

الكلمات المتقاطعة



- أفقياً:**
- 1- من زوجات النبي محمد (ص).
2- جولات - كسب ودفن - نصف كلمة هتزل.
3- يجمع - حرف نفى - صوت الذئب.
4- ثلث كلمة نهر - حرف نفى - رجاء (م) - في الرأس.
5- حقنة - حرف الجذب.
6- حرف ابجدي - منصف - حول.
7- اللاحق (م) - حرفان مكرران - من الانبياء.
8- طليق - رجاء (م) - مكرران - احد 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) - جواسيس (م) - في الرأس.
- عمودياً:**
- 1- لقب عرف به ابو العلاء المعري من شعراء الجاهلية.
2- ملك ايران السابق الراحل.

ع	م	ر	ع	ب	د	ا	ل	ع	ز	ي	ز
م	ح	م	و	د	ا	ل	ج	ن	د	ي	ز
ر	م	ا	ل	ا	ي	س	ا	ا	ا	ا	ز
ع	د	د	ا	م	ر	ي	ل	ي	ل	ي	ز
ب	ق	م	ب	م	م	ي	ن	ي	ن	ي	ز
د	ي	ش	ر	ل	ا	ن	و	ر	ا	ه	ز
ا	ر	ز	ل	ا	ف	ل	ا	ا	ا	ا	ز
ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ز
ر	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ز
ح	ل	ي	م	ا	س	ع	د	ي	ا	ا	ز
م	ح	ل	م	ل	ن	ل	ن	ي	ا	ا	ز
ن	ج	ي	ب	ا	ل	ي	ا	ب	ل	ي	ز

حل العدد الماضي

استراحة

صيام الماء بين الفوائد والمخاطر: جدل طبي يتصاعد حول الممارسة القديمة



يعد صيام الماء، الامتناع عن كل شيء باستثناء شرب الماء من أقدم أساليب الصيام، وقد عاد للانتشار مؤخراً كوسيلة سريعة لفقدان الوزن.

وبحسب موقع "هيلث لاين"، تظهر الدراسات أن لهذا النمط فوائد محتملة مثل تعزيز الالتئام الذاتي، خفض ضغط الدم، تحسين حساسية الأنسولين واللبتين، وتقليل عوامل خطر الإصابة بالسكري والسرطان وأمراض القلب.

كما أظهرت دراسة في "بلوس وان" أن صيام خمسة أيام يؤدي إلى انخفاض الوزن والجلوكوز وتحسن المزاج. لكن الخبراء يحذرون من مخاطره، خصوصاً فقدان الكتلة العضلية، الجفاف، ومتلازمة

"إعادة التغذية" التي قد تهدد الحياة. دراسة حديثة بجامعة "سيدني" أظهرت أن الصيام الطويل قد يزيد الالتهابات بدل تقليلها، مما يجعله غير آمن لمرضى القلب. لذلك يشدد الأطباء على ضرورة استشارة مختص قبل ممارسته وتحت إشراف طبي صارم.

«الغذاء والدواء» الأميركية توافق على لقاحات كورونا محدثة مع قيود جديدة



وافقت «إدارة الغذاء والدواء» الأميركية، يوم الأربعاء، على لقاحات كورونا محدثة لموسم الخريف، ولكن مع فرض قيود على الفئات التي يحق لها الحصول عليها، فيما يعد السياسة الأكثر تقييداً من جانب الحكومة الفيدرالية الأميركية منذ بدء إتاحة اللقاحات، حسب تقرير لصحيفة «نيويورك تايمز» الأميركية.

سمحت الوكالة بإعطاء اللقاحات للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً وما فوق، نظراً لأنهم الأكثر عرضة للإصابة بحالات خطيرة من المرض. أما الفئات الأصغر

سناً، فلن تكون مؤهلة إلا إذا كانت لديهم حالة صحية أساسية واحدة على الأقل تجعلهم عرضة للخطر. في المقابل، يمكن للأطفال الأصحاء دون سن الثامنة عشرة الحصول على اللقاح بعد استشارة طبيب.

لكن الراغبين في الحصول على اللقاحات سيواجهون عقبة إضافية، إذ لا بد من أن تصوت لجنة استشارية مؤثرة تابعة لوكالة «مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها» للتوصية باستخدامها. غير أن تركيبة هذه اللجنة تغيرت بعدما أقدم وزير الصحة الأميركي روبرت ف. كينيدي جونيور على إقصاء بعض الأعضاء، وتقليص حجم اللجنة، وإضافة معارضين للقاح كورونا.

وسيكون هذا أول موسم خريف - شتاء لا يُوصى فيه بلقاحات كورونا بشكل واسع لمعظم الناس والأطفال، ما يضع المسؤولين الصحيين الفيدراليين في إدارة الرئيس الأميركي دونالد ترمب في مواجهة مع هيئات طبية وطنية تعارض هذه القيود.

في منشور عبر وسائل التواصل الاجتماعي، قال كينيدي إن هذه الموافقات حققت هدفين: إبقاء اللقاحات متاحة للراغبين بها، وإلزام الشركات بإجراء تجارب مضبوطة... وأشار إلى أن إحدى الدراسات الجديدة ستتناول «متلازمة ما بعد تلقي لقاح كورونا»، وهي حالة جرى رصدها في تقرير طبي أولي صغير، لكنها ما تزال موضع جدل واسع. وأضاف في منشوره على منصة «إكس»: «الشعب الأميركي طالب بالعلم والأمان والمنطق السليم، وهذا الإطار يحقق الثلاثة».

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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