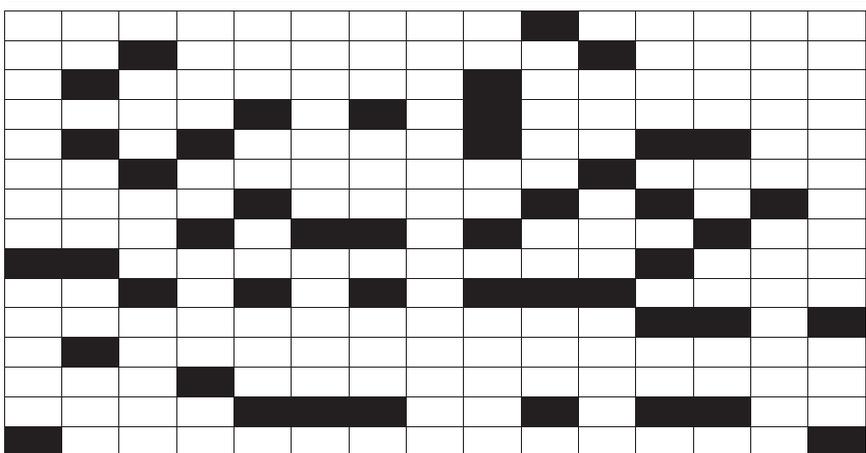


الكلمات المتقاطعة



- ٤- من خداع الحرب (م) - حرفان مكرران .
٥- ارتفاع (م) - تستخدم لجلب الخضروات (م) - عكس ابعدهو (م) .
٦- عطلة - جال ليلا (م) - وكالة اليمن .
٧- حبيب - بحر - ارشدي (م) .
٨- قاتل الصحابي حمزة بن عبدالمطلب .
٩- ساكن بجوارك (م) - مرض يصيب العيون - تقال للضيف .
١٠- مصطلح كان يطلقه الصحاف على الجنود الأمريكان - معابر مبعثرة .
١١- تيس (م) - نصف كلمة زلال - من الأقارب (م) - وادي يمر في م/لحج (م) .
١٢- واجبات - حرفان مكرران - واعي مبعثرة - أحد الوالدين .
١٣- مكتمل - ذنب (م) - ممرات .
١٤- حرف نفي - شهر عربي - حرف نفي - شراب .
١٥- صواريخ تطلقها الغواصات في البحار - وسائد (م) .

ر	ي	ح	ا	ن	ب	هـ	د	ت	ز	ي	د
هـ	و	ا	ت	ف	ر	د	م	ر	ل	ر	ل
ي	ل	م	ل	ا	ل	ا	ع	و	ا	ا	ا
ن	هـ	ر	ل	ا	ل	م	ا	م	م	خ	خ
ا	ب	ر	ر	ت	و	ا	ل	ش	د	د	د
ل	ا	م	ع	ا	د	ل	ع	ا	م	م	م
م	ض	ل	ا	م	ر	ر	ص	ا	ل	ح	ح
ب	د	ي	ن	م	ت	ا	ل	ر	د	د	د
س	م	م	ع	ا	ل	ي	س	هـ	ل	ل	ل
ي	ح	ي	ا	ع	ل	ا	و	ع	ظ	ا	ا
ن	م	م	ا	ل	م	ع	م	خ	خ	خ	خ

حل العدد الماضي

أفقيًا:

- ١- منطقة جميلة في إب - من المعالم السياحية الحديثة في م/ حضر موت .
٢- والد أنس رضي الله عنه - الكنية التي تطلق على مدينة تعز - عائلة من المصطلحات التي كان يطلقها الصحاف على الجنود الأمريكان - خلافات وصياحات .
٤- عاصمة أوغندا - شهر ميلادي .
٥- حسم الأمر - مجد - عاصمة كرواتيا (م) .
٦- عكس نصاب في إدارته - الطموح (م) - إله .
٧- أحرف مكررة - معلوم - من الجولات .
٨- قط (م) - قعد - إمارة (م) .
٩- مسح - صحابي اهتز عرش الرحمن له .
١٠- من أسماء الأسد - نقص (م) - زوجة الرئيس الراحل الحبيب بورقيبة .
١٢- من المتخلفين في غزة تبوك .
١٣- يمر وسط الأشواك والغابات دون أن يتمزق أو يجرح .
١٤- ملكي (م) - حب (م) - محافظة .
١٥- من السبعة الأوائل في الإسلام .

عموديا:

- ١- الاسم الحقيقي للصحابي أبو دجاجة - لدي .
٢- ملزمات مبعثرة - قوم - احرقوا الكعبة (م) .
٣- الهو - محافظة (م) - حرفان مكرران .

استراحة

لماذا يحذر الأطباء من الإفراط في تناول مشروبات الطاقة؟



يشرب العديد من الأشخاص مشروبات الطاقة من أجل المضي قدمًا خلال اليوم، والحفاظ على نشاطهم وتركيزهم، ومواصلة النشاط البدني.

لكن هذه المشروبات لا تساهم حقًا في تحسين صحتهم، بل إنها تفسدها، وفقًا لموقع هيلث سايد يحذر الأطباء من تناول مشروبات الطاقة، ويشير بحث جديد إلى أن هذه المشروبات قد تسبب تداعيات خطيرة، لأنها تحتوي على «مستويات عالية من السكر والكافيين».

نقلًا عن البحث، ذكر تقرير الإندبننت أن الأطباء يحذرون بشكل عاجل من أن مشروبات الطاقة قد تؤدي إلى «حالة تهدد الحياة» وتتطلب علاجًا طارئًا، يبدو أن كمية الكافيين فيها تتراوح من 80 ملجم إلى 300 ملجم لكل وجبة، مقارنة بـ 100 ملجم الموجودة في فنجان القهوة، هذه النسب من الكافيين يمكن أن تؤدي إلى أمراض مرتبطة بالقلب، إلى جانب أمراض صحية.

وتجدر الإشارة إلى أن وجود مكونات مثل التورين (حمض أميني) والغوارانا (نبات) في العديد من مشروبات الطاقة قد يؤدي إلى مشاكل في معدل ضربات القلب وتغيير ضغط الدم ويسبب مشاكل أخرى في وظائف القلب.

يحذر الأطباء من أن هذه المشروبات يمكن أن تعطل النظام الكهربائي للقلب، مما يزيد من خطر عدم انتظام ضربات القلب (عدم انتظام ضربات القلب)، والذي يمكن أن يؤدي حتى إلى توقف القلب المفاجئ (SCA)، حيث يتوقف القلب عن النبض.

ووفقًا للتقرير، قام الباحثون في مايو كلينك بتحليل البيانات الطبية لما يصل إلى 144 مريضًا، الذين «نجوا» من سكتة قلبية بعد علاج طارئ، ومن المثير للاهتمام أن سبعة منهم تتراوح أعمارهم بين 20 و42 عامًا، تناولوا مشروبات الطاقة؛ ستة منهم احتاجوا إلى «العلاج بالصدمات الكهربائية». يحتاج المرء إلى «الإنعاش اليديوي».

وفي مقال نشرته شبكة Mayo Clinic ارتبط تناول الكافيين بالعصبية والأرق والتهييج ونوبات الهلع وقد يكون الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق الموجودة مسبقًا أكثر عرضة لهذه التأثيرات، يمكن للكافيين أن يرفع ضغط الدم بشكل مؤقت، وقد ارتبط تناول كميات كبيرة منه بزيادة طفيفة في مستويات الكوليسترول .

كما حذرت من أن الإفراط في تناول الكافيين، «أكثر من 400 ملليجرام يوميًا»، يمكن أن يسبب خفقان القلب والإثارة واضطراب الجهاز الهضمي، والرعشة، ويرتبط استخدام الكافيين بكثرة أيضًا بزيادة خطر السلوكيات الإدمانية الأخرى، مثل التدخين.

تحديث جديد «مزعج» في واتساب



يستعد تطبيق «واتساب» لطرح تحديث جديد، سيمكن المستخدمين من معرفة أي من أصدقائهم كانوا فعالين على التطبيق «قبل قليل».

ووفقًا للاختبار التجريبي الذي نشر عنه موقع WABetaInfo، سيكشف التحديث من كان «متصلًا مؤخرًا»، أو «أون لاين» بين قائمة الأشخاص المتاحين على واتساب لكل مستخدم.

وقد يمثل التحديث الجديد مشكلة لمحبي الخصوصية، ويفضلون عدم إظهار حالتهم على التطبيق.

وستظهر للمستخدم قائمة «من كان متصلًا بالتطبيق مؤخرًا»، من بين قائمة الاتصال الخاصة بالمستخدم.

وبحسب الموقع سيتم طرح التحديث الجديد من واتساب في الأسابيع المقبلة.

وقال موقع WABetaInfo إن التحديث سيظهر من كان نشطًا مؤخرًا على التطبيق «بشكل عام»، ولن يكون دقيقًا بتحديد من «متصل الآن» بشكل دقيق.

السودوكو

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

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