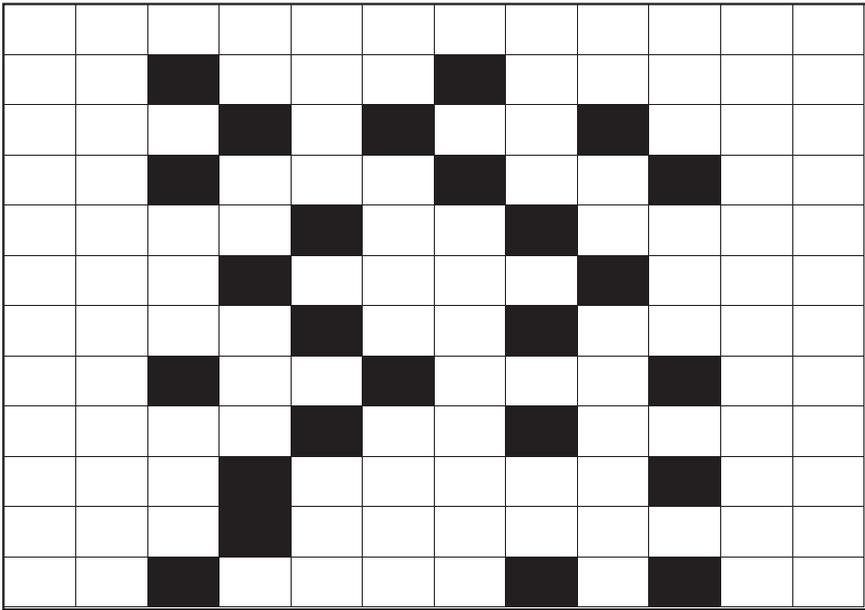


الكلمات المتقاطعة



- ٣- من أبناء نوح عليه السلام - نيس .
٤- قادم - للسؤال (م) - الحشاش.
٥- الإبداع (م) - حرفان مكرران.
٦- دولة خليجية ضمن دول التحالف في اليمن (م).
٧- احسان - مديرية في م/ابن- جبال.
٨- لقب لاعب تلامي سابق - ٢٤ ساعة .
٩- اكتمل - حرفان مكرران - اسم علم مونث.
١٠- علا مبعثرة - شمع النوب (م) .
١١- رئيس تحرير صحيفة الرياضة اليمنية سابقا (م) .
١٢- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (صلى الله عليه وسلم)(م).

أفقيا

- ١- من زوجات النبي محمد (صلى الله عليه وسلم).
٢- جولات - كسب ودفن - نصف كلمة هتزل.
٣- يجمع - حرف نفي - صوت الذنب .
٤- تلت كلمة نهر - حرف نفي - رجاء (م) - في الرأس.
٥- حققة - حرف E - الجذب.
٦- حرف ابجدي - منصف - حول.
٧- اللاحق (م) - حرفان مكرران - من الانبياء.
٨- طليق - رجاء (م) - مكرران - احد الوالدين .
٩- سمين - اكتمل (م) - الجواب.
١٠- مادة قاتلة - وزير - وادي.
١١- مذبح في قناة اليمن راحل كان يقدم برنامج فرسان الميدان - اسم علم مذكر .
١٢- حرف جر (م) - جواسيس (م) - في الرأس.

عموديا

- ١- لقب عرف به ابو العلاء المعري من شعراء الجاهلية.
٢- ملك ايران السابق الراحل القرن الماضي (م) .

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	س	ع	ي	س	ع	ي	س	ع	ي	س	ع	ي	س	ع
2	ي	س	ع	ي	س	ع	ي	س	ع	ي	س	ع	ي	س
3	ع	ي	س	ع	ي	س	ع	ي	س	ع	ي	س	ع	ي
4	م	س	ل	م	س	ل	م	س	ل	م	س	ل	م	س
5	ل	م	س	ل	م	س	ل	م	س	ل	م	س	ل	م
6	ن	ي	ل	ن	ي	ل	ن	ي	ل	ن	ي	ل	ن	ي
7	د	س	ن	د	س	ن	د	س	ن	د	س	ن	د	س
8	ف	ل	ك	ف	ل	ك	ف	ل	ك	ف	ل	ك	ف	ل
9	و	ك	ا	و	ك	ا	و	ك	ا	و	ك	ا	و	ك
10	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا
11	ق	ا	ل	ق	ا	ل	ق	ا	ل	ق	ا	ل	ق	ا
12	ي	أ	س	ي	أ	س	ي	أ	س	ي	أ	س	ي	أ
13	د	ر	ي	د	ر	ي	د	ر	ي	د	ر	ي	د	ر
14	ت	ل	ز	ت	ل	ز	ت	ل	ز	ت	ل	ز	ت	ل
15	ص	ظ	ف	ص	ظ	ف	ص	ظ	ف	ص	ظ	ف	ص	ظ

حل العدد الماضي

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

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

السودوكو

استراحة

صبر آل البكري

نتقدم بصادق العزاء والمواساة مقرونة بكل مشاعر الأسي والحزن إلى الصديق الأستاذ/ عبدالله محمد صالح البكري بوفاة ابنته والعزاء موصول إلى زوجها الأخ عمار محسن أحمد الزغور سائلين المولى عز وجل بأن يتعمد الفقيدة بواسع الرحمة والمغفرة ويسكنها فسيح جناته ويلهم أهلها وذويها الصبر والسلوان إنا لله وإنا إليه راجعون

المعزون : غازي العلوي ، الشيخ فكري الدجيري ، الأستاذ أحمد سالم العودي شايف محمد شايف عقيب

تجنب إضافة الملح الكثير إلى طبقك.. يؤثر سلبا على حياتك



لا شك في أن الملح يجعل الطعام مذاقاً لذيذ ولكنه بالتأكيد قد يتسبب في الكثير من الضرر لجسمك، فتناول الكثير من الأطعمة المالحة يمكن أن تجعلك تشعر بالانتفاخ والجفاف على الفور.

يوصي معظم خبراء الصحة وفقا لموقع «express» بعدم تناول الأطعمة المالحة بعد الساعة 7 مساءً لأن الصوديوم يتدخل في الهضم أيضاً، وعلى المدى الطويل، قد يكون تناول الكثير من الملح قاسياً على القلب.

وفقا للإحصاءات، يستهلك أكثر من 90% من البالغين الأمريكيين الصوديوم أكثر من الحد الأقصى الموصى به وهو 2300 ملليجرام يوميا وهو أمر خطير على الصحة، وتشجع إدارة الغذاء والدواء

مصنعي المواد الغذائية على تقليل كمية الصوديوم بشكل كبير في الأطعمة المصنعة أيضاً.

ماذا يحدث عندما تتناول الكثير من الملح؟

وفقا لخبراء الصحة، فإن الملح يؤثر سلباً على حياتك ويخطر بأمراض مميتة ويقصر مدى الحياة، تشمل العديد من المخاطر الأخرى للإفراط في تناول الملح ما يلي:

يجعلك منتفخاً، الشعور بالعطش، يسبب الصداع، تحفز الإكزيما، يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان المعدة، يزيد من مخاطر الإصابة حصوات الكلى.

فحص سريع يكتشف أمراض السرطان والقلب بسرعة فائقة



توصل علماء إلى ابتكار تكنولوجيا جديدة قادرة على اكتشاف أمراض السرطان والقلب بسرعة أكبر، مما يخفف عن المرضى الانتظار الطويل الذي يمتد لأيام وأسابيع، كما هو الوضع حالياً.

ويمكن للتقنية الجديدة الوصول إلى نتائج الإصابة بأمراض السرطان والقلب خلال يوم واحد.

وتبحث الفحوص الحالية الخاصة بالسرطان وأمراض القلب لدى هيئة خدمات الصحة البريطانية عن إشارات هذه الأمراض الخطيرة في الدم والبول. وتسعى هذه الفحوص إلى البحث عن بعض المؤشرات الحيوية التي يمكن أن تتنبأ بالإصابة بالمرض، ويستغرق ذلك أياماً، ريثما تأتي النتائج من المختبرات التي يشترط أن تكون في ظل حرارة معينة.

ويعمل الفحص الجديد، الذي يحمل اسم (CrisprZyme)، على الوصول إلى النتائج بالطريقة نفسها، لكن في وقت أقل من 24 ساعة.

وتقلصت مدة الفحص في التكنولوجيا الجديدة، مع تخطيه عملية التضخيم، التي تقوم على استنساخ عينة الدم والبول لعدد كاف، بحيث يمكن اكتشاف آثار البروتينات في السوائل التي يفرزها الجسم.

ولا حاجة في هذا الفحص لإرسال العينات إلى المختبرات، كما هو معمول به حالياً، إذ يمكنه إعطاء النتائج عبر تغير اللون الذي يظهر في حال وجود مادة خطيرة، تماماً كما يحدث في اختبار ورقة عباد الشمس.

ويعني اللون الداكن أكثر من غيره في الفحص وجود مواد أكثر. وجاء الكشف عن الفحص الجديد في دراسة نشرت في دورية «تقنية النانو الطبيعية»، وساهم في تطويره باحثون من بريطانيا وألمانيا والولايات المتحدة. وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، مولي ستيفنز: «إن فحصنا مثل بقية الفحوص يشير إلى وجود مادة حيوية ما، لكن ما يميزه بأنه تشخيص أبسط ما هو موجود حالياً».