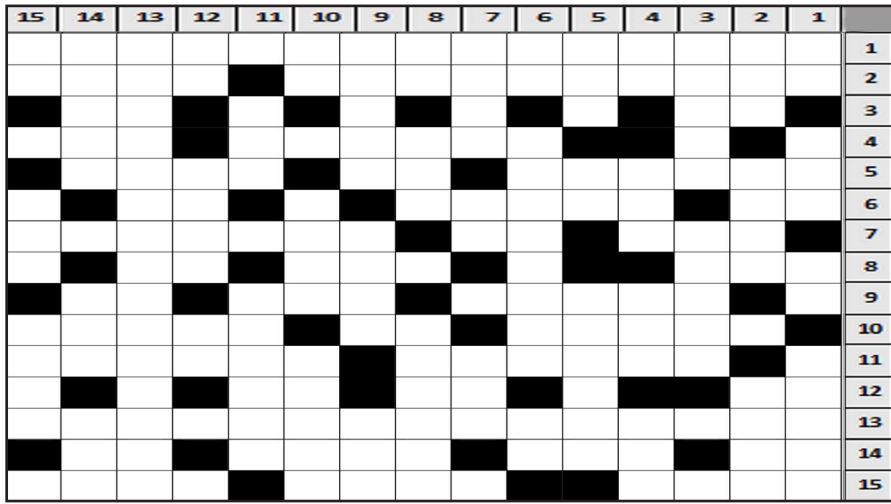
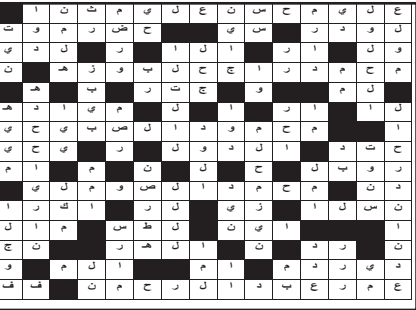


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً:**
- ٤- نقص - معي - صيد (م) - وجع.
٥- فكرة (م) - للتفسير - بلد اوروبي (م).
٦- عطر وردى - لقب وزير الثقافة السابقة - قرع.
٧- جوال - جواب (م) - لرحل مبعثرة .
٨- قهوة - مشروب - الطقس (م) .
٩- ممثلة مصرية - منصف (م) - حاز.
١٠- مكرران - حبر - فرع من فروع اللغة العدننية .
١١- حي سياسي في صنعاء - نادي سعودي (م).
١٢- حرفان مكرران - اسم امير سعودي - جبل (م).
١٣- الاسم الحقيقي للمطرب الراحل عبدالحلیم حافظ.
١٤- عملة عربية - يشوف - عكس شر.
١٥- ثلث كلمة هند - سنة - اسم علم مذکر.



حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

استراحة

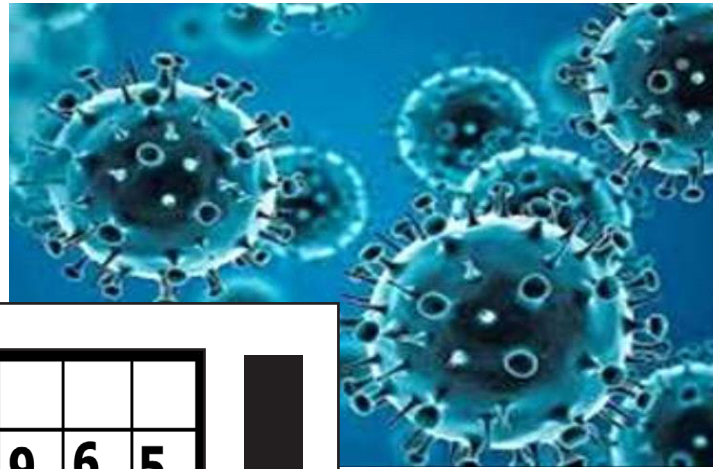
حلى مفيدة لكبار السن !



يحتوي المشمش المجفف على البوتاسيوم الضروري لعمل القلب وتخفيض مستوى ضغط الدم . أما الحلى الطحينية والمكسرات فتحتوي على أحماض أوميغا-3 الدهنية غير المشبعة التي لها خصائص مضادة لالتها بات . كما أن المكسرات تحتوي على الحمض الأميني أرجينين الذي يمنع تشنج الأوعية الدموية . وتحتوي الشوكولاتة الداكنة على مادة البوليفينول، المضاد القوي للأكسدة، وتؤثر إيجابيا في القلب والأوعية الدموية . كما أنها تحتوي على المغنيسيوم الذي يهدئ

ويمنع ارتفاع مستوى ضغط الدم بسبب الإجهاد العرضي . ويوصي الخبراء كبار السن بتناول التفاح المشوي مع القرفة لأنها تحتوي على البوتاسيوم ومادة الكيريسيتين الضرورية لتعزيز الأوعية الدموية الشعرية والقلب . وبالإضافة إلى ذلك تساعد القرفة على تخفيض مقاومة الأنسولين .

علماء يفجرون مفاجأة عن أصل فيروس كورونا



بعد مرور ما يقرب من 5 سنوات يعتقد علماء أنهم اكتشفوا الأصل الحقيقي لجائحة كوفيد- رافضين النظرية الشائعة التي تقول إن الفيروس تسرب من أحد المختبرات . وتؤكد دراسة دولية كبرى نُشرت أن فيروس كورونا بدأ حياته في «سوق رطب» في مدينة ووهان الصينية، وليس في تجربة علمية، بحسب تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل» . واختبر باحثون عينات جينية من الحيوانات التي جرى بيعها في أكشاك سوق ووهان في عام 2019 ووجدوا آثارًا لفيروس كوفيد في بعض الأنواع، ويؤكد الباحثون أن هذه هي المرة الأولى التي يحدد فيها العلماء الحيوانات التي قد تكون مسؤولة عن انتقال الفيروس إلى البشر . وقال مؤلف الدراسة كريستيان أندرسن، من معهد سكريبس للأبحاث: «هذا يضيف طبقة أخرى إلى الأدلة المتراكمة التي تشير جميعها إلى نفس السيناريو: وهو أن الحيوانات المصابة بالفيروس تم إدخالها إلى السوق في منتصف إلى أواخر نوفمبر 2019، مما أدى إلى اندلاع الوباء» .

الحيوانات المسؤولة عن تفشي فيروس كورونا كلب الراكون

واقترح أن كلب الراكون، وهو حيوان يشبه الثعلب وينتشر في شرق آسيا، هو الناقل الأكبر للفيروس، كما وجد أن حيوانات أخرى مثل الزباد النخيلي المنح، وجرذان الخيزران الرمادية، والقنافذ الملايوية كانت تحمل فيروس كوفيد-19 قبل أن ينتشر إلى البشر .