استراحة

اعداد / هاشم بحر

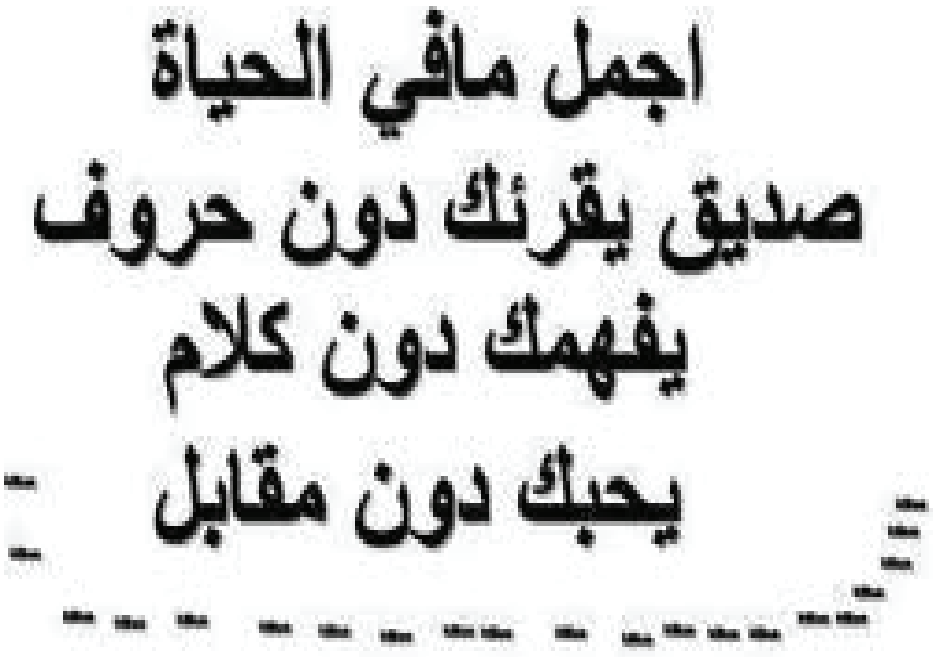
البروتين النباتي "مرتبط بطول العمر"

خلصت دراسة حديثة إلى أن على الناس السعي إلى الحصول على المزيد من البروتين من مصادر نباتية بدلا من اللحوم، وذلك بهدف زيادة متوسط العمر المتوقع.

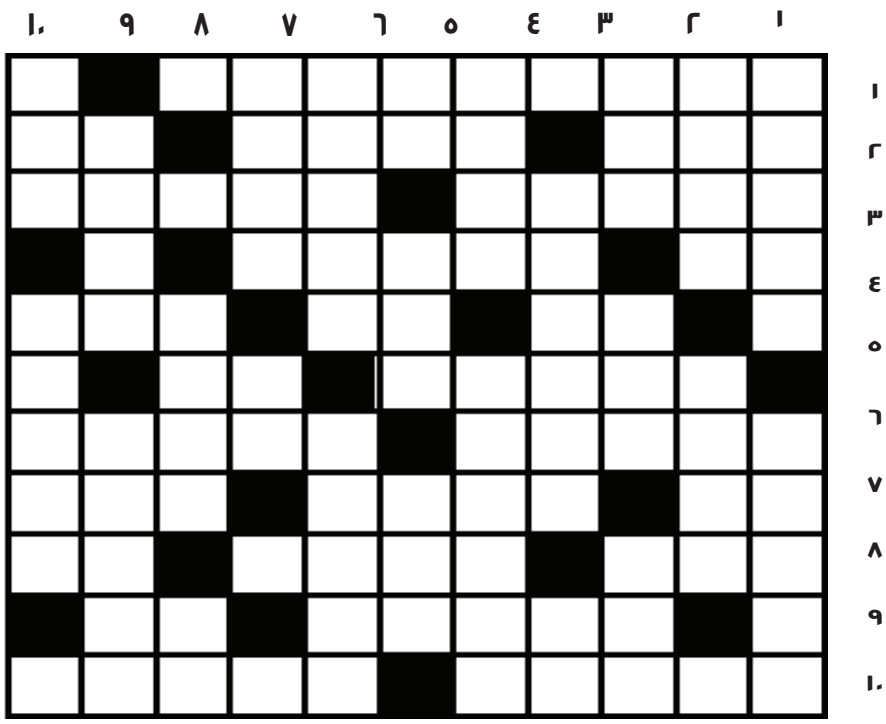
وقام باحثون أمريكيون، يكتبون في دورية (جاما) للطب الباطني، بتحليل بيانات النظام الغذائي لـ130 ألف شخص خلال 30 عاما.

ووجد الباحثون انخفاضا في احتمال الوفاة المبكرة لدى الأشخاص الذين يتناولون المزيد من البروتين النباتي، وارتفاع نفس الاحتمال لدى أولئك الذين تناولوا قدرا أكبر من البروتينات الحيوانية.

وقال خبراء بريطانيون إن هناك حاجة إلى مزيد من العمل لمعرفة ما وراء هذا.



الكلمات المتقاطعة



أفقيا

١ ممثل مصري مشهور من افلامه (رنة الخلخال).
٢ غاية ـ انطلق المركب ـ عكس الخير .
٣ كتاب تجمع فيه قصائد الشعراء ـ أم.
٤ بحر ـ غزو.
٥ قطع ـ رن الجرس ـ قمر ممتلئ.
٦ طاغية روماني اشتهر بفضائعه ـ فاصل.
٧ تلبسه المرأة يوم العرس ـ عاصمة اليونان.
٨ متشابهان ـ وحدة قياس للارض الزراعية ـ هضبة.
٩ مرض يصيب العين ـ نوم ـ سقي.
١٠ أصناف ـ للنداء.
١١ دولة افريقية ـ ينخفض.

عمودي

١ـ ممثلة مصرية من افلامها (قليل البخت مع كمال الشناوي) - مطربة لبنانية من اغانيها (على هدير الوسطى).
٢ـ ضد بخيل ـ ريح خفيفة لينة .
٣ـ من أمراض الرئة ـ منزل ـ مرض او علة.
٤ ضد انكار – ملكي.
٥ دعم – احد قصور الاسرة المالكة في بريطانيا.
٦ عبودية – نور (مبعثرة) –رفض.
٧ مدينة صناعية في مصر – من بالغ في حب نفسه.
٨ ساعد –حض.
٩ سمين – مرادف مقبض.
١٠ قوي – مدينة سعودية على حدود اليمن.
١١ لؤلؤ – ما كان لونه يشبه لون الرماد.

ل	د	ه	ا	ل	ا	ي	د	ج	و
■	■	م	ل	■	ي	ر	ا	و	ح
د	ه	ا	ش	م	■	ك	ر	د	ي
ب	ر	■	ه	ش	ر	■	و	■	د
ي	س	ي	ر	م	ا	ي	ن	و	س
■	ا	ا	■	■	ن	س	■	ف	ي
■	■	س	ا	ج	ي	ر	ب	ا	ف
ه	ط	ي	و	ع	د	ي	ع	س	■
س	ا	ن	د	■	■	ا	ل	ه	ث
ب	ب	■	■	ع	ب	ن	ى	■	ث

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي

مبارك المولود (علي)

اضيئت الانوار وهلت الافراح في منزل الأخ والصديق مجدي علي البيتي بمناسبة قدوم مولوده الجديد والذي اسماه (علي)
الف مبروك وجعله الله من مواليد الخير والسعادة وان يتربى في كنف والديه.
المهنئون: هاشم بحر وجميع الاصدقاء في حي اكتوبر.