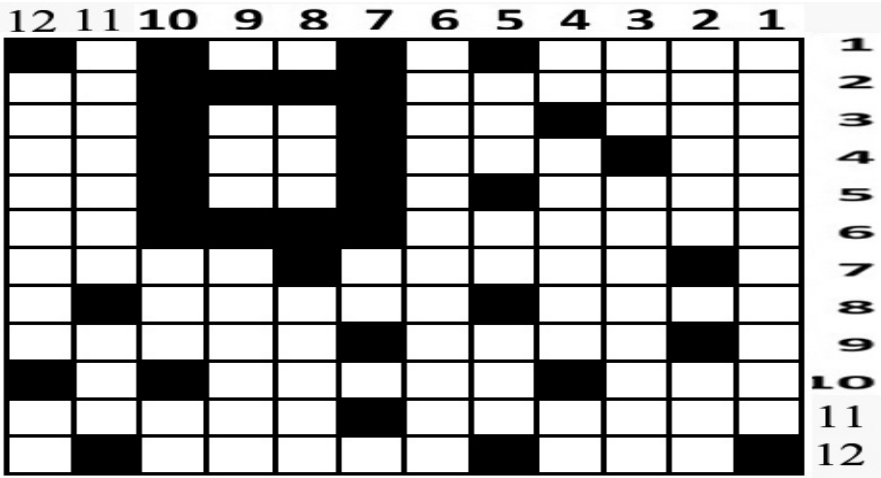


## الكلمات المتقاطعة



## أفقياً:

- 1- برد قارس - شدة البخل.  
2- اسم عيسى عليه السلام - للسؤال عن العدد.  
3- جصص - متشابهان - أخو الأب - للتخيير.  
4- إله - نية - متشابهان - إحسان (معكوسة).  
5- نوع سيارات تابع لشركة تويوتا - عملة آسيوية.  
6- نصراني - غدر به.  
7- صاحب - متقد.  
8- نتورع - تجريح (مبعثرة).  
9- قادم - قبيلة يمنية - بغير مقابل.  
10- أقام ولزم.  
11- يستتر - أتأهب.  
12- عسل - جمع رزق (معكوسة).

## عمودياً:

- 1- مغني تونسي.  
2- تصغير قلبي - أصمت وأمتنع عن الكلام.  
3- يوقّع (مجزومة) - فسخ - تفر



حل العدد الماضي

## استراحة

## فوائد ستصدمك لهذه الفاكهة !



ذكر الطبيب الروسي سيرغي أغابكين أن الأغذية لها تأثير مهم على الصحة، وبعضها يساهم في تحسين المناعة وإطالة العمر.

وفي برنامج طبي على قناة «روسيا» التلفزيونية قال الطبيب: «الكثير من خبراء التغذية يشيرون إلى فوائد

المشمش، فثماره تحتوي على مواد مفيدة للصحة والبشرة والقلب والأمعاء، كما تساعد في إطالة العمر».

وأضاف: «عصيدة المشمش التي تصنع من الثمار المجففة أو الطازجة هي أحد أطباق المطبخ الوطني في داغستان، وربما تكون أحد أسباب طول العمر لسكان مناطق القوقاز، طبيعة الغذاء والعديد من العوامل الأخرى، مثل النشاط البدني والطبيعة لها تأثيراتها على الصحة وطول العمر».

تذكر المشمش لأنه غني بمضادات الأكسدة التي تبطئ عملية الشيخوخة في الجسم وتقلل من التهابات الأنسجة، وتحسن عمليات التمثيل الغذائي».

## يستخدمها الملايين .. الصحة العالمية

## تصنف هذه المادة «مسرطنة محتملة»؟



صنفت الوكالة الدولية لبحوث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، معدن التلك على أنه مادة مسرطنة محتملة، بينما أدرجت مادة الأكريلونيتريل، وهو مركب يستخدم في إنتاج البوليمرات، على قائمة المواد المسرطنة.

ونشر خبراء من الوكالة خلال اجتماع لهم في مدينة ليون الفرنسية، نتائجهم في مجلة «ذي لانست أونكولوجي»، الجمعة.

وصنف هؤلاء التلك، وهو معدن طبيعي يستخرج في أجزاء كثيرة من العالم، على أنه «مسبب محتمل للسرطان» لدى البشر، خصوصاً في ضوء مجموعة من الأدلة المحدودة على الإصابة بالسرطان لدى البشر (سرطان المبيض)، وأدلة كافية لدى حيوانات في المختبر.

ووفقاً للخبراء، يحدث التعرض بشكل رئيسي في البيئات المهنية أثناء استخراج التلك أو طحنه أو معالجته، أو أثناء تصنيع المنتجات التي تحتوي عليه. ويحدث ذلك لدى ملايين البشر بشكل خاص من خلال استخدام مستحضرات تجميل ومساحيق عناية بالجسم تحتوي على التلك.

ومع ذلك، لا يستبعد الخبراء بعض الثغرات في الدراسات التي أظهرت زيادة في معدلات الإصابة بالسرطان.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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