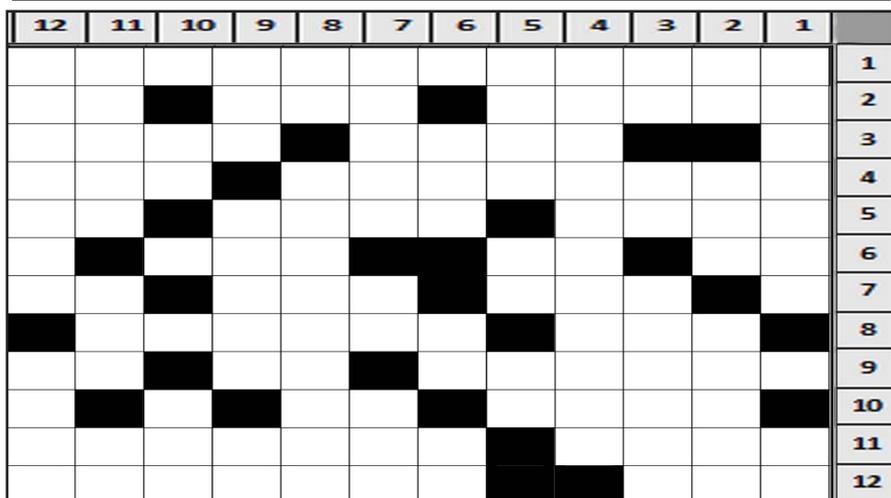


الكلمات المتقاطعة



- ٢- عكس ميت - حرف ابجدي - بلد
آسيوي كثير السكان.
- ٣- نصف كلمة مبرد - حرف جر - نادي
جنوبي عدني .
ممثلة مصرية .
- ٤- حبل - في العروق - حرفان مكرران.
تقال للامير (م) - للتعريف - مسودة (م).
- ٥- نصف كلمة هتزل - وجع (م).
للتعريف - مسودة (م) - ممثلة مصرية
- ٦- حرف عطف - برلماني بيضاني مستقل .
نقود (م) - تركة ورثة - نصف كلمة حوار.
- ٧- عملة - مهني.
بلد آسيوي - شعوب سارق (م).
- ٨- بلد اوروبي - مدينة اردنية (م).

أفقياً:

- ١- رئيس عراقي راحل اطيح به نهاية
السبعينات وخلفه صدام حسين.
- ٢- قطر عربي- اذاعة عالمية - حرفان
مكرران.
- ٣- من المفترسات بالجمع - امرأة ذكرت في
القرآن (م).
- ٤- ارسل نبينا محمد (ص) اليهم كافة -
للسؤال عن المكان (م).
- ٥- لقب امين عام للأمم المتحدة سابقا (م)
- فوق ظهر الجمل - حرف نصب.
- ٦- بحر - حيوان (م) - سمك.
- ٧- ابو البشرية - احرف مكررة - حرفان
مكرران .
- ٨- للاستثناء - قناة فضائية ايرانية.
- ٩- نادي عدني عريق - بالي- من حركات
البحر.
- ١٠- من اسماء الحسنى (م) - حرفان
مكرران.
- ١١- اسم علم مذكر (م) - رئيس المخابرات
العامة في عهد الرئيس جمال عبدالناصر.
- ١٢- يرشد - بلد اوروبي (م).

عمودياً

- ١- بلد اوروبي صناعي واقتصادي - حرفان
مكرران.

م	ح	م	د	م	ر	ش	د	ن	ا	ج	ي
ش	م	س	ا	ن	ا	ر	ا	و	ي	ة	ن
ا	م	د	ع	ي	س	م	ل	ا	ر	ي	ن
ق	م	ا	ر	ي	م	م	ن	ا	ل	ا	ل
م	ي	ن	ا	د	ا	د	ح	ر	ي	ر	ي
ح	ي	ل	و	د	ر	م	د	م	ا	ل	ل
م	ا	ا	ع	و	د	م	ا	م	ا	ل	ل
د	ي	ن	ا	ل	ا	د	ح	د	ع	د	ع
س	ن	د	م	ي	ل	ا	ل	س	و	ر	ل
ع	ا	ن	ي	ي	ه	ا	د	ي	ي	و	و
د	و	ك	ل	ا	ن	ا	ن	ا	د	ي	د

حل العدد الماضي

استراحة

الوجه المظلم للكافيين.. مخاطر الإفراط في استهلاكه

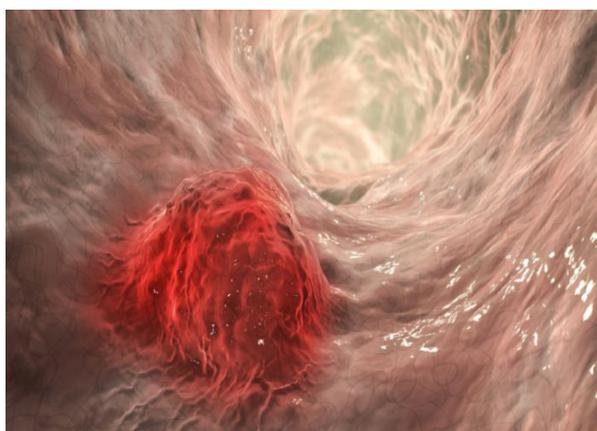


يستهلك الملايين حول العالم الكافيين بشكل يومي في فنجان القهوة أو الشاي أو مشروبات الطاقة، وحتى في بعض المكملات الغذائية. وتعمل هذه المادة الطبيعية كمنبه طبيعي للجهاز العصبي المركزي، حيث تمنحنا دفعة من النشاط واليقظة وتحارب شعور النعاس المزجج، لكن تأثيرات الكافيين لا تقتصر على مجرد إبقائنا مستيقظين، بل تمتد إلى تحسين التركيز وزيادة الانتباه، ما يجعله المفضل لدى الكثيرين لبدء يومهم أو تجاوز فترات الكسل.

ومع ذلك، فإن هذه المادة التي تبدو بسيطة تخفي في تركيبها الكيميائي تأثيرات معقدة تختلف من شخص لآخر. فبينما قد يشعر البعض بالنشاط بعد فنجان واحد من القهوة، يحتاج آخرون إلى عدة أكواب للحصول على نفس التأثير. كما أن طريقة تفاعل أجسامنا مع الكافيين تتغير مع العمر والحالة الصحية والعوامل الوراثية.

وتشير الأبحاث العلمية إلى أن الكافيين يخفي مخاطر جسيمة عند سوء استخدامه. ففي الجرعات المعتدلة (حتى 400 ملغ يوميا للبالغين)، يحسن الكافيين اليقظة والأداء المعرفي، لكن تجاوز هذه الكمية قد يؤدي إلى آثار جانبية مزعجة مثل الأرق والعصبية واضطرابات المعدة.

وجبة خفيفة شائعة تحارب سرطان الأمعاء



أجرى فريق من العلماء دراسة حديثة تستكشف العلاقة بين التغذية والصحة العامة، خاصة في مجال الوقاية من السرطان. ويأتي ذلك في إطار السعي إلى فهم كيفية تأثير الأطعمة والمكونات الغذائية على الجسم، وتحديد الأغذية التي قد تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان. وبهذا الصدد، كشفت دراسة جديدة أن تناول حفنة من الجوز يوميا قد يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، بفضل مركبات نباتية

قوية تعزز من صحة الجهاز الهضمي وتحد من الالتهابات المرتبطة بتطور السرطان. وفي الدراسة، ركّز فريق البحث من كلية الطب بجامعة كونيكتيكت الأمريكية، على مركب طبيعي يعرف بـ«الإلاجيتانين»، وهو نوع من البوليفينولات النباتية الموجودة في الجوز وبعض أنواع التوت والرمان. وبمجرد تناول الجوز، يتفاعل هذا المركب مع بكتيريا الأمعاء الدقيقة، التي تقوم بتحويله إلى مادة تعرف باسم «يوروليتين أ»، وهي مركب مضاد للالتهاب يعتقد أنه يلعب دوراً رئيسياً في الوقاية من السرطان.

السودوكو

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

		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	

الامام الشافعي

عندما يخلق الله من دونك بابا تطلبه
فلا تجزع ولا تعترض فلربما الخيرة في خلقه
لكن ثق أن بابا آخر سيفتح لك
ينسيك هم الأول
وقتها ستدرك معنى قوله تعالى
{ يَدْبُرُ الْأُمُرَ }