# استراحة

## فيها سم قاتل.. احذروا هذا النوع من الشوكولاته

فيما يعد صدمة لعشاق الشوكولاته الداكنة المعروفة بفوائدها الكثيرة، كشفت دراسة حديثة أن الشوكولاتة السوداء ومنتجات الكاكاو المماثلة، تحتوي على معادن ثقيلة سامة ترتبط بعدد من الأمراض المزمنة والمشاكل الصحية، بحسب تقرير لشبكة «سي إن إن» الأميركية.

وتوصلت الدراسة إلى أن الشوكولاتة الداكنة ومنتجات الكاكاو المماثلة ملوثة بالرصاص والكادميوم، وهما معدنان سامان للأعصاب، ويرتبطان بالسرطان والأمراض المزمنة ومشاكل الإنجاب والنمو، خاصة عند الأطفال.

وباعتبارها عناصر طبيعية في قشرة الأرض، فإن الرصاص والكادميوم والمعادن الثقيلة الأخرى موجودة في التربة التي تزرع فيها المحاصيل وبالتالي لا يمكن تجنبها، حسب الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة «Frontiers in Nutrition» .

ومع ذلك، تحتوي بعض حقول المحاصيل والمناطق على مستويات سامة أكثر من غيرها، وفق الدراسة، إذ يرجع ذلك جزئيا إلى الإفراط في استخدام الأسمدة التي تحتوي على المعادن والملوثات الصناعية.

وعلى الرغم من النمو على أرض تحتوي على عدد أقل من المبيدات الحشرية والمواد الملوثة الأخرى، فإن الدراسة وجدت أن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على بعض من أعلى المستويات.

## ميزة جديدة من واتساب

لإضافة ميزة جديدة، يختبر تطبيق «واتساب» ميزة جديدة قادمة ستسمح للمستخدمين بالرد بسرعة على الرسائل، بما في ذلك الصور ومقاطع الفيديو وملفات GIF، دون مغادرة شاشة الدردشة، ما يجعل المشاركة والتفاعل أسهل وأكثر ملاءمة.

وسيتم ذلك عبر النقر المزدوج في الإصدار التجريبي وذلك استعداداً لجلب الميزة قريباً للمستخدمين .

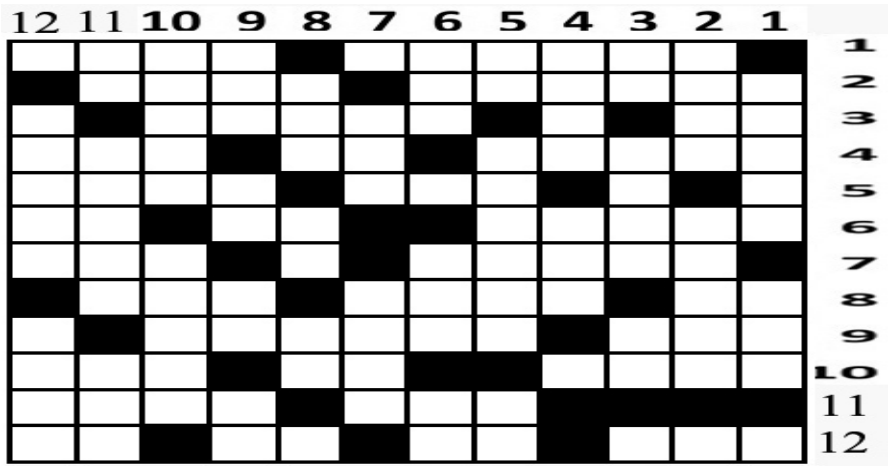
ونالت الميزة الجديدة العديد من ردود الفعل السريعة وذلك في تطبيق إنستغرام وذلك عبر النقر المزدوج خلال الفترة الماضية، و لتبدأ خلال الساعات الماضية الواتس اب في تطبيق تلك الميزة.

ووفقا لموقع sammyfans تعمل شركة Meta في الوقت الراهن على القيام باختبار تلك الميزة في الإصدار التجريبي الخاص بمنصة الأندوريد من تطبيق الواتس اب.

ويمكن للمستخدمين القيام من خلال هذه الميزة إضافة ردود أفعال سريعة على الرسائل المستلمة وذلك من خلال النقر المزدوج فقط، ويمكن القيام بإضافة هذا الرد السريع وذلك للتعليق على الصور، أوبعض مقاطع الفيديو، أو الصور المتحركة على أن يكون الرد مباشرة من خلال شاشة العرض.

وعلى الجانب الآخر سيتاح للمستخدم القيام بإرسال ردود أفعال سريعة من خلال الرموز التعبيرية بشكل قلب وذلك على غرار الإنستجرام، وفي حالة إختيار رد فعل برمز تعبيري آخر سيكون على المستخدم القيام بالإستمرار في النقر للقيام بإظهار شريط التفاعل.

## الكلمات المتقاطعة



### أفقياً:

1. أحد أبناء الإمام علي كرم الله وجهه (معكوسة) - سورة قرآنية.
2. نادي كرة قدم إنجليزي - يذرف الدموع.
3. بسط . كراسات .
4. تلة . عملة آسيوية - موت (مبعثرة).
5. يظهر . أقامت بالمكان ليلاٍ.
6. منطاد . وحدة قياس - نصف كلمة يعلم.
7. ينتقي . مساعدة (معكوسة) .
8. متشابهان . عين بجوار الكعبة . سكون.
9. حصر الممتلكات - القواد على أهله (معكوسة).
10. بساط منسوج من الخيوط . متشابهان . عقل (معكوسة).
11. صمت . خلوك(مبعثرة).
12. خلق وأنشأ - للتعريف - كاهن - حقد (معكوسة).

### عموديًا:

1. دولة آسيوية (معكوسة) - ستر (معكوسة).
2. اتسخ (معكوسة) . دولة أوروبية (معكوسة).
3. حرف إنجليزي (معكوسة) . جميل (معكوسة) . من الأطراف (معكوسة) .
4. أحد الأنبياء (معكوسة) - توز (مبعثرة) .
5. نصف كلمة حاجب . من الأعداد (معكوسة) . نصف كلمة ساحر.
6. ارشد (معكوسة) . ذنب (معكوسة ) . تعب وخارت قواهُ.
7. حيوان ضخم . من مديريات محافظة حضرموت (معكوسة) .
8. آلة موسيقية (معكوسة) . متشابهان . جواهر.
9. تخلفت عن الحضور - إحسان - ارشد - نقص من وزنه.
10. دعاء (معكوسة) - قداحة (معكوسة).
11. حرف جر . قوية وصلبة . اتعب .
12. ناقص العقل (معكوسة) . يصل سن الرشد.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| د | ي | ز | ت | ن | ب | هـ | ن | ا | ح | ي | ر |
| ل | ر | ■ | م | د | ر | ■ | ف | ت | ا | و | هـ |
| ا | و | ع | ■ | ي | ■ | ■ | ا | ك | ■ | م | ي |
| خ | م | ■ | ا | م | ل | ■ | ا | ل | ■ | هـ | ن |
| د | ش | ل | ا | ■ | و | ت | ■ | هـ | ر | ب | ا |
| م | ا | ع | ■ | ل | د | ا | ع | ■ | م | ا | ل |
| ح | ل | ا | ص | ■ | ر | ر | ■ | ا | ل | ض | م |
| م | ا | ■ | ف | ف | ■ | ا | م | ل | ■ | ر | ح |
| د | ر | ل | ا | ■ | ت | م | ■ | ن | ي | د | ب |
| ل | هـ | س | ■ | ي | ل | ا | ع | م | ■ | م | س |
| ا | ط | ع | ■ | و | ا | ل | ع | ا | ي | ح | ي |
| خ | م | ■ | ع | م | ل | ا | ■ | م | ■ | م | ن |

حل العدد الماضي

### السودوكو

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

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

حل العدد الماضي