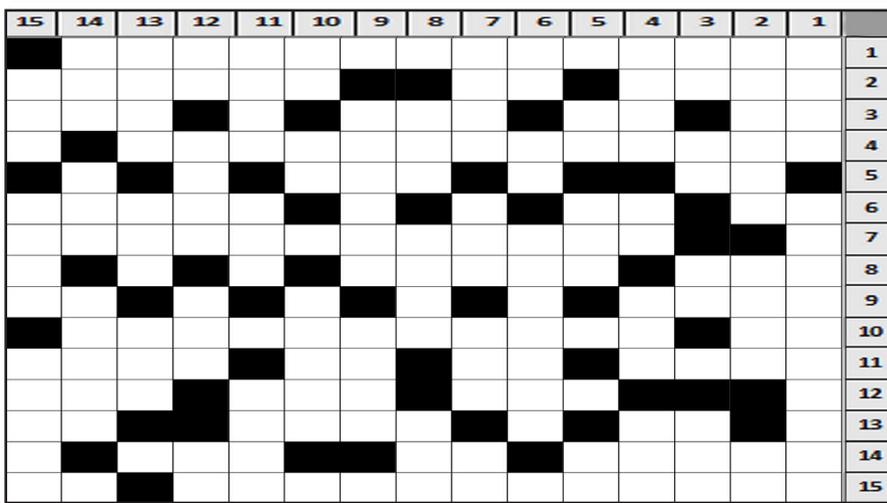
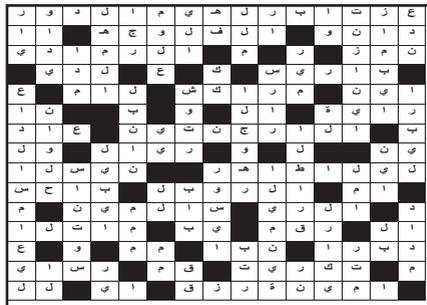


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- كلمة مبرد.
- ٦- حرفان مكرران - حرف عطف - فنان لبناني
صهر الرئيس البيض .
- ٧- ناجي مبعثرة - احب - قرض - حرفان
مكرران.
- ٨- محافظة جنوبية - الحب (م) - رجاء .
- ٩- نادي عدني عريق - احرف مكررة .
- ١٠- عكس ميت (م) - احسان - وزير الاعلام
اليمني الجديد.
- ١١- رضوم مبعثرة - قطر عربي - شهر ميلادي .
- ١٢- بالي (م) - عنب مجفف - شعوب (م) -
حرف نفى.
- ١٣- حشرة ذكرت في القرآن - معرض للسقوط -
ملككم .
- ١٤- احب - حي سياسي في صنعاء - بلد آسيوي .
- ١٥- من الفواكه - الاسم الاول لمطرية لبنانية -
محافظة يمنية.
- ١- قائد المنطقة العسكرية السابعة سابقا .
- ٢- مديرية في م/ابن - حرف موسيقي -
محافظة جنوبية.
- ٣- للتمني (م) - للمسافة - للاستثناء - معي .
- ٤- نائب المجلس السياسي للانقلابيين في
صنعاء .
- ٥- جمع - تجر مبعثرة.
- ٦- حرف نفى - للمسافة - الاسم الاول لمطرية
عربية.
- ٧- وزير الدفاع في حكومة الشرعية سابقا .
- ٨- تجد مبعثرة - الشعوب .
- ٩- عملة روسيا - احد الوالدين .
- ١٠- مثيل (م) - قائد المنطقة الاولى سيئون سابقا .
- ١١- العمر (م) - لباس - نصف كلمة هتلر -
عاصمة غانا.
- ١٢- للسؤال - بالدي (م) - نقود .
- ١٣- جواب - القط - عكس أنس (م) .
- ١٤- عاصمة اوروية (م) - احد الوالدين - وجع .
- ١٥- لاعب اماراتي وطني من اصل يمني - مكرران



حل العدد الماضي

عمودياً:

- ١- مادة دراسية - مدرب وطني عراقي (م) .
- ٢- المخارج (م) - قطر عربي - بحر .
- ٣- من الاطراف - حرفان مكرران - حيوان -
احرف مكررة.
- ٤- اسم علم مذكر - احد الوالدين - رجاء (م)
- رقم (م) .
- ٥- حرفان مكرران - حجر الطاحون - نصف

استراحة

فقر الدم.. العدو الصامت الذي يهدد صحتك اليومية



يعاني العديد من الأشخاص حول العالم من فقر الدم، وهي حالة صحية تحدث نتيجة نقص خلايا الدم الحمراء أو الهيموجلوبين في الدم، ما يؤدي إلى نقص كمية الأكسجين التي تصل إلى الأعضاء والأنسجة. ويُعتبر فقر الدم من الأمراض الشائعة التي تتفاوت أعراضها حسب شدتها ونوعها. ومن أبرز الأعراض التي تظهر على مرضى فقر الدم:

التعب والإعياء المستمر حتى مع بذل مجهود بسيط. شحوب الجلد، خاصة في الوجه والشفاة والجفون. ضيق التنفس، وخصوصاً أثناء ممارسة الأنشطة البدنية. الدوخة والدوار الناتجين عن نقص الأكسجين في الجسم. خفقان القلب أو تسارع في ضرباته.

الصداغ المتكرر، برودة الأطراف، وصعوبة التركيز. آلام في الصدر في بعض الحالات الشديدة.

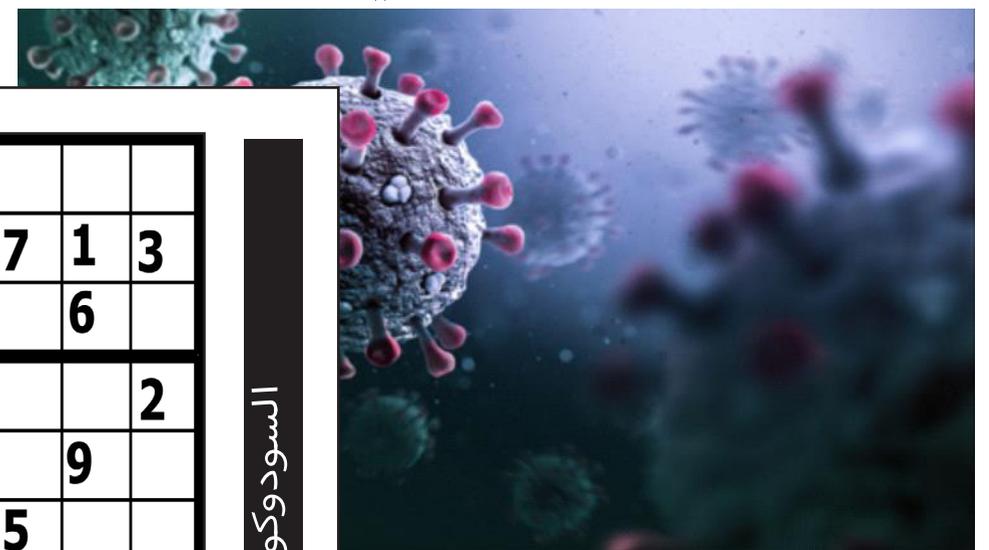
هشاشة الأظافر وتساقط الشعر كنتيجة لضعف تغذية الجسم بالأكسجين. رغبة غير طبيعية في تناول مواد غير غذائية، مثل الطين أو الثلج، وهي حالة تُعرف بـ «الببيكا».

وتشير الدراسات إلى أن فقر الدم قد يؤثر بشكل كبير على جودة الحياة اليومية، مما يستدعي ضرورة مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة عند ملاحظة أي من هذه الأعراض.

رغبة غير طبيعية في تناول مواد غير غذائية، مثل الطين أو الثلج، وهي حالة تُعرف بـ «الببيكا».

وتشير الدراسات إلى أن فقر الدم قد يؤثر بشكل كبير على جودة الحياة اليومية، مما يستدعي ضرورة مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة عند ملاحظة أي من هذه الأعراض.

اكثر فتكا... عودة تفشي وباء كورونا!



حذر العلماء من أن المتحور الجديد من فيروس كورونا، «الأكثر عدوى»، والملقب بـ XEC، بدأ ينتشر بسرعة أكبر في جميع أنحاء أوروبا وقد يصبح قريباً السلالة السائدة. وقال إريك توبول، مدير معهد سكريبس للأبحاث الترحمبية في لا جولا، في منشور على منصة «إكس» يوم الأحد: «في هذه المرحلة، يبدو أن متحور XEC هو الأكثر احتمالية للانتشار». وتوقع الباحثون في أغسطس أن يستغرق هذا المتحور بضعة أسابيع إلى شهرين للانتشار بشكل أسرع.

السودوكو

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

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	