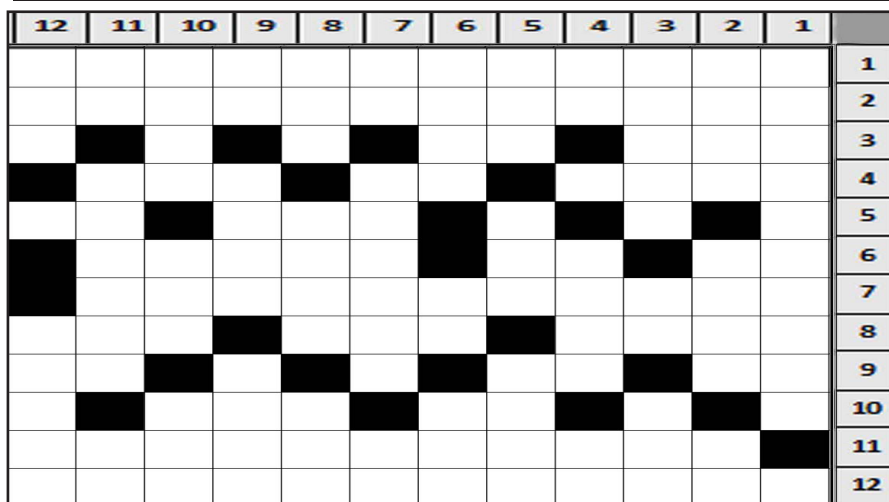
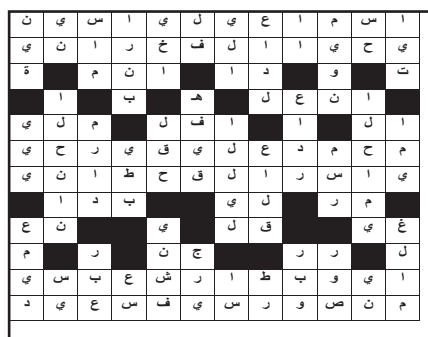


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- ٣- نادي ايطالي - حرفان مكرران - رجاء (م).
- ٤- مدرب وطني مصري درب المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم. الامين العام للاتحاد العام لكرة القدم اليمنية.
- ٥- بيت - ترس (م) - منطقة في م/اب (م).
- ٦- مؤذن الرسول (ص) - قط (م) - سنة. ثلث كلمة بوش - مدينة ونادي ايطالي - ملكي.
- ٧- نقود - نصف كلمة راتب . منح - جمع - خف (م).
- ٨- غزال - البحر (م) - حاجز. بير - اسم علم مؤنث (م) - قس. منطقة بين لحج وابين - قنوط - محترف.
- ٩- حرف نفي - حرفان مكرران - زعيم روسي شوعي راحل. جوهرة كرة القدم العنيدية الجنوبية.
- ١٠- تدفع لأهل القتل (م) - عاصمة اوروبية. جزيرة يمنية - اسم علم مؤنث - من الفواكه (م).
- ١١- عاصفة (م) - احد الوالدين - للمسافة. نصف كلمة يعدو - مديرية في م/حضر موت .
- ١٢- مخرج اذاعي في اذاعة عدن . الرئيس الروسي الحالي.



حل العدد الماضي

عمودياً

- ١- اعلامي رياضي ومقدم برامج في الفضائية اليمنية .
- ٢- طيور محافظة جنوبية - مرض.

استراحة

سبب انجذاب البعوض لبعض الأشخاص.. تعرف على السر وطرق الوقاية



لدغة البعوض تعد واحدة من أكثر المشكلات الصحية انتشاراً خاصة في الأماكن ذات المناخ الحار والرطب. البعوض لا يقتصر على إحداث الإزعاج فحسب، بل يمكن أن يتسبب في نقل الأمراض الخطيرة مثل الملاريا، وحمى الضنك، وفيرس زيكا.

لذلك، من المهم فهم طبيعة لدغة البعوض، الأسباب التي تجعل البعض عرضة لها أكثر من غيرهم، والعلاجات المتاحة لتخفيف آثارها أو تجنبها.

ما سبب انجذاب البعوض لبعض الأشخاص؟ يلاحظ البعض أن البعوض يستهدفهم بشكل أكبر مقارنة بالآخرين، وفيما يلي نستعرض سبب انجذاب البعوض لبعض الأشخاص.

فصيلة دمك تحدد جاذبيتك للبعوض منذ سبعينيات القرن الماضي، كان العلماء يدرسون العلاقة المحتملة بين فصيلة الدم ومدى جاذبية الشخص للبعوض. لكن الدراسات الحديثة قدمت رؤى أكثر دقة، حيث أظهرت أن أنواع البعوض المختلفة لديها تفضيلات متباينة لفصائل الدم.

في دراسة نشرت عام 2004 في "مجلة علم الحشرات الطبية"، تم التركيز على تفضيلات فصائل الدم لدى بعوضة الزاعجة المصرية، المعروفة أيضاً باسم بعوضة النمر الآسيوية، والتي تنقل فيروسات خطيرة مثل حمى الضنك والشيكونغونيا وزيكا والحمى الصفراء. خلص الباحثون إلى أن البعوض كان أكثر عرضة للهبوط على الأشخاص المفرزين لفصيلة الدم O بنسبة 83.3 في المائة، مقارنة بالأشخاص المفرزين لفصيلة الدم A بنسبة 46.5 في المائة. بينما كان الانجذاب لفصيلة B أقل بكثير.

دراسة: الجوز يقلل الالتهابات ويحمي من سرطان القولون



كشفت دراسة حديثة أن تناول حفنة من الجوز يومياً يمكن أن يعود على الجسم بفوائد جمّة. الجوز يحتوي على مكونات ذات تأثيرات فعالة للحماية من أحد الأمراض الخطيرة، التي انتشرت في السنوات الأخيرة.

توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول حفنة من الجوز يومياً يمكن أن يساعد في مكافحة الالتهابات وحماية صحة الأمعاء، والإصابة بسرطان القولون، وذلك بفضل ما يحتوي عليه الجوز من مركبات طبيعية يُطلق عليها اسم «الإلاجيتانينات»، وفق ما أورده موقع «هايل براكسيس الألماني»، نقلاً عن دراسة نشرت في المجلة العلمية المتخصصة «أبحاث الوقاية من السرطان».

وأشارت الدراسة التي شارك فيها خبراء من كلية الطب بجامعة كونيتيكت الأمريكية أن الجوز يحتوي على مركبات الإلاجيتانينات، والتي يتم تحويلها بواسطة البكتيريا المعوية إلى «يوروليثين أ»، حيث تعتبر فعالة ضد الالتهابات، وأيضاً تمنع نمو الخلايا السرطانية. واعتمدت النتائج على دراسة شملت 39 مريضاً تتراوح أعمارهم بين 40 و 65 عاماً، وكلهم يعتبرون معرضين لخطر الإصابة بسرطان القولون.

وفي البداية، تم إخضاع جميع المشاركين في الدراسة للفحص، كما طلب منهم الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالإلاجيتانينات من وجباتهم، قبل تناول الجوز بشكل يومي طيلة ثلاثة أسابيع، حسب ما أوردهته مجلة «نيوزويك» الأمريكية.

وأوضحت الدراسة أن الأشخاص الذين أنتجت أجسامهم كميات أكبر من مركب «يوروليثين أ» بعد تناول الجوز بشكل يومي، سجلوا مستويات أقل من الالتهاب في أجسامهم. وأضافت أنه تم أيضاً رصد ارتفاع في مستويات «PYY» وهو بروتين مرتبط بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، حسب مجلة «نيوزويك».

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

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