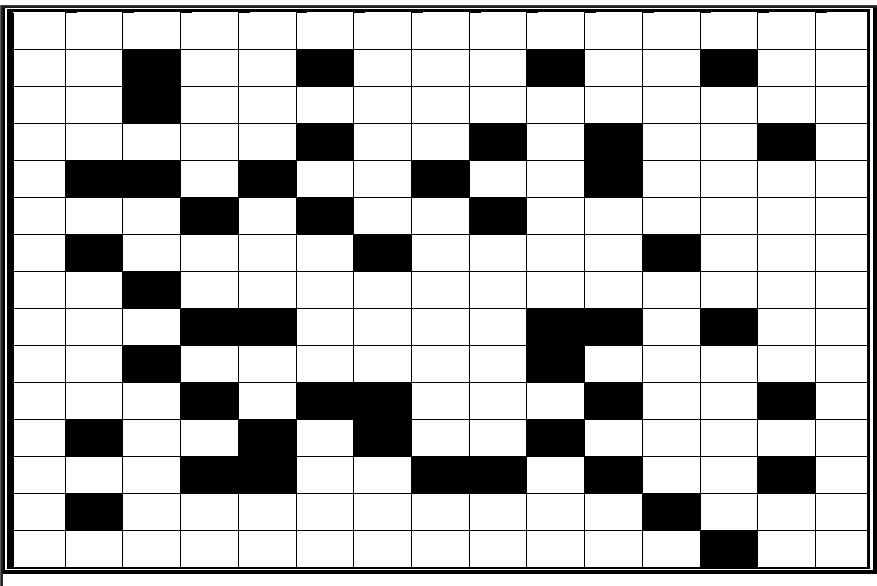


الكلمات المتقاطعة



- افقيا :**
- ١- مؤلف موسوعة زاد المعاد في هدي خير العباد.
 - ٢- ملكي - جمع - نقود - حرفان مكرران - حرف عطف.
 - ٣- مؤلف كتاب التبيان في آداب حملة القرآن - حرف موسيقي.
 - ٤- سارق - حرف - E- العلة مبعثرة .
 - ٥- راوي مبعثرة - حرفان مكرران - صفة - المتوفر - حرف عطف م- فكرة .
 - ٦- ممن الجوارح - مرض - محافظة يمنية .
 - ٧- مسلسل مصري درامي عرض في اليمن - من الأقارب (م).
 - ٨- ملكي - اسم علم مذكر - حي سياسي في صنعاء.
 - ٩- بلد أفريقي - ممثلة مصرية - عائلة .
 - ١٠- سقي (م) - فكرة - ارشد .
 - ١١- قطر عربي - حرف نصب (م) - سئم.
 - ١٢- من الأطراف - حاجز (م) - ١٤ - يرشد - لاعب جنوبي سابق لعب للجيش والقوات المسلحة.
 - ١٥- ١٥-حرف جر (م) - كابتن منتخب الناشئين المتأهل لنهائيات كأس العالم سابقا (م).

ع	ب	د	ا	ل	م	ك	ب	ت	م	ر	و	ا	ن
ب	ح	ر	ك	ا	ن	ا	ت	ن	ي	ا	ا	ل	ا
د	ا	م	ا	ر	د	ا	ع	ر	د	ع	م	م	ع
ا	س	م	ا	ع	ب	ن	ت	ع	م	ي	س	ي	ع
ل	ل	ن	ي	ا	ف	و	ز	ن	و	ز	ن	و	ن
ل	ن	و	ن	و	ر	ق	ي	ب	ا	ه	ق	ه	ق
ة	ا	و	ا	و	ن	و	ف	م	ب	ر	ا	ر	ا
ب	ن	ر	م	ع	ك	ا	ف	ي	ف	ر	و	ز	ن
ن	ه	ر	ل	س	ر	م	ي	ي	ر	ر	ر	ر	ر
ا	ن	ت	ل	ا	ل	ه	م	م	ا	ل	ا	ل	ا
ل	ا	ب	ا	ل	ن	ا	ل	د	د	د	ع	ل	ا
ح	ل	ج	ع	ا	ا	ا	ا	ي	ت	م	د	د	م
ا	ح	ر	ر	ر	ر	ظ	ا	ط	ا	د	ب	د	ب
ر	ا	ن	ي	ا	ف	ر	ي	د	ش	و	ق	ي	ع
ت	م	ح	م	د	س	ا	ا	ع	ك	و	ش	ع	ت

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

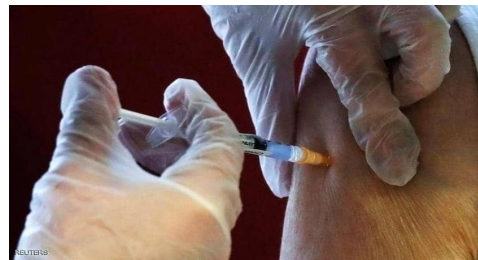
8	7	1		9		5	4	2
			7	5	1		6	9
		7					3	
		5	3	4	2	7	9	1
			8	3			5	
				2	9	3	1	8
3	9	8						

السودوكو

استراحة

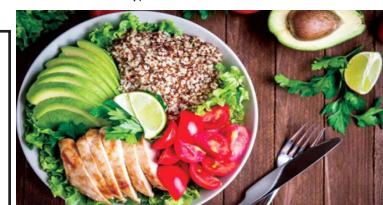


تحذير بالغ الأهمية من طريقة حقن لقاح كورونا



خلال الأسابيع الأخيرة، تغيرت الصور الخاصة بأحداث فيروس كورونا، فحلت صور الحقن في الزراع باللقاح مكان تلك الخاصة بالمرضى على أسرة المستشفيات والكمادات التي تغطي الوجوه.
لكن طبيبا أميركيا شاهد أمرا غريبا أثناء عمليات حقن اللقاح تلك.
ويقول طبيب الأعصاب في مدينة نيويورك، توم بيتس، وفق ما نقلت عنه وسائل إعلام أميركية، إنه لاحظ أن عددا من أفراد الطواقم الطبية لا يحقنون اللقاح بشكل صحيح، مشيرا إلى بعض الحالات تشكل على الضغط بقوة على الجلد، في الوقت الذي تدخل فيه إبرة اللقاح جسم الإنسان. وأضاف أن هذا الأمر قد يفضي إلى انتهاء اللقاح في طبقة الدهون الموجودة تحت الجلد، عوضا عن مروره إلى مكانه الصحيح وهو العضلات.
والقصة الأشد خطورة، بحسب بيتس، هو أن اللقاح لن يكون فعالا، وستضيع كل الجهود التي بذلت من أجل الوصول إلى هذه اللحظة.
وقال الطبيب الأميركي: «إن الأمر الأكثر صعوبة كان الحصول على اللقاح، أما حقنه في العضلات فلا يجب أن يكون صعبا». ولم يكف بيتس عن دق ناقوس الخطورة التي تنطوي عليها طريقة الحقن هذه، إذ يواظب على نشر تنبيهات على المجموعات الخاصة بالأطباء في شبكات التواصل.
ورسم بيتس الأساليب، التي قال إنها صحيحة، في حقن الأشخاص بلقاح كورونا، وأطلق وسم (هاشتاغ) على «تويتز» بعنوان «لا تضغط على زراعي».
وقال الطبيب الأميركي: «أنا متحمس للغاية لأننا حصلنا عليه (اللقاح)، وأكره أن أرى أشخاصا لا يحظون بفرصة الحصول عليه، لكن منح الناس إحساسا زائفا بالأمن بعد تطعيمهم أمر أسوأ».
وأضاف أنه على الرغم من توزيع ملايين الجرعات من اللقاحات حول العالم، فإن نسبة صغيرة من حقنه بصورة غير صحيح، قد تفضي إلى زيادته كبيرة في الإصابات.

كيف نحول الطعام غير الصحي إلى وجبة صحية لذيذة؟



الإنسان بطبيعته، يرغب تناول ما يشاء من المأكولات الصحية منها والمضرة بصحته. ومن الطبيعي أيضا، تفضيل الأطعمة الجاهزة أو المقلية على الأنواع الأخرى نظراً لمذاقها اللذيذ. ولكن، من قال إنه عند اتباع نمط صحي أو حمية غذائية، لا يجب الخل بينونها أو لا يمكن تناول الأطعمة غير الصحية. إذا، كيف أستطيع تحويل الطعام غير الصحي إلى وجبة صحية؟
انطلاقاً من هذا السؤال، أشارت اختصاصية التغذية منى ناصر إلى بعض التعديلات البسيطة التي تساعد على تناول طعام لذيذ وصحي في آن معاً. ومن أهمها:
أولاً: طهي اللحوم والأسماك بالسلق أو بالشوي في الفرن بدلاً من القلي.
ثانياً: نزع الجلد والدهون الظاهرة عن الدجاج وعن اللحم قبل طهيها.
ثالثاً: تخفيف كمية الملح المضافة إلى الطعام، وإمكانية استبدالها بالتوابل والبهارات.
رابعاً: استخدام الزيوت النباتية بكميات محدودة بدلاً من استعمال الدهون الأخرى الحيوانية والسمنة والزبدة.
خامساً: تقطيع الخضروات المعدة للطبخ قطعاً كبيرة بدلاً من القطع الصغيرة كي لا تفقد قيمتها الغذائية والفيتامينات الموجودة فيها.
أخيراً: استخدام الأواني غير اللاصقة من أجل تخفيف الحاجة من الزيت أثناء الطهي.