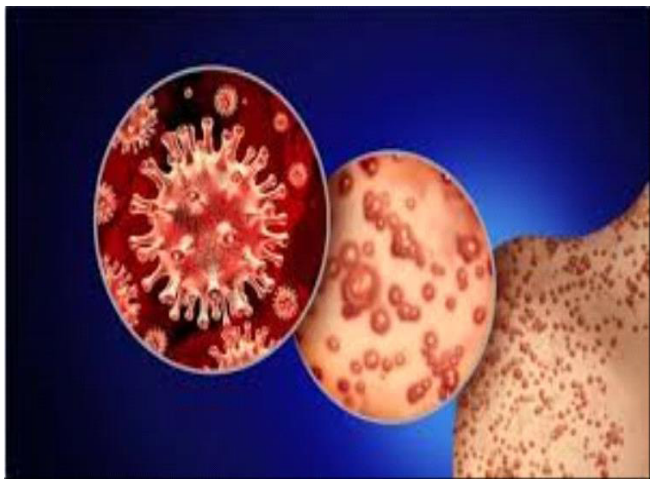
استراحة

انتشار فيروسي يستنفر الصحة العالمية



فيما يعيد للأذهان جائحة كورونا بكل تداعياتها، أعلن المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غبرييسوس، الأحد، أنه يفكر في عقد لجنة خبراء لتقديم المشورة بشأن ما إذا كان ينبغي إعلان تفشي فيروس إم بوكس (جدري القردة) الآخذ في التزايد في إفريقيا حالة طوارئ دولية.

ومنذ أيلول/سبتمبر الماضي، ارتفعت حالات الإصابة في جمهورية الكونغو الديموقراطية بسبب سلالة من الفيروس رُصِدَت مؤخرا في بلدان إفريقية مجاورة.

وقال غبرييسوس إن وكالة الصحة التابعة للأمم المتحدة والمراكز الإفريقية لمكافحة الأمراض والوقاية منها والحكومات المحلية والشركاء يزيدون استجابتهم لتفشي المرض.

وأضاف على منصة «إكس»: «لكن هناك حاجة إلى مزيد من التمويل والدعم للاستجابة الشاملة. إنني أفكر في عقد لجنة طوارئ للوائح الصحية الدولية من أجل تقديم المشورة لي بشأن ما إذا كان ينبغي إعلان تفشي فيروس إم بوكس حالة طوارئ صحية عامة تثير قلقا دوليا».

أهمية فيتامين د والكالسيوم في دعم صحة العظام

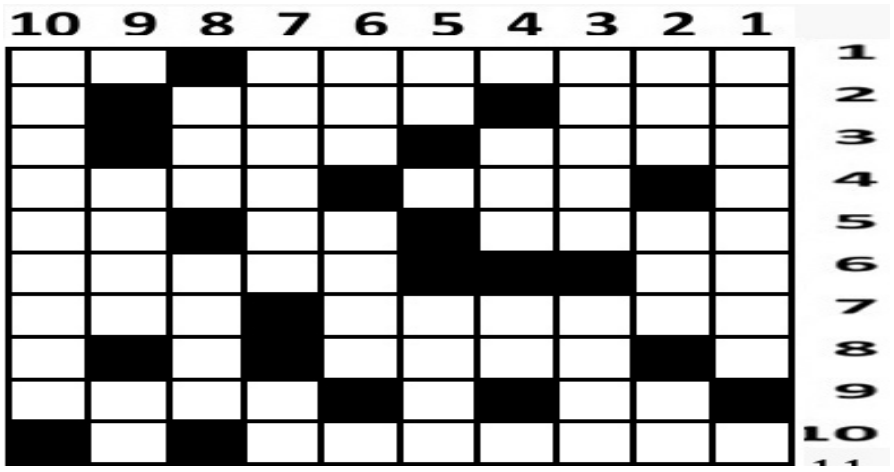
تُحافظ العظام بالتزامن مع العضلات والمفاصل، على سلامة الجسم وتسهل مجموعة من الحركات، ويعرف هذا النظام المتكامل باسم الجهاز العضلي الهيكلي، ويوفر الهيكل العظمي الدعم الهيكلي، ويحدد شكل الجسم، ويحمي الأعضاء الداخلية الحيوية مثل الدماغ والقلب والرئتين.

ويقوم الجسم باستمرار بإعادة تشكيل الأنسجة العظمية، وموازنة تكوين العظام، ووفقًا للاحتياجات الفسيولوجية، وتستلزم صحة العظام المثلى اتباع نظام غذائي غني بالمغذيات الأساسية، وخاصة الكالسيوم وفيتامين د، ويضمن تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية قوة ومرونة العظام على المدى الطويل.

ووفقًا لما نُشر في تايمز أوف إنديا، يعد الكالسيوم المعدن الأكثر شيوعًا في جسم الإنسان، حيث يوجد 99% من كتلته الإجمالية في الأسنان والعظام، وتتمثل إحدى وظائفها الأساسية في تطوير كتلة العظام والحفاظ عليها.

وتزداد حاجة الجسم إلى الكالسيوم خلال مراحل النمو السريع مثل الطفولة والمراهقة والحمل، لذلك يساعد تناول كمية كافية من الكالسيوم في هذه الأوقات في إنشاء قاعدة صلبة للعظام وبالتالي منع هشاشة العظام والكسور في المستقبل.

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 - من رواة الحديث الشريف ومصنف كتاب الجامع وإمام بارع.
-2 شيخ كبير في السن (معكوسة) - اسم منشدة في قناة طيور الجنة.
-3 ماركة سيارات هندية - خمول وإرهاق (معكوسة).
-4 ذنب أو معصية - أبو الوالد (معكو سة) .
-5 منطقة في محافظة عدن - للتعريف - سئم.
-6 ملكي أو خاصتي (معكوسة) - لاعب فرنسي يلعب مع فريق ريال مدريد (معكوسة).
-7 اسم المفاعل النووي الإسرائيلي - أزال أو مسح.
-8 كفتاي.
-9 أصرّ عليه (معكوسة) - يقبض.
-10 لقب فنان يمني كبير راحل.

عموديا:

-1 عالم إسلامي وفيلسوف متصوف وأديب بارع من مؤلفاته: الإمتاع والمؤانسة، البصائر والذخائر.
-2 أقارب وأنساب (معكوسة) - واضح ومفهوم - مخرج.
-3 تحترق بنار الشوق والغربة - لقب يطلق على الفنان عبد الحليم حافظ.
-4 قرُب الرحيل - حرف موسيقي (معكو سة) .
-5 من الظواهر الطبيعية للبحر - راوغ وبارز.
-6 سُبله - أكمل المهمة.
-7 لقب فنان إماراتي (معكوسة) - متشابهان.
-8 منطقة في عدن (نكرة) (معكوسة) - متهالك ومتناثر.
9- المرأة التي في بطنها جنين (معكوسة) - متشابهان.
-10 لاعب يمني كبير لعب لنادي التلال الرياضي والمنتخبات الوطنية.

ع	د	■	ي	ذ	م	ر	ت	ل	ا
م	■	ه	م	ي	د	■	ك	ه	ل
ر	■	ك	س	ل	■	ا	ت	ا	ت
ا	ل	د	ج	■	ر	ز	و	■	و
ل	م	■	ل	ا	■	ف	ي	ج	ح
ب	ا	ر	ا	ن	■	■	■	ل	ي
ا	ح	م	■	ه	ن	و	م	ي	د
ر	■	ي	■	ي	ا	د	ي	■	ي
ك	س	م	ي	■	و	■	ل	ح	■
■	س	■	ي	ث	ر	ا	ح	ل	ا

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي