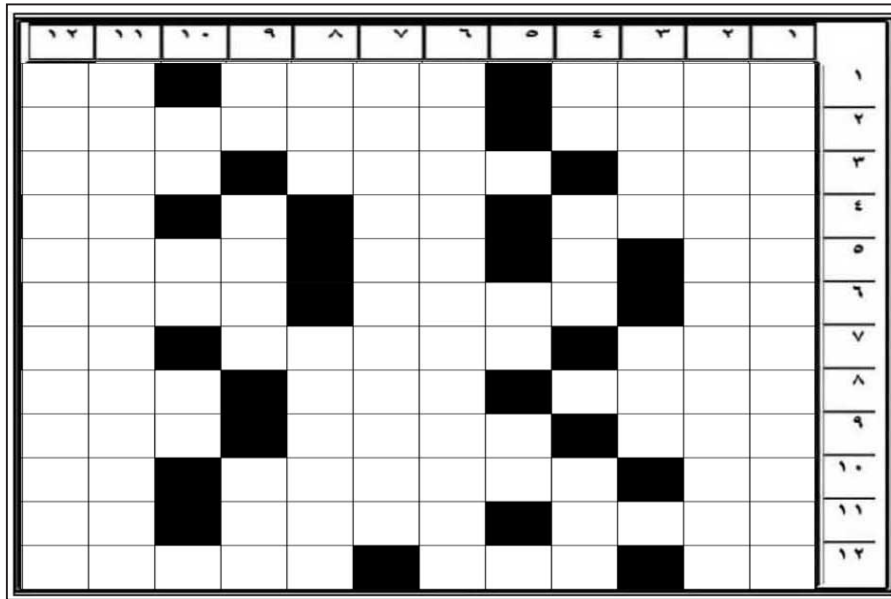




- ٣- أحد الوالدين - نقود (م) .
٤- كثير (م) - من الأنبياء (م) - وادي
يصب في البحر العربي (م).
٥- حرفان مكرران - للسؤال.
٦- سياسي جنوبي ووزير سابق.
٧- لاعب جزائري معتزل القرن
الماضي.
٨- حرف أبجدي - الحديد مبعثرة.
٩- صواب (م) - احد الوالدين (م) -
يسنم.
١٠- جميع (م) - جمع - جواب.
١١- ممثل مصري قدير ناقص الحرف
الآخر.
١٢- وزير الإعلام العراقي الراحل في
حكومة صدام حسين.

- أفقياً
١- اسم علم مذكر - من الأنبياء - ثغر.
٢- اسم علم مذكر (م) - حزب سياسي
إخواني.
٣- أوتوماتيكي (م) - دولة أفريقية (م)
- جود.
٤- آخر الأنبياء - حرفان أبجديان - حب.
٥- ود - ثلث كلمة عظم - الراهب.
٦- عمر - زعيم الفاشية - موظف (م).
٧- من الحشرات - الدار (م) - ملكي.
٨- عكس صباح - مدينة سورية (م) -
سيل (م) .
٩- غزال - محترف - سمك (م) .
١٠- عملة - أول شهيد من اللجان الشعبية
من لودر - في حرب عدن الصولبان
- نجل.
١١- اسم علم مؤنث - مسؤول مؤسسة
حكومية (م) - حرفان مكرران .
١٢- عملة - فتاة - محافظة يمنية.

هـ	ل	ي	ج	و	د	ب	و	م	ح	م
ي	ا	ب	ي	ش	ا	ل	د	ي	م	ح
د	ف	م	ر	ا	ر	ا	ل	م	ا	م
ن	ع	ل	م	ل	م	ل	ا	غ	م	د
ن	ي	ا	م	ي	س	ن	ا	ن	ا	ا
س	ا	ل	م	ا	ل	ا	ا	ا	ا	ا
ب	س	ل	ا	هـ	ن	ا	ل	س	ل	ب
ا	ر	ا	و	م	ا	م	ا	و	ن	و
ل	هـ	ا	س	ي	ع	ل	ي	ل	ي	ل
ب	ا	هـ	ا	ي	م	س	م	ي	م	س
ن	و	ر	ب	ي	م	د	ا	ل	ف	ل

- عمودياً:
١- مدرب وطني يماني راحل لعب
لنادي الزمالك المصري القرن
الماضي.
٢- قيادي جنوبي كان وزيراً للنفط
حضرني استشهد في حرب صيف
١٩٩٤م.

استراحة

نقدم بصادق العزاء والمواساة إلى الزميل
صالح الدبيس
ب وفاة نجله ردفان
والذي توفي في العاصمة عدن بعد صراع مرير مع المرض
سائلين المولى عز وجل بأن يتقبل الفقيد بواسع رحمته ومغفرته ويسكنه فسيح
جناته، ويلهم اهله وذويه جزيل الصبر والسلوان، إنا لله وإنا إليه راجعون
المعزون: عدنان الاعجم، ردفان الدبيس، الشيخ عبدالله الصوفي، عادل حمران، فكري
منصر، جمال الشعيبي، عبدالله الصيني، الشيخ نصر المفلحي

دراسة: اللوز يساعد على تقليل الشهية



قالت دراسة جديدة إن وجبة خفيفة من اللوز بين 30 و50 غراماً تساعد على تقليل مدخلات الجسم اليومية بحوالي 300 سعرة حرارية، لتفاعل اللوز مع هرمونات البنكرياس. وأجريت الدراسة في جامعة ساوث أستراليا، ونشرت في المجلة الأوروبية للتغذية، وأظهرت أن الذين تناولوا اللوز وجبة خفيفة، تغيرت هرموناتهم المنظمة للشهية. وقالت النتائج إن المشاركين في الدراسة كانت لديهم استجابات أعلى من الغلوكاغون بـ 39%، ما يرسل إشارات الشبع إلى الدماغ، كما زادت استجابات البنكرياس، ما يعمل على إبطاء الهضم، ويقلل تناول الطعام. ويمتاز اللوز بأنه غني بالبروتين والألياف والدهون الصحية، ويمكن الاعتماد عليه في ضبط الوزن على المدى الطويل.

العسل الطبيعي يحسن صحة القلب والأوعية الدموية



قال باحثون في جامعة تورنتو الكندية إن العسل يحسن صحة القلب والأوعية الدموية، بما فيها مستويات السكر في الدم والكوليسترول، خاصة إذا كان خاماً ومن أزهار واحدة. وراجع الباحثون منهجية وتحليل تجارب سريرية على العسل، ووجدوا أنه يخفض الغلوكوز في الدم، والكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار، والدهون الثلاثية، علامة على مرض الكبد الدهني. ونشرت الدراسة في دورية «نيوترشن ريفيوز»، وشملت 18 تجربة على أكثر من 1100 مشارك. وأنتج العسل باستمرار تأثيرات محايدة أو مفيدة، سواء خاماً أو معالجاً ومصدر الأزهار وكميته. وكان متوسط الجرعة اليومية من العسل في التجارب 40 غراماً، أو حوالي ملعقتين كبيرتين، ومتوسط طول التجارب 8 أسابيع. وأظهر العسل الخام العديد من الآثار المفيدة في التجارب، والعسل من مصادر واحدة من الأزهار مثل Robinia الذي يسوق باسم عسل الأكاسيا. وقال جون سيفنبيير الباحث الرئيسي في الدراسة: «تظهر هذه النتائج أنه يجب التوقف عند تصنيف العسل سكر مجانياً أو مضافاً في الإرشادات الغذائية». وقال توماسيف خان الباحث المشارك على الدراسة: «هذه النتائج مفاجئة، لأن العسل يحتوي على حوالي 80% من السكر. لكنه أيضاً عبارة عن تركيبة معقدة من السكريات الشائعة والنادرة والبروتينات والأحماض العضوية والمركبات النشطة بيولوجياً المفيدة صحياً».

السودوكو

		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	

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

حل العدد الماضي