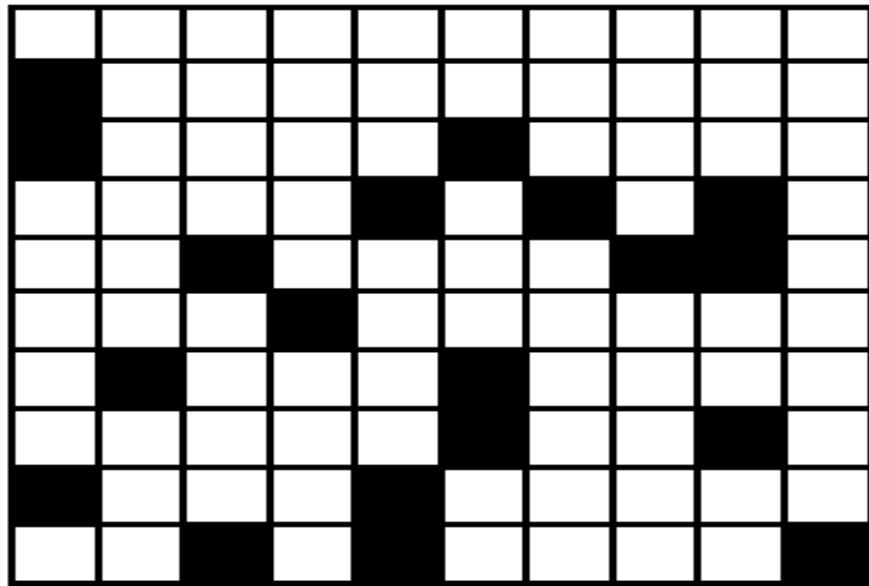


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- 4 - أبو البشر - مسلسل مخابراتي مصري
يبرز دور المخابرات المصرية ضد إسرائيل.
5 - ثلثا كلمة لعل - مرادف مذهب - ضمير
للجمع الغائب.
6 - نقاش (معكوسة) - كافح وناضل.
7 - من القبائل اليهودية قبل الإسلام -
مكان مخصص للقمامة.
8 - نميمة - يطلق على راعي الإبل.
9 - يُبرخونه ضرباً من أنواع التمور.
10 - عملة آسيوية.

- 1 - ممثل مصري راحل اشتهر في
المسلسلات الإسلامية منها تحت ظلال السيوف.
2 - فنان مصري من أشهر فناني الأغاني
الشعبية.
3 - من مديريات محافظة إب - الاسم
الأول لأمير كويتي راحل.
4 - براعم.
5 - رئيس أمريكي سابق - ثلثا كلمة نوتة.
6 - باقة قنوات فضائية - من أنواع المعادن
النفيسة.

- 7 - أحد الأنبياء - مرادف شغف
(معكوسة).
8 - طليق (معكوسة) - من أنواع
الأسلحة الثقيلة.
9 مدينة عمانية - يطلق على الإنسان
صاحب الطبع الثقيل.
10 قيادة - مرادف مخرج.

عمودياً:

- 1 - ممثلة مصرية لها عدة أفلام
ومسلسلات منها المال والبنون.
2 - واسع (معكوسة) - متشابهان -
اختفى (معكوسة).
3 - قبيح - زاولت (معكوسة).

ص	ل	ا	ح	ق	ا	ب	ي	ل
ب	ا	ر	ي	س	ا	و	ق	د
ا	ل	س	ي	ا	ب	ا	ب	ص
ح	ب	ت	و	ش	ا	ح	ح	ح
م	ر	ه	ا	ز	ل	ا	ا	ا
ن	ق	م	ه	ر	م	ا	د	ا
ص	ن	و	ا	ن	ي	ق	ش	ا
ر	د	ق	س	و	ر	ه	ا	ا
ي	ف	ل	ح	ر	س	ج	ا	ا
ل	ج	ا	م	ب	ذ	و	ر	ا

حل العدد الماضي

استراحة

إعلان فقدان

■ يعلن المواطن / عبدالله حسين أحمد النوبي، وكيلًا عن ورثة عبدالصفي سعيد صالح العامري، عن فقدان التالي: ملف أرض واقعة في منطقة الرباط وحدة رباط بن علوان بمساحة قدرها 120×120 باسم سعيد صالح العامري صادر من الهيئة العامة للأراضي والمساحة والتخطيط العمراني م/لحج. وقد أبلغ المذكور أعلاه شرطة أمن تبين بالمفقودات المذكورة.

الجوع الدائم.. دراسة تكشف سبب المعاناة



قال المركز الاتحادي للتغذية إنه يمكن مواجهة زيادة الوزن من خلال السيطرة على هرمون الجوع المعروف باسم «جريلين».

وأوضح المركز أن هرمون الجوع «جريلين» هو هرمون استقلابي يتم إنتاجه في بطانة المعدة والبنكرياس، وهو يحفز الشهية ويبطئ عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون.

ويتم إفراز هرمون «جريلين» بكثرة عند التعرض للتوتر النفسي أو النوم القليل جدا أو عدم تناول الطعام لوقت طويل، كما أنه يزيد من الرغبة في تناول الوجبات السريعة والحلويات، وفي الوقت نفسه يؤخر الشعور الطبيعي بالشبع.

ويمكن السيطرة على هرمون «جريلين» من خلال تناول الطعام الصحي بانتظام؛ حيث يساهم ذلك في الحفاظ على توازن هرمون الجوع ونسبة السكر بالدم، ما يحد من نوبات الجوع الشديد. ولهذا الغرض ينبغي تناول وجبات رئيسية غنية بالبروتينات والألياف الغذائية، مع تناول وجبات بينية صحية مثل المكسرات ومنتجات الألبان قليلة الدسم كالتزبادي.

وينبغي أيضا عدم اتباع حمية غذائية قاسية؛ نظرا لأنها تؤدي إلى حدوث خلل بعملية الأيض، ومن ثم زيادة إفراز هرمون «جريلين».

ومن المهم أيضا المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية؛ نظرا لأنها تحارب التوتر النفسي، الذي يعد أحد العوامل الرئيسية المؤدية لإفراز هرمون «جريلين». وينطبق ذلك أيضا على أخذ قسط كاف من النوم لا يقل عن 6 ساعات ليلا.

شبابان يعثران على كنز تاريخي من الذهب

عن طريق الصدفة البحتة، عثر فريق من الغواصين الهواة على واحدة من أكبر مجموعات العملات الذهبية الرومانية في أوروبا أثناء إجازتهم قبالة سواحل إسبانيا.

ووفقا لصحيفة «ديلي ميل»، يعتقد أنه تم إخفاء العملات الذهبية عن الغزاة البربريين منذ حوالي 1500 عام، وتم اكتشاف المخبأ من قبل شابين كانا يقومان بتنظيف القمامة من قاع البحر في منطقة أليكانتي.

على الرغم من وجودها في قاع البحر منذ أواخر القرن الرابع وأوائل القرن الخامس، إلا أن العملات الذهبية الـ53 كانت سليمة وفي «حالة حفظ مثالية».

وقال خافيي مولينا من جامعة أليكانتي: «هذه واحدة من أكبر مجموعات العملات الذهبية الرومانية الموجودة في إسبانيا وأوروبا». وأضاف: «إنه اكتشاف أثري وتاريخي استثنائي حيث أن تحقيقه يمكن أن يقدم ثروة من المعلومات الجديدة لفهم المرحلة الأخيرة من سقوط الإمبراطورية الرومانية الغربية».

صادف شقيق الزوجين لويس لينس وسيزار جيمينو هذا الاكتشاف الاستثنائي على عمق سبعة أمتار قبالة مدينة إكسابيا الساحلية.

وقال أحد الشابين لوسائل الإعلام المحلية: «في البداية عثرت على عملة واحدة، اعتقدت أنها عملة عادية بقيمة 10 سنتات».

ولكن بعد عودته إلى قاربه ألقى نظرة فاحصة واكتشف «صورة قديمة، مثل وجه يوناني أو روماني» منقوشة على العملة، وأدرك فوراً أنها تاريخية.

بعد ذلك، عاد الشابان إلى الموقع وأمضيا ساعتين باستخدام مفتاح وسكين سويسري في البحث عن الكنز المتبقي.

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

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