



# استراحة



## تشغيل أطول قطار في العالم



شهدت جبال الألب السويسرية، تشغيل أطول قطار ركاب في العالم، ويضم القطار، الذي يقرب طوله من الكيلومترين، 100 عربة جرى ربطها معا بطريقة بالغة الدقة. وأعلنت شركة السكك الحديدية المحلية أنها حطمت الرقم القياسي العالمي لأطول قطار للركاب بالعالم، في حدث أقيم بمناسبة الذكرى السنوية الـ175 لإنشاء السكك الحديدية السويسرية. واجتاز القطار الذي يبلغ طوله 1910 أمتار، والمكون من 25 قطارا مجمعا، 25 كيلومترا في أقل من 45 دقيقة حاملا 150 راكبا.

وقال مدير شركة السكك الحديدية ريناتو فاسياتي: هذا الأمر يجسد ببساطة الإبداع السويسري.

## تحذير لمحبي الخبز.. لا تتناولوه على معدة خالية أبدا



الكثيرون يعتمدون بشكل كبير على الخبز، خاصة في وجبة الفطور. فلا شك أن الخبز يعد مصدرا كبيرا للطاقة لأنه يحتوي أيضا على نسبة عالية من الكربوهيدرات، والتي تتحول إلى طاقة عند الهضم. إلا أن خبراء التغذية يحذرون من تناول الخبز على معدة خاوية في الصباح.

وعلى ذمة موقع «ذا هيلث سايت» The Health Site، المعني بالشؤون الصحية، فإن القليلين يدركون أن الخبز غني بالسرعات الحرارية ومنخفض للغاية في العناصر الغذائية، لذلك، فإن إضافة الخبز إلى طبق الفطور الخاص بك ليس فكرة جيدة حقا. فبصرف النظر عن كونه منخفضا في العناصر الغذائية، يمكن أن يتسبب لك في بعض المشكلات الصحية الخطيرة، خاصة عند تناوله على معدة فارغة.

- فهناك العديد من الآثار الجانبية التي يمكن أن يعاني منها جسمك عند تناول الخبز على معدة فارغة، وتتمثل في 5 نقاط:
- 1- ارتفاع في مستويات السكر في الدم بسبب مكونات الخبز فهو قادر على أن يرفع مستويات السكر في الدم. ومن المهم أن تتذكر أن الارتفاع المفاجئ في مستويات السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.
  - 2- زيادة الوزن الخبز الأبيض مرتفع للغاية في مؤشر نسبة السكر في الدم، ويجب على المرء أن يلاحظ أن تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع (GI) يمكن أن يزيد الجوع بشكل فعال ويؤدي أيضا إلى الإفراط في تناول الطعام، وبالتالي يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن أو حتى السمنة.
  - 3- يسبب الانتفاخ الخبز الأبيض غني بالصوديوم، وهو مصدر للانتفاخ ومشاكل صحية أخرى محتملة في الجهاز الهضمي. ومن المعروف أن تناول الطعام الغني بالصوديوم أول شيء في الصباح -على معدة فارغة- يضر بمعدتك حيث يصعب هضمها، لذلك، لا تبدأ يومك أبدا بقطعة خبز أبيض.
  - 4- يسبب الإمساك الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في الخبز ضارة بحركة الأمعاء، وبالتالي يمكن أن تسبب الإمساك.
  - 5- زيادة الإحساس بالجوع يعد الخبز الأبيض مصدرا لارتفاع مؤشر نسبة السكر في الدم الجلايسيمي (GI)، مما قد يؤدي إلى زيادة الجوع والتسبب في الإفراط في تناول الطعام، وطبعاً ذلك قد يضيف الكيلوغرامات الزيادة إلى وزنك.

السودوكو

### أفقياً

- 1- رئيس عراقي راحل اطيح به نهاية السبعينات وخلفه صدام حسين.
- 2- قطر عربي- اذاعة عالمية - حرفان مكرران.
- 3- من المفترسات بالجمع - امرأة ذكرت في القرآن (م).
- 4- ارسل نبينا محمد (ص) اليهم كافة - للسؤال عن المكان (م).
- 5- لقب امين عام للأمم المتحدة سابقا (م) - فوق ظهر الجمل - حرف نصب.
- 6- بحر - حيوان (م) - سمك.
- 7- ابو البشرية - احرف مكررة - حرفان مكرران.
- 8- للاستثناء - قناة فضائية إيرانية.
- 9- نادي عدني عريق - بالي- من حركات البحر.
- 10- من اسماء الحسنى (م) - حرفان مكرران.
- 11- اسم علم مذكر (م) - رئيس المخابرات العامة في عهد الرئيس جمال عبدالناصر.
- 12- يرشد - بلد اوروبي (م).

### عمودياً:

- 1- بلد اوروبي صناعي واقتصادي - حرفان مكرران.
- 2- عكس ميت - حرف ابجدي - بلد

م	ح	م	د	م	ر	ش	د	ن	ا	ج	ي
ش	م	س	ا	ن	ر	ا	و	ي	ة		
ت	ا	م	س	د	ا	ر	ي	ن			
ا	م	د	ي	ع	س	م	ل	ا	س		
ق	ا	ر	ي	م	م	ن	ا	ل			
م	ي	ن	ا	د	ا	د	ح	ر	ي		
ح	ي	ل	و	د	ر	م	د	ل			
م	ا	ا	ع	ه	و	د	م	ا			
د	ي	ن	ل	ا	د	ح	د	ع			
س	د	م	ي	ل	ا	س	و	ر	ل		
ع	ا	ل	ي	ه	ا	د	ي	و			
د	و	ك	ل	ا	ل	ن	ا	د	ي		

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

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

حل العدد الماضي