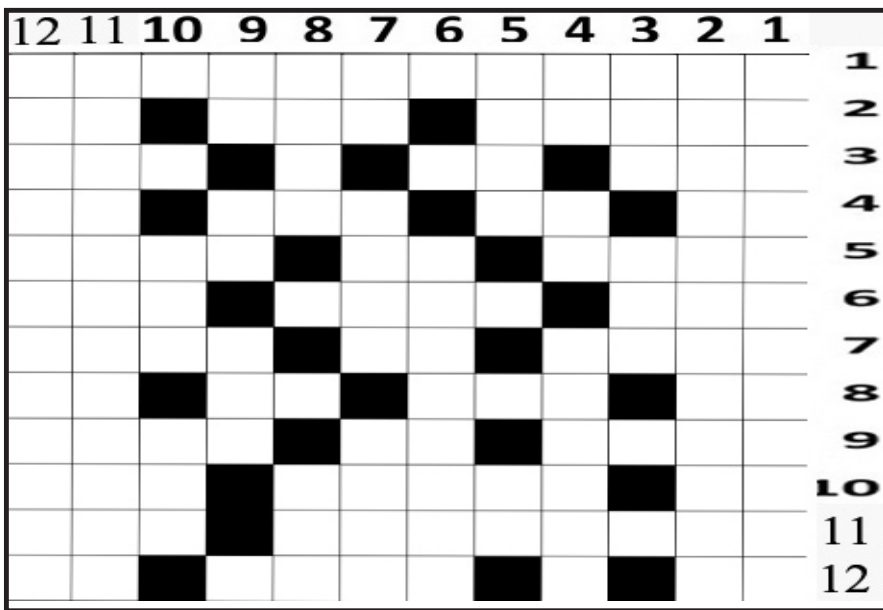
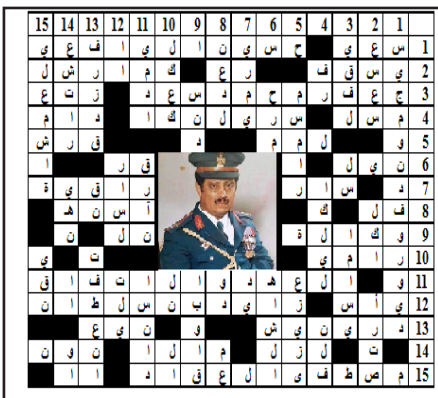


## الكلمات المتقاطعة



- الإبداع (م) - حرفان مكرران.  
دولة خليجية ضمن دول التحالف في اليمن (م).  
إحسان - مديرية في م/أبين - جبال.  
لقب لاعب تلامي سابق - 24 ساعة.  
اكتمل - حرفان مكرران - اسم علم مؤنث.  
علا مبعثرة - شمع النوب (م).  
رئيس تحرير صحيفة الرياضة اليمنية سابقا (م).  
مؤلف كتاب خلفاء الرسول (صلى الله عليه وسلم) (م).

- افقيا  
1- من زوجات النبي محمد (صلى الله عليه وسلم).  
2- جولات - كسب ودفن - نصف كلمة هتزل.  
3- يجمع - حرف نفي - صوت الذئب .  
4- ثلث كلمة نهر - حرف نفي - رجا (م) - في الرأس.  
5- حفنة - حرف E - الجذب.  
6- حرف ابجدي - منصف - حول.  
7- اللاحق (م) - حرفان مكرران - من الأنبياء.  
8- طليق - رجا (م) - مكرران - أحد الوالدين .  
9- سمين - اكتمل (م) - الجواب.  
10- مادة قاتلة - وزير - وادي.  
11- مذيع في قناة اليمن راحل كان يقدم برنامج فرسان الميدان - اسم علم مذكر .  
12- حرف جر (م) - جو اسييس (م) - في الرأس.



حل العدد الماضي

- عموديا:  
1- لقب عرف به أبو العلاء المعري من شعراء الجاهلية.  
2- ملك إيران السابق الراحل القرن الماضي (م).  
3- من أبناء نوح عليه السلام - نيس.  
4- قادم - للسؤال (م) - الحشاش.

## استراحة

## إعلان فقدان

يعلن المواطن/ عيسى عبدالله أحمد مثنى ثابت عن فقدان جواز سفر صادر من عدن، ويرجى على من يعثر عليه الاتصال على الرقم: ٧٧٧٥١٤٥٨٨ أو ٧٧٩٧٢٢٤٢١ وله جزيل الشكر.

## الأطباء يحذرون: استهلاك سكر الوز يتلف مادة الحمض النووي داخل خلايانا



اكتشف فريق من الباحثين خلال إحدى الدراسات الحديثة، أن سكر الوز قادر على إتلاف مادة الحمض النووي داخل خلايانا، ويعرف باسم «سبلندا»، ويتواجد في منتجات مثل الصودا الدايت وعلكة المضغ، وذلك وفقاً لما نشره موقع ديلي ميل. وأوضحت الدراسة أن الحمض النووي يحمل الرمز الجيني الذي يتحكم في كيفية نمو أجسامنا والحفاظ عليها، فهذه مشكلة خطيرة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية متعددة نتيجة استخدامنا «محل اصطناعي» شائع يمكنه تحطيم الحمض النووي.

ومن جانبهم طالب الأطباء بمراجعة السلامة لبديل السكر. وقد نظرت الدراسة

على وجه التحديد في سكر الوز 6-أسيتات: يتم إنتاج هذا المركب الكيميائي عند تناول السكر الوز واستقلابه في الجسم، كما ورد في دراسة أجريت عام 2018 على الفئران.

وقالت سوزان شيفمان مهندسة الطب الحيوي من جامعة ولاية كارولينا الشمالية، أن الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية لديها قلق بشأن السموم لجميع المواد السامة للجينات والتي تبلغ 0.15 ميكروجرام للشخص الواحد في اليوم. يشير عملنا إلى أن الكميات الضئيلة من أسيتات السكر الوز 6-أسيتات في مشروب واحد يومي محلى بالسكر الوز .

وفي الدراسة، أجرى الباحثون سلسلة من الاختبارات المعملية على خلايا الدم البشرية وأنسجة جدار الأمعاء لمعرفة رد الفعل على كل من السكر الوز ومركب السكر الوز 6-أسيتات. تم إجراء اختبارات أيضا على النشاط الجيني لخلايا الأمعاء، وكلها باستخدام إجراءات تحليل موحدة للكشف عن تلف الحمض النووي.

## أعراض الحساسية بعد تناول فاكهة الكيوي



فاكهة الكيوي من الفواكه المحببة لدى الكثير من الناس لطعمها اللذيذ من ناحية ولما تحتويه من فوائد صحية متعددة ولكن الإفراط في تناولها يعرضك لأضرار صحية. وأوضحت إحدى الدراسات الحديثة أنه بعد

تناول فاكهة الكيوي قد تشعر بحكة في الحلق أو أعراض غير مريحة، قد تكون ناجمة عن حساسية من هذه الفاكهة، وذلك وفقاً لما نشرته مجلة «فيتال» الألمانية. وأشار الباحثون إلى أن الكيوي فاكهة لذيذة الطعم وغنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف. تحتوي هذه الفاكهة على نسبة عالية من فيتامين ج، الذي يقوي جهاز المناعة وعناصر غذائية أخرى منها البوتاسيوم والفولات وإنزيم الأكتينيدين، الذي يحسن الهضم. وحيثان فقط من فاكهة الكيوي يغطيان احتياجاتك اليومية، لكن رغم فوائدها، يعاني البعض من الحساسية بعد تناولها. وإذا كنت تعاني من حساسية الكيوي، قد تظهر عليك أثناء أو بعد تناولها مباشرة مجموعة من الأعراض منها وخز في اللسان، وحكة في الحلق، وتورم الأغشية المخاطية، وحكة في العينين، ومشاكل في الجهاز الهضمي مثل المغص وانتفاخ البطن أو الإسهال.

رد الفعل التحسسي تجاه الكيوي غير ضار وينحسر بسرعة، غير أن الشخص الذي يعاني من صعوبات في التنفس أو تورم شديد وألم في البطن عليه طلب المساعدة الطبية بشكل فوري.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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