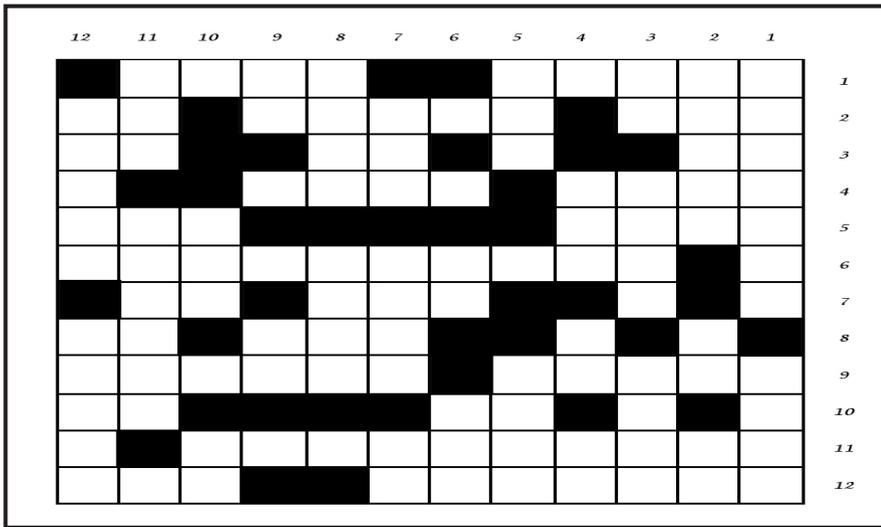


الكلمات المتقاطعة



- نصف كلمة (لدود).

افقياً:

- 3- بمعنى جواب - بمعنى نوضح - ثلثا كلمة (تلاوات).
- 4- بمعنى قصير القامة - شركة اتصالات إماراتية - من حروف النفي (م).
- 5- من الفواكه - بمعنى نحشد.
- 6- من الأقارب - ضد آخر (م).
- 7- بمعنى جواهر - جمع ليل - نصف كلمة (ببرق).
- 8- وحدة قياس الوزن - من أسماء القمر.
- 9- ثلث كلمة (الأهلي) - للتأوه.
- 10 - وسيلة نقل - من الأقارب (م).
- 11- اسم يطلق على البطيخة الحمراء باللهجة الإماراتية (م) - من زينة الحياة الدنيا (م).
- 12- ألبوم الصور الـ... - بمعنى جولة قصيرة (م).
- 1- بمعنى قوة طاغية - مراقبة سابقة في الألعاب والمسابقات.
- 2- من العناصر الكيماوية - بمعنى مناوبة عمل - بمعنى طليق.
- 3- نصف كلمة (وضوء) - نصف كلمة (رجال) - من حروف النداء (م).
- 4- بمعنى خشوع (م) - بمعنى شقوق.
- 5- بمعنى تشجع - من الفواكه (م).
- 6- مراقبة في منتدى نور وهداية.
- 7- من أسماء الحصان - نصف كلمة (نصاب).
- 8 - متشابهات - بمعنى إله (م).
- 9- من الكواكب - عائلة لاعب كرة قدم سعودي سابق في الشباب وانتقل في آخر مشواره للنصر (م).
- 10- بمعنى غالب - من حروف العطف.
- 11- قسم خاص في مكسات لعشاق الأفلام الوثائقية (م).
- 12- منتدى... والمسابقات - نصف كلمة (ياجميل).

عمودياً:

- 1- منتدى حفلات التكريم و... (م) - عكس أيسر (م).
- 2- يعبر عنه دون أبهام وغموض - من الأقارب

حل العدد الماضي

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
				2				
9								

السودوكو

استراحة

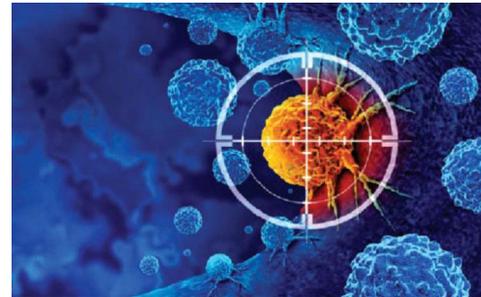
إعلان فقدان

تعلن المواطنة / صوفيا سيف شائف سعيد عن فقدانها شهادة جامعية من كلية التربية، تخصص معلم مجال علوم - عام التخرج 2015-2016م، فعلى من يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة أو التواصل مع الصحيفة على الرقم: 772331158، وله جزيل الشكر والتقدير.

إعلان فقدان

يعلم المواطن / فارس محسن أحمد مسعد عن فقدانه لشهادة جامعية تحمل رقم: 91 / 27 - 2007م، صادرة من جامعة صنعاء وبيان درجات صادر من عدن - صنعاء، ويرجى ممن يعثر عليهما تسليمهما لأقرب مركز شرطة.

طريقة مبتكرة تدمر الخلايا السرطانية



اكتشف علماء طريقة جديدة لتدمير الخلايا السرطانية من خلال تحفيز جزيئات الأيونوسيانين باستخدام ضوء الأشعة تحت الحمراء، ما أدى إلى تفكيك أغشية الخلايا السرطانية، وفق بحث نشر في مجلة «نيتشر كيميسري».

وتستخدم جزيئات الأيونوسيانين بالفعل في التصوير الحيوي كأصباغ صناعية، كما تستخدم بجرعات منخفضة للكشف عن السرطان، وتظل مستقرة في الماء، كما أنها جيدة جداً في ربط نفسها بالجزء الخارجي من الخلايا.

ويقول فريق البحث من جامعة «رايس» وجامعة تكساس، إن النهج الجديد يمثل تحسناً ملحوظاً مقارنة بنوع آخر من الآليات الجزيئية القاتلة للسرطان المطورة سابقاً، التي تسمى محركات من نوع Feringa القادرة على تحطيم هياكل الخلايا السرطانية الإشكالية.

ويقول الكيميائي جيمس تور، من جامعة «رايس»: «إنه جيل جديد تماماً من الآليات الجزيئية التي نسميها آلات ثقب التجمعات الجزيئية. إنها أسرع بمليون مرة في حركتها الميكانيكية من المحركات السابقة، ويمكن تنشيطها باستخدام ضوء الأشعة تحت الحمراء القريبة بدلاً من الضوء المرئي».

ماذا يحدث لجسمك عندما تتوقف عن تناول السكر لمدة شهر؟

قد تجد صعوبة في التخلي عن السكر والحلويات، خاصة وقت الإجازات والأعياد التي يعتاد فيها تقديم أذ وأشهى الأطباق، قد يشكل الإقلاع عن تناول السكر لمدة شهر تحديات في البداية، لكن التغييرات الإيجابية التي ستلاحظها لاحقاً عديدة، وذلك وفقاً لموقع «healthsite».

ماذا يحدث عندما تتوقف عن تناول السكر لمدة شهر؟

1. زيادة مستويات الطاقة: من أول الأشياء التي ستلاحظها عند التوقف عن تناول السكر هو زيادة الطاقة، في حين أن السكر يوفر دفعة سريعة للطاقة، إلا أنه غالباً ما يتبعه انهيار سريع، فبدون التقلبات المستمرة في مستويات السكر في الدم، تستقر مستويات الطاقة لديك، مما يجعلك تشعر بمزيد من الحيوية واليقظة طوال اليوم.

2. تحسين مزاجك: يرتبط تناول السكر بتقلبات المزاج والضبب العقلي، ومن خلال منعه من نظامك الغذائي، قد تشعر بتحسن في استقرار الحالة المزاجية.

3. فقدان الوزن: اتباع نظام غذائي خالي من السكر لمدة شهر يمكن أن يساهم في التخلص من بعض الوزن، فغالباً ما تحتوي الأطعمة السكرية على نسبة عالية من السعرات الحرارية الفارغة، ومن خلال الاستغناء عنها، يمكنك تقليل إجمالي السعرات الحرارية التي تتناولها، بالإضافة إلى ذلك، يساعد الإقلاع عن السكر على تنظيم هرمونات الجوع، وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية.

4. نقاء البشرة: يرتبط تناول السكر بزيادة فرص الالتهاب، مما قد يساهم في مشاكل الجلد مثل حب الشباب، وعند التوقف عن تناول السكر، قد تلاحظ تحسناً في نقاء بشرتك.