

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقياً:

- (2) - رئيس وزراء باكستاني سابق .
- (3) - مما يعطى كعلف للحيوانات (معكوسة) - وصف للريح الباردة (نكرة - معكوسة) .
- (4) - إتاوات و ضرائب .
- (5) - دولة أوروبية (معكوسة) - نوع من القنفاذ الشائكة (نكرة) .
- (6) - يتناولها أهل اليمن خاصة , قليه منبه و كثيره مخدر (نكرة) - أداة تفسير .
- (7) - جزيرة كويتية (معكوسة) - النائم حينما ينفخ في نومه (فعل ماض) - مرادف ذر (فعل أمر) .
- (8) - متشابهات - مرادف لؤلؤة .
- (9) - تجدها في كلمة « تطير » - أت .
- (10) - عام جذب و قحط زمن خلافة عمر بن الخطاب رضي الله عنه .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ر	ش	ع	ب	ن	ب	ا	ن	ت	م	1
و	م	س	ع	س	ر	ف	ر	ص	ص	2
م	س	ا	ل	ا	ف	ر	ا	ظ	ظ	3
ل	ل	ي	ل	ع	ق	ب	ي	ق	ب	4
ا	ق	ا	ل	ل	م	ظ	ظ	م	ظ	5
ت	ر	ر	ق	ظ	ل	ا	ل	ظ	ل	6
ن	و	ي	و	ق	ل	ا	ل	م	ا	7
س	ا	و	د	و	ج	ر	م	ب	ب	8
ل	ع	ل	ل	ل	ي	ح	ي	ا	ا	9
ع	د	ج	د	ا	م	ب	ن	ب	ب	10

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

- (1) - فقيه مالكي من العهد الحفصي في القرن الثامن الهجري - من آلهة الفراعنة .
- (2) - ند و نظير - الحرف الثاني من الألفباء اليونانية .
- (3) - معلق رياضي لبناني اشتغل قديما في القسم العربي لإذاعة الـ BBC ..
- (4) - للتمني (معكوسة) - أحد أبناء يعقوب عليه السلام .
- (5) - مؤسسات للدولة متنوعة المهام (نكرة) - بمعنى عَظَمَ ..
- (6) - أصلح البناء - حرب في الجاهلية بين قبيلة كنانة و قبائل قيس عيلان شارك فيها الرسول صلى الله عليه و سلم ..
- (7) - الاسم الثاني لممثل إذاعي راحل جزائري - مرادف لكلمة موت ..
- (8) - من مرادفات كلمة المدينة (معكوسة) .
- (9) - من الزوائد الجلدية (نكرة) - الدأب (نكرة) .
- (10) - بمعنى وثب الأسد على الفريسة (فعل ماض) - جبابرة و طغاة.

عمودياً:

- (1) - بمعنى أبو الأتراك - رجل غليظ الطباع (نكرة - معكوسة) .

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

السودوكو

استراحة

دراسة طبية تكشف مفاجأة صادمة عن الشوكولاتة



يحرص من يتبعون حمية لإنقاص الوزن على الابتعاد عن الشوكولاتة، لأنها تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، لكن باحثين أميركيين كشفوا، مؤخراً، أن هذا الرأي ليس دقيقاً على الدوام. وذكرت دراسة حديثة، أن تناول طعام حلو، في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، ربما تكون له منافع كبرى غير متوقعة، كما يساعد أيضاً على حرق الدهون.

وقام باحثون من ماساشوسيتس في الولايات المتحدة، بإعطاء 100 غرام من شوكولاتة الحليب لـ 19 امرأة، في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث (الدورة الشهرية).

وجرى تقديم الشوكولاتة للنساء خلال الساعة الأولى التي تلي الاستيقاظ، ثم في الساعة التي تسبق الخلود إلى النوم.

واستخدم الباحثون شوكولاتة الحليب المتوسطة التي تحتوي على 18.1 غراما من الكاكاو، ثم ظهرت نتائج لم تكن متوقعة.

ووجد الباحثون أن الشوكولاتة التي جرى تقديمها في الصباح والمساء لم تؤد إلى أي زيادة في الوزن، وهو ما شكل مفاجأة حقيقية.

ويرى الباحثون أن الشوكولاتة لم تسفر عن زيادة في الوزن، لأنها أدت دورا في سد الشهية لدى النساء اللاتي تناولنها، فلم يقبلن على المزيد من الطعام.

ولم تقف المنافع عند هذا الحد، أي عدم الزيادة في الوزن، بل ساعدت الشوكولاتة النساء على حرق الدهون وخفض مستوى الجلوكوز في الدم.

ويعزو الخبراء هذه الفوائد إلى مواد كيميائية توجد طبيعياً في الكاكاو وتعرف بـ«الفلافانول»، لأنها تؤدي إلى زيادة الأوكسدة في الدهون.

لكن العينة المشمولة بالدراسة اقتصر على نساء في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، ولم تضم شرائح عمرية أخرى، ولم يشارك فيها ذكور.

وتبعاً لذلك، فإن الباحثون يحتاجون إلى إجراء هذه الدراسة على نطاق أوسع، لمعرفة ما إذا كانت منافع الشوكولاتة تحصل لدى الجميع، بما في ذلك الشباب.

وأجريت الدراسة من قبل خبراء مستشفى «بريغهام أند دوومن» في بوسطن، في إطار شراكة مع باحثين من جامعة مورسيا الإسبانية.

تناول نوع «رخيص» من الأسماك يحميك من «السكري»

كشفت باحثون إسبان، في دراسة حديثة، أن تناول المنتظم لأسماك السردين يمنع الإصابة ببدء السكري من النوع الثاني، نظراً لما يحتوي عليه من منافع صحية.

ويحتوي السردين على مستويات عالية من الدهون غير المشبعة، التي تساعد على تنظيم مستويات الكوليسترول في الدم ومنع ظهور أمراض القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، فإن الفوائد لا تنتهي عند هذا الحد.

وبحسب الدراسة التي أجرتها ديانا دياز ريزولو، المحاضرة والباحثة بجامعة أوبيرتا دي كاتالونيا، ومعهد «أوغست باي سونير» للأبحاث الطبية الحيوية، تساعد العناصر الغذائية الموجودة بكميات عالية في السردين - مثل أستورين وأوميغا 3 والكالسيوم وفيتامين د - على الحماية من مرض السكري، الذي يؤثر على حوالي 14 في المئة من السكان الإسبان فوق سن 18 عاماً.

وأوردت الدراسة المنشورة في مجلة «التغذية السريرية»، أن «السردين ليس فقط بسعر معقول ويسهل العثور عليه، لكنه آمن ويساعد على منع ظهور مرض السكري من النوع الثاني، وهذا اكتشاف علمي ضخم».

وأوضحت ريزولو أن التوصية بهذا الطعام سهل أثناء الفحوصات الطبية، خاصة أن تناوله يلقى قبولا واسع النطاق.

إعلانات فقدان

■ يعلن المواطن / صدام حسين علي محمد المشعري عن فقدان جواز سفر، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن / عبد الحافظ محمد قاسم عبده عن فقدان (ملكية سيارة رقم 282290 نوع كورولا + دفتر ملكية رقم 111819)، ويرجى ممن يعثر عليهم تسليمهم لأقرب مركز شرطة.