



- أفقياً**
- 4 - حرس ليلاً - ظاهرة طبيعية تأتي بعد المطر - نصف كلمة خيمة.
- 5 - يرتشف - تلفون.
- 6 - رئيس وزراء مصري ترشح للانتخابات الرئاسية في 2012م.
- 7 - نعم بالإنجليزية - هد.
- 8 - حرف جر - متشابهان - حرف أبجدي (معكوسة).
- 9 - حرف جر - إحدى مديريات محافظة عدن.
- 10 - ضرب من الطيب - نصف كلمة تابع.
- 11 - تدريبات - بين ثاني وعاشر.
- 12 - عاصمة الدنمارك - وجنه (معكوسة).
- 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- غسل - جمع رزق (معكوسة).



- عمودياً:**
- 1- مغني تونسي.
- 2- تصغير قلبي - أصمت وأمتنع عن الكلام.
- 3- يوقع (مجزومة) - فح - تفر (مبعثرة).

# استراحة

## إعلان تغيير اسم

تعلن المواطنة / ولاية عارف صالح السندي وهي من أهالي مديرية يافع رصد م / أبين بأنها قد غيرت اسمها الأول والمعروفة فيه وهو / ولاية عارف صالح السندي إلى الاسم الجديد وهو / المها عارف صالح السندي بموجب حكم المحكمة وشهادة الميلاد وبطاعتها الشخصية وأصبح اسمها الرسمي / المها عارف صالح السندي، وذلك لتقديمه للسفارة اليمنية في قطر لاستخراج جواز سفر بالاسم الجديد ومن له أي اعتراض على ذلك التقدم للجهات المختصة خلال مدة شهر من هذا الإعلان.

## تفاجئ الخبراء... «الشوكولاتة» تخفض سكر الدم!



تشير الأبحاث إلى أن طعاما مفاجئا يمكن أن يساعد في التحكم في هذه المستويات، في غضون «دقائق»، وهو الشوكولاتة. والشوكولاتة الكريمة والحلوة هي وجبة خفيفة محببة للكثيرين. وفي حين أن معظمها عادة ما يكون معبأ بالسكر، إلا أن هناك استثناء لكل قاعدة.

ووفقا لبحث نُشر في مجلة Nu-trition and Metabolic Insights

يمكن لنوع معين من الشوكولاتة أن يكون فعالا في إدارة مستويات السكر المرتفعة في الدم.

وبعد ذلك، قاس فريق البحث مستويات الجلوكوز في الدم بعد 120 دقيقة من تناول الطعام. ووجدت الدراسة أن الشوكولاتة الخالية من السكر أدت إلى انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم مقارنة بالشوكولاتة الداكنة التقليدية خلال الوقت نفسه.

ويوضح البحث أن ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الأكل يرتبط بمضاعفات لدى مرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني.

وبناء على ذلك، شرعت الدراسة في التحقيق في كيفية تأثير الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر على مستويات السكر في الدم بعد الأكل.

ومقارنة بالشوكولاتة الداكنة العادية، تم تحليل النوع المستخدم في الدراسة باستخدام ستيفيا وإريثريتول وإينولين.

وقام الباحثون بتجنيد 13 مشاركا تناولوا 34 غم من الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر أو 34 غم من الشوكولاتة الداكنة التقليدية.

ويوضح البحث أن ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الأكل يرتبط بمضاعفات لدى مرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني.

وبناء على ذلك، شرعت الدراسة في التحقيق في كيفية تأثير الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر على مستويات السكر في الدم بعد الأكل.

ومقارنة بالشوكولاتة الداكنة العادية، تم تحليل النوع المستخدم في الدراسة باستخدام ستيفيا وإريثريتول وإينولين.

وقام الباحثون بتجنيد 13 مشاركا تناولوا 34 غم من الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر أو 34 غم من الشوكولاتة الداكنة التقليدية.

## خاضت معه معركة لمدة دقيقتين.. امرأة تنقذ طفلها من بين فكي النمر



في موقف بطولي، قاتلت أم هندية نمرًا بيديها العاريتين، دفاعا عن ابنها البالغ من العمر 15 شهرا. اخترقت مخالب النمر رثتي «أرشانا شوهاري» البالغة من العمر 25 عاما بينما كانت تقاومه لمدة دقيقتين كاملتين.

لكن الأم التي تعيش مع عائلتها في قرية روهانيا القريبة من محمية النمر في منطقة أوماريا، تمكنت من إنقاذ طفلها الرضيع من بين فكي النمر، وخرجا معا على قيد الحياة.

وفي تفاصيل الحادثة، ضغط النمر على الطفل وحاول غرس فكيه في رقبته أثناء وقوفه مع والدته في أحد الحقول، وفقا لصحيفة «تايمز أوف إنديا».

وتمكنت أرشانا بصراخها من جمع القرويين القريبين في المنطقة لضرب النمر باستخدام العصي.

ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» عن الجراح المدني الدكتور ميشي روهيلا، أن الأم والطفل نقلتا بعد ذلك إلى وحدة العناية المركزة وحُقنا بحقن ضد داء الكلب.

وقال طبيب لـ«بي بي سي» الهندية إن الجروح التي أصابت جسد الطفل ليست خطيرة، لكن جراح الأم خطيرة، حيث أصيبت بثقب في الرئة وبجروح عميقة في جسدها، بينما تم علاج الصبي من إصابات في الرأس.

وقال المسؤول الحكومي، سانجيف سريفاستافا، إن الجهود تبذل لضمان عدم هروب المزيد من النمر من المحمية.

## السودوكو

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

حل العدد الماضي

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