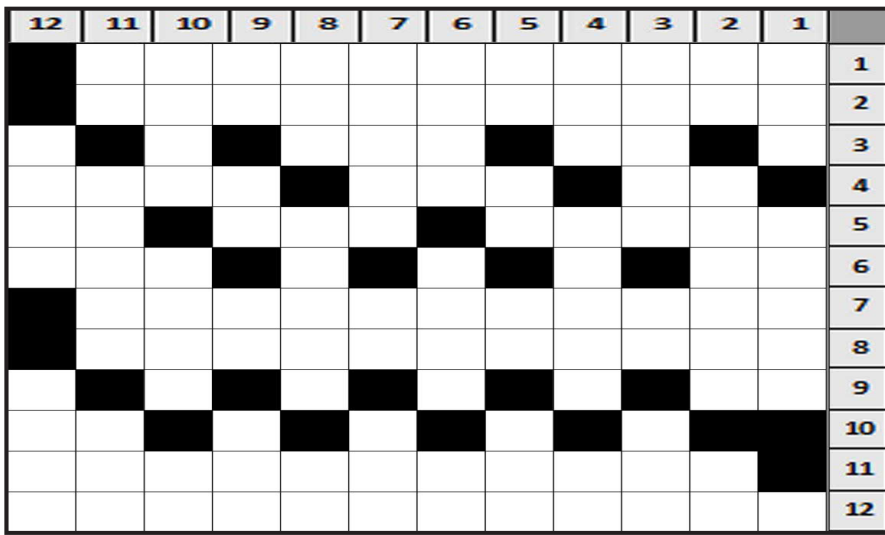


الكلمات المتقاطعة



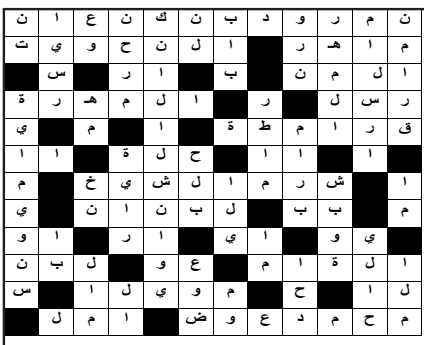
- ٣- اسم قديم لجنوب الجزيرة العربية -
حرف نفي (م) - جو.
٤- أبو البشرية - نجاهد في سبيل الله
(م) - للمسافة.
٥- محافظة يمنية - للتفسير - حرف
نصب (م) - ٢٤ ساعة (م).
٦- عاصمة الضباب - مهنة نبيلة (م)
- نصف كلمة عادل.
٧- الشمس مبعثرة - حرف نفي -
محافظة سورية .
٨- رابطة - أستاذة في الجامعة (م) -
حرف عطف.
٩- بحر - احسان - للتفسير - جود.
١٠- حضارة قديمة في الشام - من
ألعاب التسلية (م) - حاجز.
١١- عملة - تعصى لأهل القليل -
فكرة.
١٢- في العروق - محافظة جنوبية.

افقيا

- ١- وزير سابق ومحافظ سابق
للعاصمة عدن الجنوبية.
٢- ولي العهد السعودي.
٣- حرف جر (م) - استمر.
٤- حرفان مكرران - ملكنا (م) -
مؤذن الرسول (ص). وزير سابق
ومحافظ سابق للعاصمة عدن
الجنوبية.
١- ولي العهد السعودي.
٢- حرف جر (م) - استمر.
٣- حرفان مكرران - ملكنا (م) -
مؤذن الرسول (ص).
٤- البيت مبعثرة - صداق العروسة -
ارشاد (م).
٥- جمع - كسر .
٦- لاعب إماراتي وطني سابق القرن
الماضي.
٧- لاعب سعودي وطني سابق القرن
الماضي.
٨- جواب .
٩- احسان (م) .
١٠- قيادي مؤتمري اللجنة العامة (م) .
١١- رئيس جزائري راحل.

عموديا:

- ١- لا يعرف الكتاب (م) - من الخمس
الصلوات.
٢- حرفان مكرران - الحبر - حرف
إنجليزي.



حل العدد الماضي

استراحة

إعلان فقدان

■ تعلن المواطنة/ نظرة عبدالقادر صالح علي عن فقدانها جواز سفر يمني صادر من م/ عدن، ويرجى على من يعثر عليه تسليمه لإقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر.

سلامات الشيخ الخضر محمد منصور البحيري (ابونصر)

الأمناء / خاص :

والسلامة وبالعمر المديد ، ليتسنى لك مواصلة أعمالك الخيرية والإنسانية وإصلاح ذات البين التي عرفت بها خلال السنوات الطويلة الماضية ، وبالشفاء العاجل بإذن الله .
الدكتور / سالم لعور
رئيس تحرير موقع « الناقد برس »
ومسؤول قسم التقارير بصحيفة « الأمناء »
العدنية

تعرض الشيخ الخضر محمد منصور البحيري (أبو نصر) أحد أبرز الوجاهات القبلية في مديرية لودر ومديريات المنطقة الوسطى في محافظة أبين مؤخراً لوعكة صحية ألمت به .
سلامات الشيخ الخضر وبالشفاء العاجل سائلين المولى عز وجل أن ينعم عليك بالصحة والعافية

دراسة: تغير المناخ يؤدي إلى المزيد من وفيات الملاريا

فحصت دراسة جديدة من جامعة جوتنبرج السويدية، نشرت تفاصيلها على الموقع الرسمي للجامعة، سجلات الكنيسة وبيانات الطقس التاريخية في دول الشمال، لإظهار أن خطر الوفاة بسبب الملاريا كان أعلى إذا كان الصيف السابق حاراً.

ويشكل التأثير المتزايد لتغير المناخ على صحة الإنسان تهديداً عالمياً حاداً في القرن الحادي والعشرين، ولا يؤثر ارتفاع أنواع معينة من الظواهر الجوية المتطرفة على الأفراد فحسب، بل يضع أيضاً النظم البيئية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بصحتنا تحت الضغط.

ويقول تزو تونغ تشين، طالب الدكتوراه في جامعة جوتنبرج، الذي درس العلاقة بين الظروف الجوية والوفيات الناجمة عن الملاريا في بلدان الشمال الأوروبي في عصر ما قبل الصناعة: «مع ارتفاع درجة حرارة المناخ، هناك خطر عودة الأمراض التي تنقلها الحشرات إلى المناطق التي تم القضاء عليها سابقاً، وكانت الملاريا منتشرة في بلدان الشمال الأوروبي حتى بداية القرن العشرين، ويمكننا أن نتعلم من حالات تفشي الملاريا التاريخية تحسين القدرة على الصمود في المستقبل».

وتكشف النتائج أن المناخ كان له تأثير واضح على انتقال الملاريا والوفيات في الدنمارك والسويد وفنلندا، وكان من الممكن ربط تفشي الملاريا بوصول الصيف الدافئة في العام السابق، في حين تبع ذلك ارتفاع معدل الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب إذا كان الربيع بارداً، ولعب هطول الأمطار دوراً أقل في هذا السياق.

المضادات الحيوية خطر على المعدة.. فما طرق تلافي أضرارها؟



تؤثر المضادات الحيوية، رغم فوائدها، سلباً على صحة الأمعاء، لقدرتها على قتل البكتيريا المفيدة والضارة فيها.

وتوصل بعض العلماء إلى بعض الأساليب التي يمكن من خلالها تلافي الآثار السلبية لتعاطي المضادات الحيوية، من خلال اتباع بعض التغييرات الغذائية.

أوضحت مولي كنودسن، اختصاصية التغذية، أن تناول البروبيوتيك ضروري لصحة الأمعاء، وهي ميكروبات حية مفيدة، حال تعاطيه على معدة فارغة قبل تناول الغذاء.

كما حثت «مولي» على تناول الأطعمة المخمرة، مثل الزبادي والكفير، وهي غنية بكائنات حية دقيقة ومفيدة، وحال إضافتها للبروبيوتيك تزيد من تنوع البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

ونصحت «مولي» الاهتمام بتناول البريبايوتك والألياف بشكل عام، اللازمة لتغذية البكتيريا الجيدة بالأمعاء، ويعد من أبرزها الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، إضافة إلى العدس والبقوليات.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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