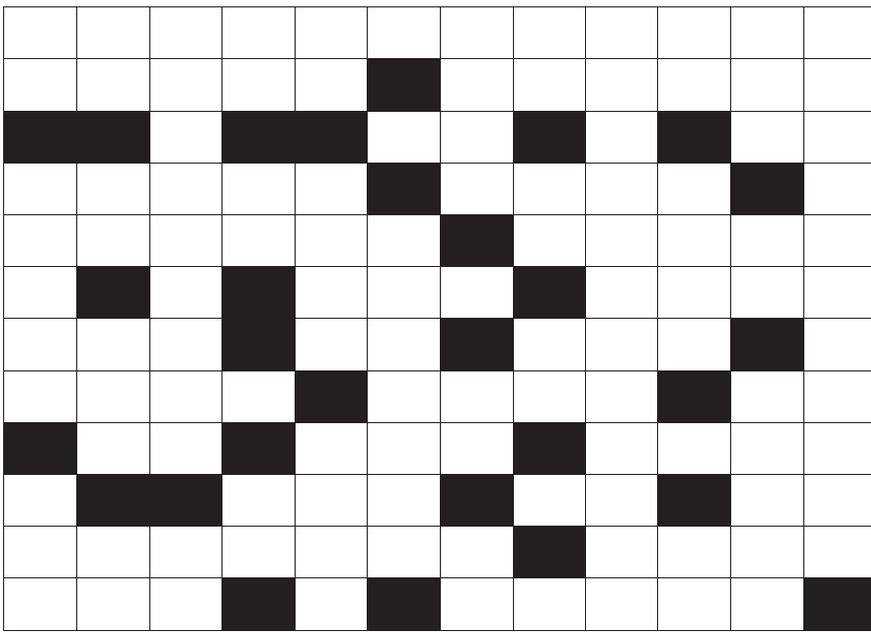


الكلمات المتقاطعة



٧. مديرية في م/عدن.
٨. مرض (م) - احرف مكررة - مدينة في ابين ساحلية.
٩. حرفان مكرران - حرف E (م) - راهب.
١٠. اول شهيد في ثورة ١٤ اكتوبر الجنوبية ١٩٦٣م - ثلاث كلمة عيد.
١١. قرع (م) - للمنادي - حرف ابجدي - حرفان مكرران.
١٢. نصف كلمة بهية - من الجوارح - رتب.

- أفقياً**
١. من قيادات ثورة ٢٦ سبتمبر بعد قيامها بعدة شهور.
٢. اسم علم مؤنث - منطقة في م/اب.
٣. في العروق - بحر.
٤. من الاقارب (م) - قطر عربي.
٥. يعسوب مبعثرة - نادي عدتي.
٦. فرحان - احرف مكررة.
٧. استمر - جوهر (م) - تقال للامير (م).
٨. ود (م) - مديرية في م/ ابين - معالي.
٩. اسم علم مذكر - فوق الطير - حزن.
١٠. حيوان - طرف - احرف مكررة.
١١. منطقة في م/ اب - معلق مباريات خليجي عشرين في عدن عام ٢٠١٠م.
١٢. نهر عربي طوله ٦٧ كم - ٢٤ ساعة.

١	د	ز	ي	ن	د	ل	ا	ن	ز
و	و	و	و	و	و	و	و	و	و
س	س	س	س	س	س	س	س	س	س
ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
د	د	د	د	د	د	د	د	د	د
ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
د	د	د	د	د	د	د	د	د	د
ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع
ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع

- عمودياً:**
١. محافظ محافظة عدن الحالي.
٢. حرف ابجدي - جال ليلا (م) - فؤائد (م).
٣. نعم E - استاذ جامعة - ملكي (م).
٤. لاعب اماراتي ضمن المنتخب من اصل حضرمي.
٥. حرف E - ملكي - نصف كلمة مودم.
٦. عكس اخره - جواب (م) - عطر وردي.

استراحة

اعداد / أ. علي صالح العائتين

دراسة: حمل المشتريات يمكن أن يحسن قوة كبار السن

حمل الأجسام الثقيلة مثل مشتريات البقالة. وخلصت دراسة شملت أكثر من 2000 من كبار السن إلى أن نحو ربعهم لا يقومون بأي تمارين رياضية للتقوية على الإطلاق. وأضافت الدراسة أن نحو شخص من مجموع خمسة أشخاص لا يعرفون كيف يقومون بها، بينما قال عدد مماثل إنه لا يرغب في القيام بهذه التمارين. ويكلف سقوط أغلبية كبيرة من كبار السن وإصابتهم بكسور في منطقة الورك هيئة الصحة العامة "ان اتش اس" نحو بليون جنيه إسترليني سنوياً. وقال أخصائيو الشيخوخة إن الحفاظ على قوتهم يمكن أن يساعد في تجنب السقوط وأشكال أخرى من سوء الصحة. وأضافوا أن تشجيع الناس على الحفاظ على قوتهم من خلال القيام بأعمال البستنة أو الكس سيؤتي ثماره ويساعدهم في العيش بشكل مستقل وصحي لفترة أطول.

خلصت دراسة حديثة إلى أن حمل مشتريات خلال التسوق أو القيام بأعمال البستنة أو الكس يمكن أن تساعد كبار السن في العيش حياة صحية لفترة أطول، حسب خبراء بارزين في العلاج الطبيعي. وحذر هؤلاء الخبراء ملايين من كبار السن بأنهم يخاطرون بالسقوط أرضاً لأنهم فشلوا في المحافظة على قوتهم. وقال الخبراء بأن ربع من تجاوزت أعمارهم 65 عاماً لا يقومون بأي تمارين رياضية للحفاظ على قوتهم. حسب جمعية المعالجين الطبيعيين. وحذر الخبراء من أن التسوق عن طريق الإنترنت يعني أن عدداً أقل من الناس يحملون أغراضهم إلى منازلهم. ويقول المعالجون الطبيعيون إنه لا يوجد إدراك كاف للحاجة إلى محافظة الأشخاص على قوتهم وهم يتقدمون في العمر. وتشير إرشادات هيئة الصحة العامة في بريطانيا إلى متابعة جلستين للتقوية أسبوعياً مثل التمارين الرياضية مع حمل الأوزان، أو



إجراء "عملية جراحية دقيقة" للمرة الأولى لعلاج أمراض وراثية لدى أجنة بشرية

على تعديل الهياكل الأساسية للحمض النووي، وهي الأدينين والسيثوزين وجوانين والثيمين. وتعرف هياكل الحمض النووي بالحروف الأولى لأسمائها، وهي "إيه سي جي تي". وتشفر جميع تعليمات بناء الجسم البشري ووظائفه في مزيج من هياكل الحمض النووي الأربعة. وينجم مرض اضطرابات الدم "بيتا تلاسيميا"، الذي قد يهدد الحياة، عن تغير يطرأ على إحدى القواعد في الشفرة الوراثية، يعرف باسم الطفرة النقطية. وعدّل فريق الباحثين هذا الخلل لإعادته لصورته الأولى. وفحص الفريق الحمض النووي لاكتشاف الخطأ ثم حولوا الهيكل جي إلى إيه، لتصحيح الخطأ.

أجريت "عملية جراحية كيميائية" دقيقة على أجنة بشرية لعلاج أحد أمراض اضطرابات الدم الوراثية للمرة الأولى في العالم، حسبما ذكر باحثون صينيون لبي بي سي. واستخدم فريق علمي من جامعة "صن يات سين" تقنية يطلق عليها تحرير القاعدة لتصحيح خطأ من بين ثلاثة ملايين "حرف" من الشفرة البشرية. وعدّل الباحثون أجنة مختبرية، لم يُجر زرعها، لعلاج مرض "بيتا تلاسيميا"، وهو مجموعة من اضطرابات الدم الوراثية. ويقول الفريق العلمي إن النهج الجديد ربما يتمكن في يوم ما من علاج عدد كبير للغاية من الأمراض الوراثية. وتقوم تقنية تحرير القواعد

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي