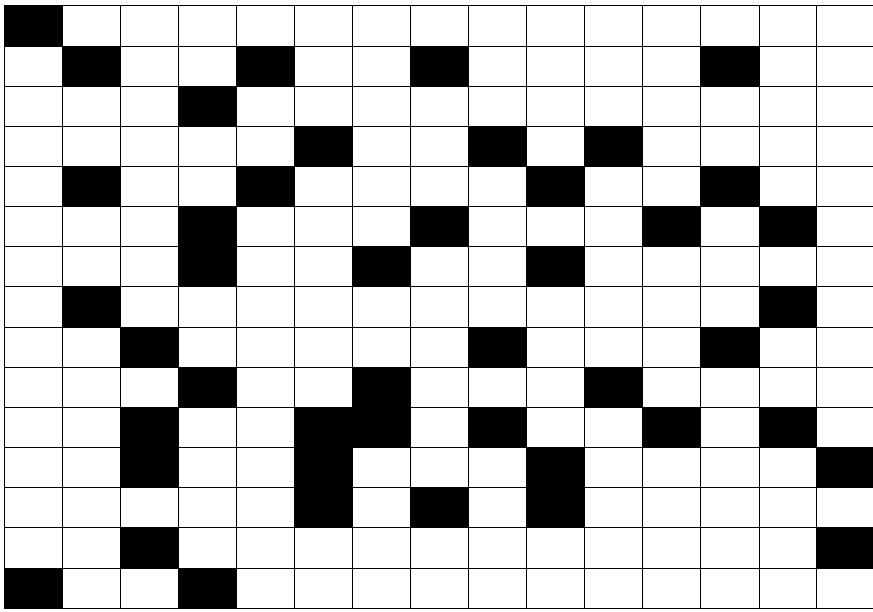
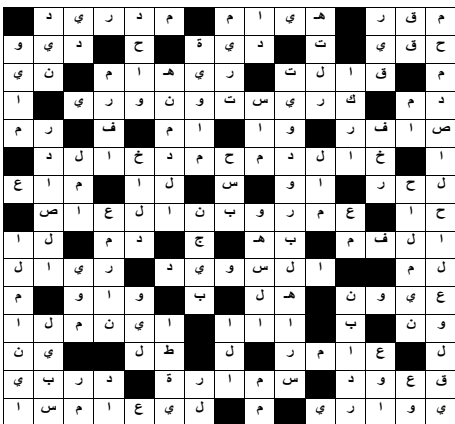


## الكلمات المتقاطعة



- أفقياً :**
- 1- فنان صنعاني راحل له أغنية أنستنا يا عيد .
  - 2- للتمني - الاسم الأول لممثلة مصرية راحلة - جمع - أحد الوالدين.
  - 3- إعلامي يمضي راحل له برنامج رائع فرسان الميدان - حزني (م).
  - 4- استقسرن (م) - حب (م) مثني دار (م).
  - 5- حرفان مكرران - حرف نفي - محافظة يمنية محررة - من الألعاب (م) - مسودة.
  - 6- مشروب - بجمع - من الفواكه (م) .
  - 7- شامخات - للمنادي - نقيض باطل (م) - فكرة.
  - 8- مقدم برنامج آخر قرار في السعيدة رمضان.
  - 9- طليق - بحر مبعثرة - مدامة مبعثرة - حرفان مكرران .
  - 10- اسم علم مذكر - يهد - للمسافة - أحرف مكررة.
  - 11- في العروق - جمع - مدينة إيرانية (م) .
  - 12- قارة (م) - ضروري للحياة - نصف كلمة شاكر - قرن (م) .
  - 13- محافظة يمنية - مد له بيده (م) .
  - 14- مخرج مسلسل همي همك - بحر (م) .
  - 15- مقدم برنامج الكلمات المتقاطعة في قناة عدن - حرفان مكرران.
- عمودياً :**
- 1- رئيس جنوبي دعا إلى التغيير وليس التشطير.
  - 2- السنة (م) - للمسافة م - الدهر.
  - 3- للمنادي - وكالة روسيا - محافظة مصرية (م) .
  - 4- شجعان - متشعوز - أفواج زائرة.
  - 5- ثغر اليمين (م) - قطر عربي - أبناء الأبناء.



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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

بهذه الطريقة تظل المادة المصنوعة منها الكمامة سليمة، بينما يتم تقليل الفيروسات والبكتيريا إلى مستويات مقبولة. وبشأن الأنواع القابلة للتعقيم بتلك الطريقة، فيمكن أن تخضع كمامة N95 من نوع التعقيم بالميكروويف 3 مرات، ومع ذلك، فإن الكمامات الجراحية الزرقاء التي يرتديها أفراد الجمهور بشكل منتظم تفقد القدرة على تصفية الهواء وتكون عديمة الفائدة في حال وضعها في الميكروويف. في السياق ذاته، أظهرت الدراسات السابقة أنه يمكن قتل فيروس كورونا بسهولة عن طريق البخار، لكن تأثير ذلك على السلامة الهيكلية للكمامة لا يزال غير معروف، لذلك وضع الباحثون الكمامة داخل معقم زجاجة الأطفال المملوءة بالماء. وعندما تضرب موجات الطاقة العالية من الميكروويف الماء يتحول إلى بخار مما يؤدي إلى تعقيم الكمامة. وأفاد الباحثون في الدراسة أن استخدام الميكروويف للكمامات الجراحية الأقل قوة أدى إلى فقدان كامل لقدرتها على ترشيح الهباء الجوي لأن مسامها تتسع عندما تصبح رطبة. وحذر العلماء عامة الجمهور من تعقيم كماماتهم في الميكروويف، فبحسب البروفيسور أندريان بورش المؤلف المشارك للدراسة من جامعة كارديف فإنه «عادة ما يكون لأقران الميكروويف المنزلية طاقة أقل بكثير، نحو 800 واط، كما أنها تستخدم أقران دوار بدلاً من هوائي دوار، والأقنعة التي تحتوي على أسلاك رفيعة يمكن أن تشتعل فيها النيران عند وضعها في الميكروويف».

# استراحة

إعداد: ريم ومرى الدويلة

## متى تكون البطاطس خطيرة؟



تحدث مستخدم لبرنامج We Chat messenger عن المواد الخطيرة الموجودة في البطاطس والتي يمكن أن تضر بالجسم. على سبيل المثال، تعتبر القلويدات التي تتراكم أثناء إنبات الدرناات شديدة الخطورة على النساء الحوامل، حيث يمكن أن تثير مشاكل في نمو الجنين داخل الرحم. كما يجب على الأشخاص الذين يعانون

من ارتفاع نسبة السكر في الدم توخي الحذر مع البطاطس. بالنسبة لأولئك الذين يعانون من مشاكل في الكلى، فإن الاستهلاك المفرط لهذه الخضار يعد أيضاً أمراً خطيراً بسبب محتوى البوتاسيوم الذي يضغط على هذا العضو (الكلية).

بالإضافة إلى ذلك، أوصى مؤلف المنشور بعدم تناول البطاطس ذات البقع الخضراء على القشرة. السبب هو ارتفاع نسبة مادة السولانين. تراكم هذه المادة في جسم الإنسان له تأثير سلبي على الصحة. ينصح المؤلف بطهي البطاطس بشكل جيد لمنع دخول المواد الضارة إلى الجسم.

## طريقة تعقيم بعض أنواع الكمامات



يمكن استخدام بعض أنواع الكمامات لأكثر من مرة شريطة تعقيمها تجنباً لنقل العدوى، التي تستخدم الكمامات في الأساس لمنع انتشارها.

وعرضت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية نتائج دراسة أظهرت إمكانية تعقيم بعض كمامات الوجه من خلال وضعها لمدة 90 ثانية في جهاز الميكروويف عالي الطاقة أي الذي تتجاوز قدرته 1800 واط. وأوضحت الدراسة أنه