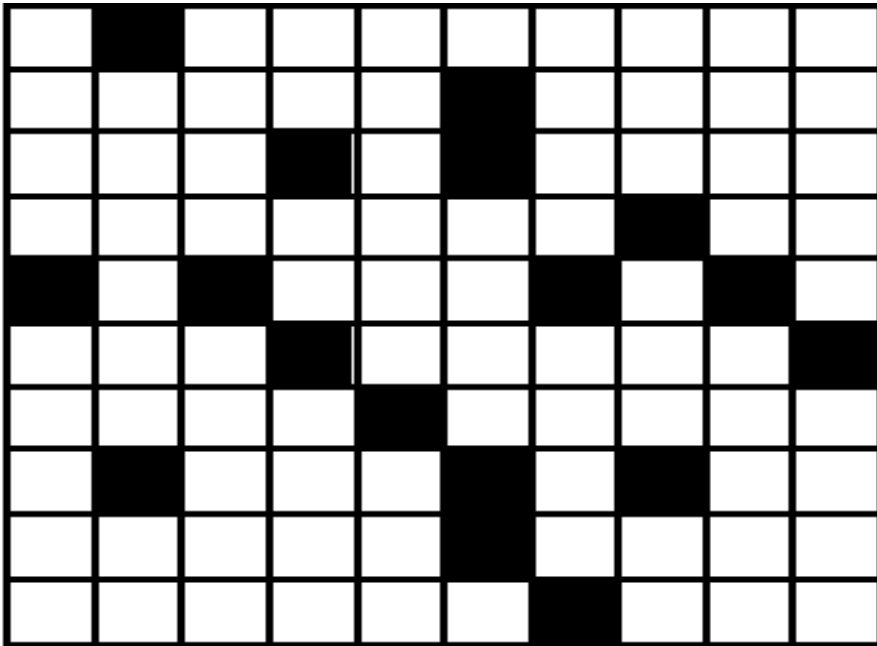


الكلمات المتقاطعة



- 4 أقدم خدمة (معكوسة) - فعل الامر تنحى.
5 دمية.
6 تناليه - كتيبه من الجنود.
7 متشابهان - حاجز مائي - مرادف أعجم (معكوسة).
8 خصائص - ممثلة مصرية من الجيل القديم.
9 أحد الالوان - خاصتي أو ملكي.
10 يوجد في الصين (معكوسة) - عملة أجنبية.

افقيا :

- 1 الاسم الاول لبابا الفاتيكان.
2 لطيف - لاعب هولندي قديم اشتهر في منطقة الدفاع.
3 دولة افريقية - توماتيك.
4 مقياس اراضي - المشتل.
5 مناسبة دينية نحتفل بها مرتين في السنة (نكرة).

- 6 مدينة جزائرية - احد الانبياء عليهم السلام.
7 مبنى - لاعب مصري يلعب مع فريق الزمالك.

- 8 متشابهان - أتقدم (معكوسة).
9 منطقة في إب نكرة - إقليم صيني (معكوسة).
10 أقارب (معكوسة) - لقب يطلق على حاكم الامارة.

عموديا

- 1 دولة آسيوية - منصف.
2 تطوف - خيانة.
3 نرغب (معكوسة) - ويخ (معكوسة) - للتفسير (معكوسة).

ك	ع	ب	ب	ن	ز	ه	ي	ر
ي	س	ت	ح	ي		ي	ر	ر
ن	ي	ا	ن		ت	م	ي	م
ا	ر	ر	ص		ا	س		ا
ا	ح	س	ي	ن	م	ح	ب	
	ا	ل	م	ن				
ي	م	و	ت	و	ن	غ	ر	ب
ه	ل	ب	ن	ح	س	ي	ر	د
س	ا	ي	ي		م	و		
ق	ن	ش	ر	ه	ي	د		

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

استراحة

اعداد / أ. علي صالح العائتين



إعلان فقدان

يعلن المواطن / خليل سيف أحمد سالم عن فقدانه بيان جمركي رقم 416518 لسيارة نوع كورولا 2005م (بوكس)، وفقدان تلفون سامسونج نوع (جالاكسي) مع الشريحة تحمل رقم : 730269947، ويرجى من يعثر عليهم تسليمهم لأقرب مركز شرطة.

تناول الشوكولاتة.. فائدة جديدة لا تصدق

توصل باحثون من جامعة ليفربول إلى فائدة جديدة لتناول الشوكولاتة يمكن أن تساعد الأشخاص في منتصف العمر على ممارسة الرياضة وإعطاء نتيجة مثالية قبل التمارين. فقد اكتشف الباحثون أن مركبا نشطا في الكاكاو يزيد من تدفق الدم ويجعل ممارسة الرياضة أسهل بسبب امتصاص أسرع للأكسجين، بحسب ما نشرته «ديلي ميل» البريطانية. ووجد أن هذه المركبات مفيدة بشكل خاص لرواد صالات الألعاب الرياضية في منتصف العمر، نظرا لأن معدل زيادة استهلاك الأكسجين في بداية التمرين يتباطأ مع تقدم العمر. كما أشار الباحثون إلى أن مركب الفلافانول، الذي يتوافر بشكل طبيعي في العديد من النباتات من بينها الشاي والتفاح وأنواع مختلفة من التوت وحبوب الكاكاو بنسب جيدة، له تأثير مفيد على الصحة.

وأجرى الباحثون اختباراتهم على مجموعة من البالغين الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و60 عاما، لمدة خمسة أسابيع، وتم خلالها دفع المشاركين المتطوعين في الدراسة إلى حالات إرهاق متفاوتة باستخدام دراجة تمرين ورسد أقصى كمية من الأكسجين يمكن أن تستخدمها أجسامهم.

إلى ذلك، أعطي المشاركون مكمل فلافانول الكاكاو 400 ملغ يوميا أو دواء وهمياً على مدار سبعة أيام قبل المشاركة في المزيد من الاختبارات لتحديد الوقت الذي يستغرقه توصيل الأكسجين للاستجابة لمتطلبات التمرين.

سرعة الاستجابة

ولأنه كلما كانت الاستجابة أقصر، كان الجسم أكثر قدرة على الأداء البدني بشكل أفضل في تمارين رياضية بعينها، فإن أولئك الذين تم إعطاؤهم مكمل الفلافانول قللوا وقت الاستجابة من حوالي 40 ثانية إلى 34 ثانية.

وقال الباحثون إنه كان أحد المفاتيح الرئيسية لاستخلاص نتائج الدراسة لأنه يتجاوز الحد الأدنى من التغيير ذي الصلة من الناحية الفسيولوجية بحوالي 5 ثوان.

وفي موازاة ذلك، أوضح الباحثون أن تحقيق نتائج مثمرة لا يكون بتناول لوح شوكولاتة قبل الشروع في ممارسة التمارين الرياضية وإنما يوصى بتناول مشروب الكاكاو الذي يتم إعداده عادة بعبارة ملعقة ونصف.

وأوضحوا أن مسحوق الكاكاو الطبيعي يحتوي في المتوسط على 34.6 مغم لكل غرام من الفلافانول. في حين أن لوح الشوكولاتة بالحليب من الحجم المتوسط يحتوي على 0.73 مغم لكل غرام أما الشوكولاتة الداكنة فتحتوي على حوالي 1.156 مغم لكل غرام.