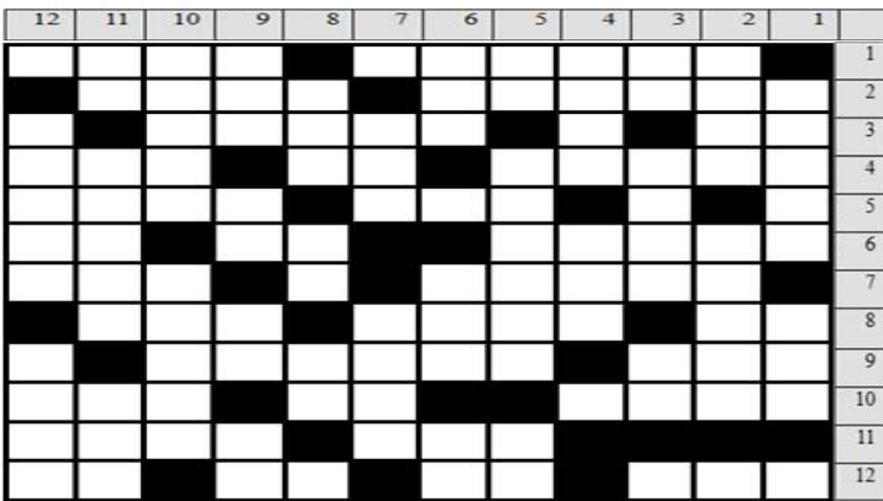


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- 3- حرف إنجليزي (معكوسة) - جميل (معكوسة) - من الأطراف (معكوسة) .
4- أحد الأنبياء (معكوسة) - توز (مبعثرة) .
5 - نصف كلمة حاجب - من الأعداد (معكوسة) - نصف كلمة ساح.
6 - ارشد (معكوسة) - ذنب (معكوسة) - تعب وخارت قواه.
7 - حيوان ضخم - من مديريات محافظة حضرموت (معكوسة).
8 - آلة موسيقية (معكوسة) - متشابهان - جواهر.
9 - تخلفت عن الحضور - إحصان - ارشد - نقص من وزنه.
10 - دعاء (معكوسة) - قداحة (معكوسة) .
11- حرف جر - قوية وصلبة - اتعب.
12 ناقص العقل (معكوسة) - يصل سن الرشد.

- 1 - أحد أبناء الإمام علي كرم الله وجهه (معكوسة) - سورة قرآنية.
2 - نادي كرة قدم إنجليزي - يذرف الدموع.
3 - بسط - كراسات .
4- تلة - عملة آسيوية - موت (مبعثرة) .
5 - يظهر - أقامت بالمكان ليلاً.
6 - منطاد - وحدة قياس - نصف كلمة يعلم.
7 - ينتقي - مساعدة (معكوسة).
8 - متشابهان - عين بجوار الكعبة - سكون .
9 - حصر الممتلكات - القواد (معكوسة) .
10 - بساط منسوج من الخيوط - متشابهان - عقل (معكوسة) .
11- صمت - خلوك (مبعثرة) .
12 - خلق وأنشأ - للتعريف - كاهن - حقد (معكوسة).

عمودياً:

- 1 - بلد آسيوي (معكوسة) - ستر (معكوسة).
2 - اتسخ (معكوسة) - دولة أوروبية (معكوسة).

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ن	ا	و	ب	ر	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	1
ي	م	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	2
ر	ب	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	3
د	ر	ب	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	4
ب	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	5	
د	ر	ب	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	6
ي	م	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	7
ر	ب	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	8
ب	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	9	
ي	م	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	10
ر	ب	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	ن	11
د	ر	ب	ن	ا	ط	ي	م	ن	د	ر	ب	12

حل العدد الماضي

استراحة

إعلان فقدان

يعلن الأخ أنيس علي ناشر صالح عن فقدانه شهادته من جامعة عدن كلية التربية صبر: بكالوريوس انجليزي+ دبلوم كمبيوتر.. وتم فقدانها في الضالع قبل عام وعلى من يجدها الاتصال على الرقم: 733269221 أو تسليمها لأقرب مركز شرطة وله خالص الشكر.

احذر من عدوى جدري القروء.. اعرف الأعراض وطرق الوقاية



جدري القروء من الأمراض المعدية والذي صنفته منظمة الصحة العالمية على أنه حالة طوارئ صحية عالمية، ويشعر مسؤولو الصحة العامة في جميع أنحاء العالم بالقلق بشأن سلالة جديدة من الفيروس أدت إلى ارتفاع عدد الحالات والوفيات في جمهورية الكونغو الديمقراطية ودول أفريقية أخرى، في هذا التقرير نتعرف على أعراض جدري القروء وطرق انتقاله، بحسب موقع Yale medicine.

على الرغم من أن جدري القروء يمكن أن يؤثر على أي شخص، فإن معظم حالات الإصابة بفيروس جدري القروء كانت تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي .

كان سبب تفشي عام 2022 سلالة تسمى Clade IIb سبب تفشي المرض الحالي هو Clade I، وهي

سلالة يمكن أن تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي أيضاً، وتسبب مرضاً أكثر شدة، وتؤدي إلى الوفاة في ما يصل إلى 10% من المصابين.

لأسباب غير معروفة حتى الآن، يتصرف الفيروس منذ عام 2022 بطرق لم يسبق لها مثيل، مع حدوث حالات في بلدان لا تراه عادة. قبل ذلك، لم يكن من المعروف أيضاً أن فيروس جدري القروء ينتشر بسهولة بين الناس أو يصيب مجموعات كبيرة في وقت واحد. الآن، يمكن أن ينتشر من خلال الاتصال الوثيق.

أعراض جدري القروء

إن الشخص المصاب بمرض جدري القروء عادة ما يعاني أولاً من مرض غير محدد يشبه الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى والصداع والضعف.

قد يكون تضخم الغدد الليمفاوية علامة واضحة، وبعد ذلك يظهر طفح جلدي. يبدأ الطفح الجلدي عادة على شكل بقعة.

وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، تتطور الآفات الأولى على اللسان وفي الفم قبل أن تنتشر إلى الجلد وترتفع. تبقى الآفات، التي تمتلئ بالصديد، لمدة خمسة إلى سبعة أيام قبل أن تبدأ في التقشر.

وعادة ما تتشكل قشور عليها بحلول نهاية الأسبوع الثاني وتبقى لمدة أسبوع آخر تقريباً قبل أن تبدأ في التساقط. يكون الشخص المصاب معدياً من بداية أعراض الأنفلونزا حتى تسقط جميع القشور. طرق الوقاية من جدري القروء .

حقيقة اضرار تناول البطاطس !



تحض الدكتور نوريا ديانوفا المدير التنفيذي للمركز الوطني لبحوث «التغذية الصحية» الأساطير المنتشرة عن البطاطس.

وتقول: «البطاطس من الخضروات النشوية التي تحتوي على نسبة متوسطة من البروتين 2- غرام لكل 100 غرام وكرهيدرات 16-17 غرام. كما أنها تحتوي على نسبة جيدة من المغنيسيوم والحديد وفيتامين B1 والنياسين (حمض النيكوتينيك) الذي يؤثر في الجهاز العصبي».

وتضيف: «كما أن البطاطس غنية بالبوتاسيوم المفيد لعضلة القلب، ولكنه ضار في حالة وجود مشكلات في الكلى. أما بالنسبة لفيتامين B1 فإن الكثيرين يعانون من نقصه. هذا الفيتامين موجود في منتجات الحبوب الكاملة التي يتناولها البشر بكميات قليلة لأن جميع الأطعمة مكررة».

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