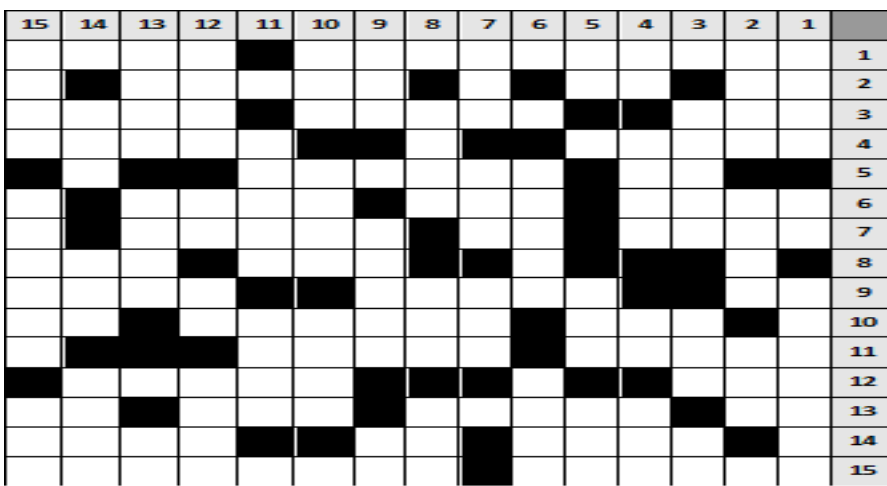


الكلمات المتقاطعة

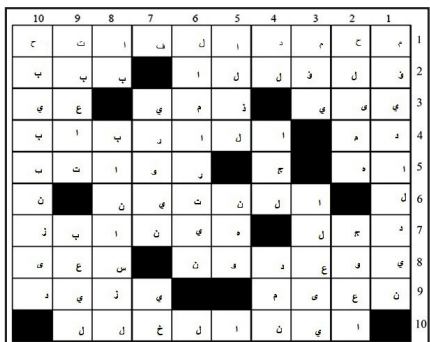


أفقياً:

1- مطرب عراقي - من الأزهار.
2- حب - حيوان مفترس - خيالات.
3- والدتك معكوسة - سورة قرآنية - اسم علم مذكر.
4- إجرام - مادة مفيدة للبشر موجودة في السمك.
5- اللنداء معكوسة - عاصمة موريتانيا.
6- من الأزهار - إجهاد معكوسة - قحط.
7- نعيد - نعم بالروسية معكوسة - الفاقدرات لأزواجهن.
8- لوي - ضمير المتكلم.
9- اسم موصول معكوسة - شجرة مباركة - من الألوان.
10- شجر يصنع منه الصابون - أدوية - للنهي.
11- إشباع الرغبة - بتحذر.
12- متشابهان - قياسات.
13- جبر - شيء يركب على النوافذ - رائحة طيبة - ضمير منفصل معكوسة.
14- يهتم لأمر - بئر معكوسة - تمايل معكوسة.
15- اسم علم مؤنث معكوسة - مطرب ملقب بسلطان الطرب.

رأسياً:

ماركة مشروبات غازية - متشابهان - حرف استثناء - من المكسرات - اهدم - خبيث معكوسة - تحمل معكوسة



حل العدد الماضي

استراحة

عقار يحفز نمو الأسنان



يزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة.. دراسة تحذر من خطورة زيادة الملح في الطعام توصل خبراء التغذية من مركز الصحة العامة بجامعة فيينا إلى أن الأشخاص من المملكة المتحدة الذين أضافوا المزيد من الملح إلى معظم وجباتهم الغذائية، كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة بنسبة 41 بالمئة مقارنة بأولئك الذين استخدموا الملح بشكل معتدل أو قليل.

وجاءت هذه الدراسة لتؤكد نتائج أبحاث علمية سابقة ذهبت إلى أن الملح الزائد قد يؤدي إلى تآكل الطبقة الواقية على المعدة، مما يتسبب في تلف الأنسجة هناك، وبالتالي حدوث طفرات سرطانية. وللوصول إلى هذه الاستنتاجات، قام باحثو جامعة فيينا بفحص قاعدة بيانات ضمت 471144 شخصاً بالغاً في المملكة المتحدة، على مدار 11 عاماً.

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون الملح بشكل مكثف أو زائد، كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة بنسبة 41 بالمئة مقارنة بالأشخاص الذين نادراً ما أضافوا الملح إلى وجباتهم.

وظلت هذه النتيجة صحيحة حتى عندما استبعد الباحثون المتغيرات الأخرى، مثل العمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية وخيارات نمط الحياة الأخرى، مثل شرب الكحول والتدخين، ووفقاً نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وتعليقاً على الدراسة قالت المؤلفة الرئيسية سلمى كرونشتاينر جيسيفيتش، وهي أخصائية تغذية في جامعة فيينا: «يظهر بحثنا العلاقة بين تكرار إضافة الملح وسرطان المعدة. دراستنا ستزيد الوعي بالآثار السلبية للاستهلاك المرتفع للغاية للملح وتوفير أساس لتدابير الوقاية من سرطان المعدة».



هل يكافح تناول الشوكولاتة نشوء السرطان؟

نعم، ذلك ممكن، ولكن ذلك ينطبق فقط على تناول الشوكولاتة الداكنة.

الشوكولاتة الداكنة هي تلك التي تحتوي على الأقل على 60% من مادة الكاكاو (Cocoa)، ولذلك يكون لونها داكن كما أنها تحتوي على كمية قليلة من السكر مما يجعل طعمها ليس مستساغاً لدى الكثيرين. لجعل الطعم أقل حدة، يُمكن إضافة بعض السكر لها أو تناولها مع الفاكهة.

الكاكاو مادة غنية بمركبات مضادة للأكسدة تُدعى الفلافونويدز (Flavonoids)، يُمكن للأخيرة أن تُقلل من التأثير الضار لما يُسمى بالأجسام الحرة (Free radicals) والتي قد تُسبب السرطان، بالتالي، تناول كمية معتدلة منها بدون إسراف يمنع حدوث الخلل الجيني بالخلايا الطبيعية والذي يُمكن أن يُحولها إلى خلايا سرطانية.

من المهم معرفة أن تناول الشوكولاتة الداكنة لا يمنع بالضرورة نشوء السرطان، كما أنه لا يوجد دليل أن له فائدة علاجية للسرطان.

بالرغم من أن كمية السكر قليلة بالشوكولاتة الداكنة، إلا أنه على مرضى السكر توخي الحذر والرجوع دائماً إلى طبيب السكر المُعالج قبل تناولها.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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