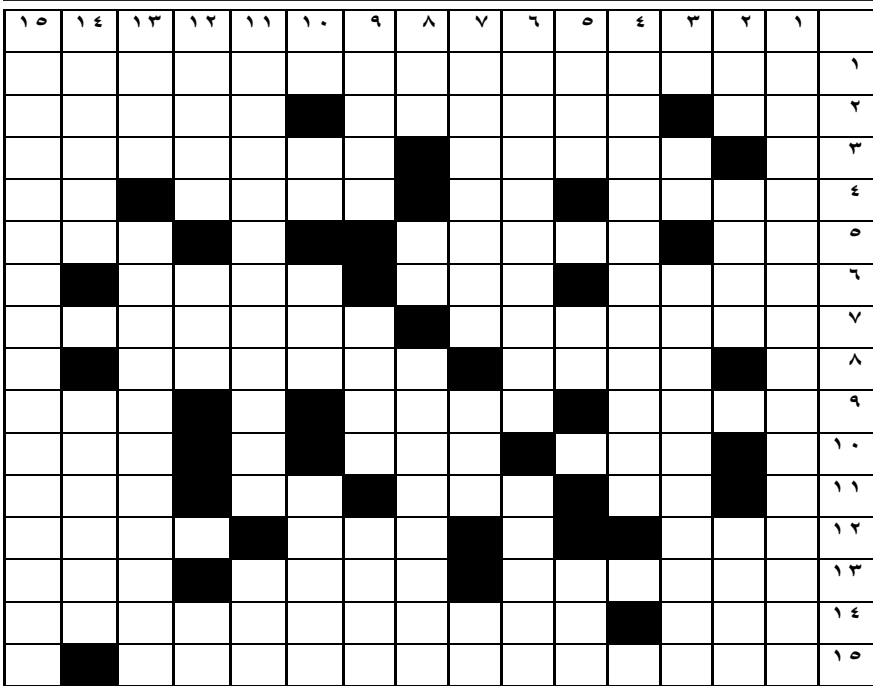
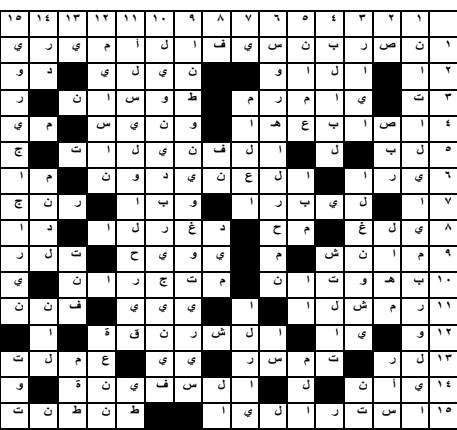


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً :**
١. شاعر عباسي ملقب برهين المحبين.
 ٢. من الأطراف - من العصافير المعروفة بجمال صوتها.
 ٣. (م) - من دول أوروبا الشرقية.
 ٤. من أقاليم إيران السنية - الثوب الساتر للمرأة المسلمة.
 ٥. من الحيوانات الأليفة التابعة لفصيلة النمر - للتعريف (م) - أشرع - قفز.
 ٦. من الوالدين معكوسة - جمع مسرح - حزن.
 ٧. ضد يمدح - ضجر - بيساس.
 ٨. من الأكلات السريعة للمطاعم المتنقلة - المقياس.
 ٩. البر (مبعثرة) - قومية تطلق على نفسها شعب الله المختار.
 ١٠. خمسة (E) - من مناطق ردفان (م) - نلت (مبعثرة).
 ١١. ضد أكثر (م) - نشر (م) - خريطة (E).
 ١٢. نصف هتلر - من الأمراض الجلدية - مادة قاتلة (م) - تشرب من العلم.
 ١٣. اكي (مبعثرة) - تهرب (م) - جمع سيف.
 ١٤. جمع مسلم (م) - ضد صادر - ستا (مبعثرة).
 ١٥. عرف - زعيم سوفيتي اتسمت فترة حكمه بالديكتاتورية.
١٦. فنان له ذلك صلب أو صخر.
١٧. البيزرو (مبعثرة) - وجه - لباس.
١٨. حرف عطف - جواب - مادة الحرير التي تصنعها دودة القز.
١٩. حرف مكرر - من الحشرات - يقام في الفرح.
٢٠. جهر - يدور (م) - حصني.
٢١. مطرب عراقي الأصل إماراتي الجنسية - دند (مبعثرة).
٢٢. قرأ (بك التضاعف) - من فعل - مكرران.
٢٣. يمن (مبعثرة) - زعيم أفريقي قضى في السجن ثلاثون عاماً (م) وحصل على جائزة نوبل للسلام.
٢٤. من القوارض (م) - من الولايات الأمريكية السياحية.
٢٥. من الأمثلة التي تدل على ضرورة أن يلتزم المرء بوعده.



- رأسياً :**
١. ملكة وزوجها فرضوا محاكم التفتيش على اليهود والمسلمين في أسبانيا.
 ٢. مناص - يخاف (م) - من كوريا.
 ٣. للتائم - مخترع آلة التصوير الملونة.
 ٤. الأمران.
 ٥. استجابوا - دفتر تسجيل البيانات.
 ٦. فنان سعودي تمنى أن يموت على المسرح.

استراحة

مصر .. اكتشاف بئر أثري يمتد عمره 2500 عام



أعلنت وزارة السياحة والآثار المصرية، الأحد، عن كشف أثري يضم 14 تابوتا مغلقا، في منطقة سقارة القريبة من أهرامات الجيزة غربي العاصمة القاهرة.

وأوضح بيان صادر عن وزارة السياحة والآثار المصرية، أن جهود البعثة المصرية كانت قد أسفرت «الأسبوع الماضي عن الكشف على بئر عميق للدفن به أكثر من 13 تابوتا آدميا مغلقا منذ أكثر من 2500 عام».

ووفقا للبيان، لم يتم حتى الآن تحديد هوية ومناصب أصحاب هذه التوابيت أو عددها الإجمالي «فمن المرجح أن يتم العثور على المزيد منها».

وسيتم عقد مؤتمر صحفي بمنطقة آثار سقارة للإعلان عن تفاصيل الكشف فور الانتهاء من أعمال الحفر التي لا تزال مستمرة.

وتسعى مصر باستمرار للترويج لتراثها الفرعوني المتميز من أجل إنعاش قطاع السياحة، أحد مصادر النقد الأجنبي الرئيسية في البلاد، خصوصا في ظل جائحة كوفيد-19 التي قيدت حركة السفر حول العالم.

وفي أبريل، وجّه الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي بارجاء افتتاح المتحف المصري الكبير ومتحف الحضارة المصرية إلى العام القادم بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد.

وكان من المقرر افتتاح هذا المتحف أمام الجمهور في الربع الأخير من العام الجاري.

لمرضى السكري.. تعرف على فوائد مثالية في الزيتون



دائما ما ينصح الأطباء مرضى السكري باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ونمط حياة صحي للمساعدة في إدارة مستويات السكر في الدم بشكل طبيعي.

ويفضل أن يتكون النظام الغذائي لهؤلاء المرضى من الألياف والأطعمة منخفضة الكربوهيدرات ومنخفضة السكر، وتناول وجبات صغيرة متكررة على مدار اليوم، خاصة إذا كانوا يتناولون أدوية لتنظيم مستويات السكر في الدم، بحسب ما نقلته وكالة «سبوتنيك» الروسية عن موقع «تايمز ناو نيوز».

ويعتبر الزيتون غذاء ممتازا لإدارة مرض السكري من النوع 2، وهو صحي للغاية وفوائده لا تعد ولا تحصى، كما يعد غذاء غنيا جدا بفيتامين E ومضادات الأكسدة والدهون الصحية، ومن المعروف أنه يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، ويسهم في تقليل فرص الإصابة بهشاشة العظام.

ويعود الزيتون غنيا جدا بالألياف، ونسبة السكر فيه منخفضة جدا، وتكاد تكون معدومة، كما أن نسبة الكربوهيدرات فيه منخفضة أيضا.

لذلك يمكن لهذا الغذاء أن يضمن عدم ارتفاع مستويات السكر في الدم عندما يستهلكها مرضى السكري، كما يساعد المحتوى العالي من الألياف في إبطاء إطلاق السكر في الدم، مما يساعد في تنظيم نسبته في مجرى الدم.

كما أن احتواء الزيتون على مركب «أوليوروبين» الذي هو نوع من مركب الفينول المر، يجعله مثاليا لإدارة مرض السكري. ويساعد هذا المركب في السيطرة على نسبة السكر في الدم، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحارب إجهاد الخلايا، ومن المعروف أن له العديد من الفوائد الصحية، وهو موجود في أوراق الزيتون، وفي الزيت أيضا.

ولهذا، ينصح مرضى السكري بتناول الزيتون بشكل أساسي لإدارة مستوى السكر والحفاظ عليه بمستوى آمن في الجسم.

السودوكو

لتنظيم مستويات السكر في الدم، بحسب ما نقلته وكالة «سبوتنيك» الروسية عن موقع «تايمز ناو نيوز».

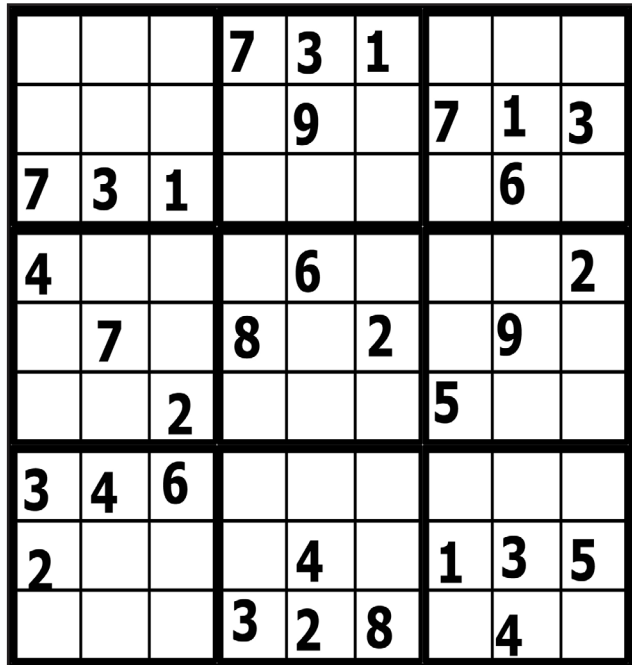
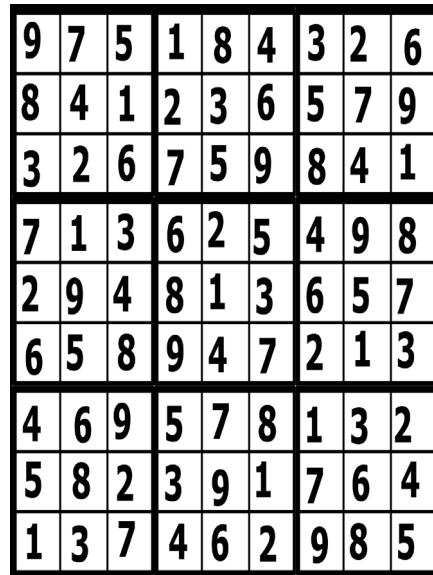
ويعتبر الزيتون غذاء ممتازا لإدارة مرض السكري من النوع 2، وهو صحي للغاية وفوائده لا تعد ولا تحصى، كما يعد غذاء غنيا جدا بفيتامين E ومضادات الأكسدة والدهون الصحية، ومن المعروف أنه يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، ويسهم في تقليل فرص الإصابة بهشاشة العظام.

ويعود الزيتون غنيا جدا بالألياف، ونسبة السكر فيه منخفضة جدا، وتكاد تكون معدومة، كما أن نسبة الكربوهيدرات فيه منخفضة أيضا.

لذلك يمكن لهذا الغذاء أن يضمن عدم ارتفاع مستويات السكر في الدم عندما يستهلكها مرضى السكري، كما يساعد المحتوى العالي من الألياف في إبطاء إطلاق السكر في الدم، مما يساعد في تنظيم نسبته في مجرى الدم.

كما أن احتواء الزيتون على مركب «أوليوروبين» الذي هو نوع من مركب الفينول المر، يجعله مثاليا لإدارة مرض السكري. ويساعد هذا المركب في السيطرة على نسبة السكر في الدم، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحارب إجهاد الخلايا، ومن المعروف أن له العديد من الفوائد الصحية، وهو موجود في أوراق الزيتون، وفي الزيت أيضا.

ولهذا، ينصح مرضى السكري بتناول الزيتون بشكل أساسي لإدارة مستوى السكر والحفاظ عليه بمستوى آمن في الجسم.



حل العدد الماضي