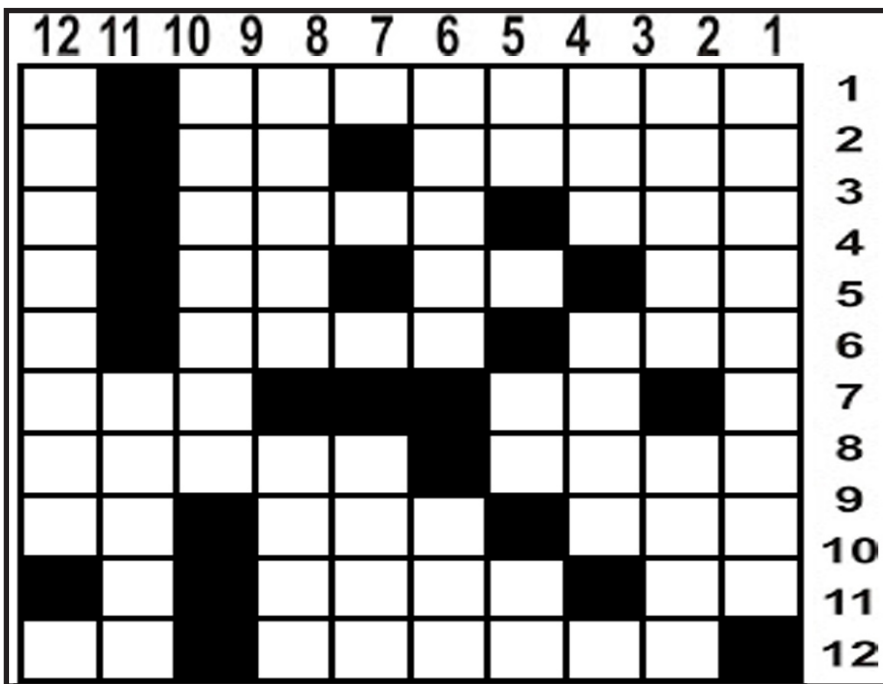


الكلمات المتقاطعة



أفقياً

- 1- رحالة مغربي من مؤلفاته (كتاب تحفة (النظار).
2- من الأحياء القديمة والمشهورة في القاهرة - متشابهاً.
3- متقدم في العمر (معكوسة) - نجع من هنا وهناك (معكوسة).
4- ثلثا كلمة أتب - مرادف استكان (معكوسة) - أنت بالإنجليزية (معكوسة).
5- ولد المرأة من زوجها الأول (معكوسة) - مرادف قطعه أو استأصله.
6- مرادف أقحم - مرادف أصحو من النوم.
7- مرادف يُدبر ويخطط - لقب آخر شاة يحكم إيران.
8 - مرادف حل أو جلس (معكوسة) - مرادف رعونة وتسرع - يجري في العروق.
9- حرف جر - تستخدم لمعرفة الوقت.
10- عالم إسلامي ولد في قرطبة يلقب بقاضي قرطبة له عدة مؤلفات منها كتاب تهافت التهافت.

عمودياً:

- 1- عالم إسلامي عربي اشتهر في البصريات والفيزياء والرياضيات والفلك له عدة مؤلفات منها (كتاب المناظر).
2- إعلان أو يافطة تعلق في مكان عام - مرادف



حل العدد الماضي

استراحة

الكركم.. مضاد قوي للأكسدة والالتهابات



كل يوم قبل العمل، يبتلع جراح العظام الدكتور نيك دي نوبيل، كبسولة من الكركم بسعة 1000 ملليغرام، كوسيلة للحوط والحماية من التهاب المفاصل. ويقول دي نوبيل، الذي يفضل تناول مكمل غذائي بدلا من وصفة طبية أو دواء مضاد للالتهابات: «بصفتي رياضياً مسناً يعاني من مشاكل في المفاصل، فإن ذلك جزء لا يتجزأ من خطتي لمواصلة الحركة.. أنا أحب الأمان في ذلك».

يؤكد دي نوبيل، الذي يمارس الطب في منطقة فيلادلفيا، أنه اقتنع بالبحث الذي يشير إلى أن المكمل أظهر بعض الفعالية ضد ألم والتهاب المفاصل، لكنه يحذر: «عليك أن تمنحه الوقت، حوالي شهرين، كما أنه لا يستجيب عند الجميع، عليك أن تكون صادقا مع نفسك بشأن ما إذا كان ذلك سيوفر لك أي تحسن».

ويقول المركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية (NCCIH)، إنه لا توجد بيانات كافية من الدراسات البشرية لتحديد فعالية مكملات الكركم.

الكركم نبات من عائلة الزنجبيل، تم استخدامه تاريخياً في الأنظمة الطبية في شرق آسيا، مثل الهند والصين، للعديد من الأمراض، بما في ذلك التهاب المفاصل واضطرابات الجهاز الهضمي والتهابات الجهاز التنفسي والحساسية والاكنتاب والخرف، حيث يعتبر الكركمين، الذي يعطي الكركم لونه الأصفر، مكوناً رئيسياً للكركم. وتشير الأبحاث إلى أن الكركمين عامل مضاد للالتهابات ومضاد قوي للأكسدة، أي مادة قادرة على تحييد الجذور الحرة الخطرة، والجذور الحرة هي جزيئات غير مستقرة يتم إنتاجها أثناء عملية التمثيل الغذائي للخلايا، التي يمكن أن تتراكم في الجسم،

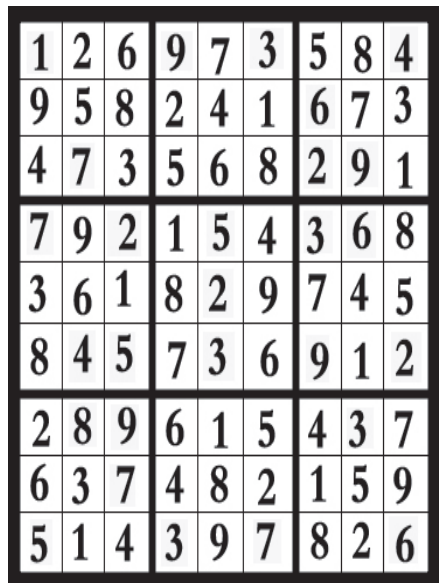
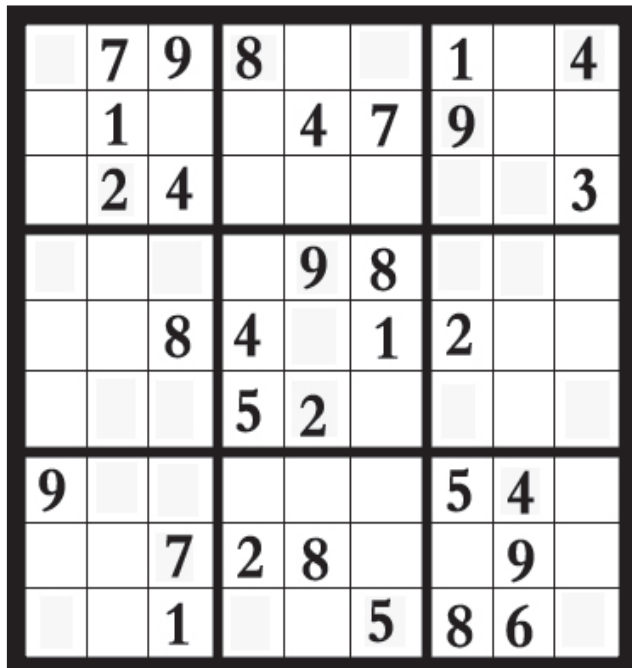
روسيا.. صناعة روبوت لهذا الغرض!



أعلنت جامعة STANKIN التقنية في موسكو أن الخبراء فيها تمكنوا من تطوير روبوتات مميزة لصناعة السفن وبدؤوا باختبار هذه الروبوتات عملياً. وجاء في بيان صادر عن الشركة الروسية المتحدة لبناء السفن: «تسلم مصنع لوتوس الروسي لبناء السفن التابع لشركتنا روبوتات مميزة تم تطويرها من قبل الخبراء في جامعة STANKIN».

وتبعاً للبيان فإن الروبوتات الجديدة قادرة على القيام بالعديد من المهام في مجال صناعة السفن مثل أعمال تنظيف أسطح هياكل السفن بتقنيات الليزر، وأعمال تنظيف وطلاء الهياكل، وأعمال اللحام، وأن استعمال مثل هذا النوع من الآلات سيسرع عملية تطوير السفن والقوارب بشكل كبير وسيساعد على التقليل من مواد الطلاء الخاصة بها بنسبة 20% تقريباً. وأشار البيان إلى أن مصنع «لوتوس» الروسي لبناء السفن عقد اتفاقية مع جامعة STANKIN للعمل بشكل مشترك على مشروع لتطوير عدة نماذج من السفن والقوارب البحرية والنهرية التي ستسهل عمليات نقل البضائع في الاتحاد الروسي، وسلمت الجامعة المصنع عدداً من الروبوتات التي ستستخدم في صنع 25 سفينة لنقل الحاويات.

السودوكو



إعلان فقدان

يعلن المواطن / بشير عبدالله علي أحمد عن فقدانه بطاقة شخصية (كمبيوتر) صادرة من عدن تحمل رقم: 03010028801 ويرجى ممن يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة.