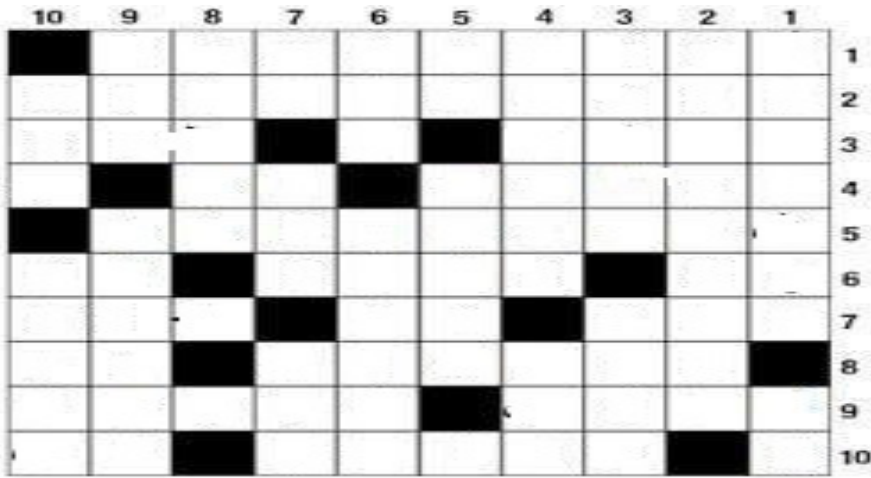


## الكلمات المتقاطعة



2- مقاطعة فرنسية شهدت معارك طاحنة في الحرب العالمية الثانية وعملية إنزال للحلفاء .

3- مصرعي الباب بالعامية - رسول الأمم .

4- ماركة سجاير - لحس الإناء أو لعق العسل .

5- ببس الخبز - أسد .

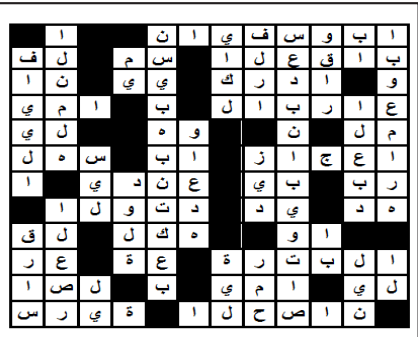
6- جامعة أميركية مشهورة - مؤسس روما الأسطوري غدته ذئبة بحليها مع أخيه التوأم .

7- من الأمراض - غزال - خصوصي وغير مباح .

8- يناولوا .

9- دولة أفريقية .

10- مادة تستعمل للتخدير - صدف بحري يستخرج منه صباغ الأرجوان .



حل العدد الماضي

## أفقياً:

1- دولة آسيوية .

2- لقب لضابط وكاتب انكليزي اتصل بالشريف حسين وشجع ثورة العرب على الأتراك .

3- يصدّم بالرجل في الصدر - تراب يُجبل بالماء .

4- أشارت إليه بحاجبها أو بيدها - خصب .

5- أديب فرنسي راحل من زعماء الرومنطيقية .

6- عملة آسيوية - نريد - بحر .

7- بكى الميت - ربط وشدّ - تعداد معايب الشخص وشتّمه .

8- قيصر من كبار رجال الدولة وال... في روما والعالم - متشابهان .

9- رقصة أجنبية - عاصمة جزر شتلند البريطانية .

10- مركب من ستة - أصل البناء .

## عمودياً:

1- مهندس سوفياتي راحل أسس شركة تحمل اسمه واخترع أكثر من خمسين نموذجاً لطائرات حربية وتجارية - غليظ سيء الخلق خشن الكلام .

## استراحة

## تحديث جديد في واتساب يثير غضب المستخدمين



أثار اعتماد تغيير جديد فيما يتعلق بحالة الاتصال والكتابة غضب مستخدمي تطبيق المراسلة الفورية «واتساب».

وعمدت واتساب إلى إجراء تحديث جديد يجعل الشخص المتصل بالإنترنت يظهر بحرف كبير «O» (متصل)، أو عندما يكتب، فهو يظهر حرف «T» فقط. وكان التطبيق يظهر سابقاً عبارة «Typing» أو «Online».

ورغم أن تطبيق واتساب لم يعلن رسمياً عن هذا التغيير الجديد إلا أنه حظي باهتمام مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي وأثار غضبهم.

ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، عن أحد مستخدمي

واتساب الغاضبين قوله: «يظهر أنه حرف كبير مختلف، ولكنني أكرهه كثيراً». وأضاف آخر: «هل هناك أي شخص آخر يكره هذا التطبيق (واتساب)، لأنه بشكل غير عقلاني، أضاف حرفاً كبيراً في بداية الاتصال بالإنترنت والكتابة؟»

وتوقعت الصحيفة البريطانية أن يتم تثبيت هذا التغيير الجديد مع عدم وجود خيار متاح ضمن إعدادات واتساب للعودة إلى الإصدار السابق بالأحرف الصغيرة.

## هل يسبب تناول السكر مرض السكري؟



يحدث مرض السكري عندما لا يتمكن الجسم من تنظيم مستويات السكر في الدم بشكل فعال، ويمكن أن يحدث هذا عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج كمية كافية من الأنسولين، أو تصبح الخلايا مقاومة للأنسولين، أو كليهما. وفقاً للأبحاث، فإن تناول المشروبات المحلاة بالسكر بانتظام يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وجدت بيانات من 175 دولة أن تناول السكر يرتبط بشكل كبير بمخاطر الإصابة بالسكري.

يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر أيضاً إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري بشكل غير مباشر من خلال المساهمة في زيادة الوزن وزيادة نسبة الدهون في الجسم، وكلاهما من عوامل الخطر المنفصلة للإصابة بمرض السكري.

السكريات الطبيعية ليس لها نفس التأثير في حين أن تناول كميات كبيرة من السكريات المضافة مرتبط بمرض السكري، فإن الأمر نفسه ليس صحيحاً بالنسبة للسكريات الطبيعية.

توجد السكريات الطبيعية في الفواكه والخضروات، ونظراً لأنها ممزوجة بالألياف والماء والمواد المغذية الأخرى، يتم هضمها ببطء أكبر وتكون أقل تأثيراً لارتفاع نسبة السكر في الدم. المحليات الصناعية هي مواد مصنعة ذات مذاق حلو ولا يمكن استخدامها للحصول على الطاقة، فهي توفر حلاوة دون أي سعرات حرارية.

على الرغم من أن المحليات الصناعية لا ترفع مستويات السكر في الدم، إلا أنها لا تزال مرتبطة بمقاومة الأنسولين ومرض السكري من النوع الثاني، والخبراء لا يفهمون تماماً سبب ذلك.

إحدى النظريات هي أن المنتجات المحلاة صناعياً تزيد من الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة ذات المذاق الحلو، مما يؤدي إلى تناول المزيد من الأطعمة السكرية.

## السودوكو

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

حل العدد الماضي

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