

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

- ٣ - منصّة بالمسجد (معكوسة - نكرة) -
سورة قرآنية (نكرة).
٤ - خاصية فيزيائية (معكوسة).
٥ - الدنو (معكوسة) - وكالة فضاء (معكوسة).
٦ - أصبغ (معكوسة) - متشابهان - جوهري.
٧ - انحنى ومال - متباهية (معكوسة).
٨ - عملة (معكوسة) - دلو (معكوسة) - ماقت.
٩ - صحابي جليل كانا اسمه حزن (معكوسة).
١٠ - صحابي جليل من القرءاء (معكوسة).

- افقيا**
١ - صحابي مات إثر سقوطه في قدر مملوء بماء ساخن.
٢ - فيلسوف ورياضي مسلم وهو القائل: الهجو بالعربية أحب إلي من المدح بالفارسية.
٣ - من التوابل له عبير فواح (معكوسة) - ما استوى من الرمل والأرض (نكرة).
٤ - اسم مجلس بريطاني لا تدخله الملكة (معكوسة) - حذاء (معكوسة).
٥ - تجدها في فاراب - نصف شارع - بمعنى زيادة (معكوسة).
٦ - بمعنى تمادي في الأمر معاندا (معكوسة) - المنتسب إلى مذهب الجماعة.
٧ - اسم موصول - حرف مكرر - متشابهان.
٨ - ظلم وجور - رمت (معكوسة).
٩ - أداة تستعمل لإغلاق الباب - أخاله (مبغثرة).
١٠ - تابعي زوج رقية بنت علي بن أبي طالب (معكوسة).

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	ق	ب	ل	ة	ا	ل	ح	م	ي	
2	ج	ا	ن	ف	ا	ي	ب	ر	ا	
3	ك	ش	م	ي	ر	ل	ر	م	ل	
4	م	م	ل	ل	ا	ل	ا	م	ا	
5	ا	ل	ا	ي	م	و	ت	م		
6	ش	ا	ل	م	ا	ن	ا	ف		
7	ة	ا	ي	ا	ي	ل	ر	ي		
8	ج	ا	ل	ف	ا	ي	م	ر		
9	م	ف	ا	ن	ا	ل	ك	و		
10	ك	ف	ا	ر	و	ا	ه			

- عموديا:**
١ - صحابي تبناه أبو حذيفة ودفنا معا.
٢ - من الخضر (نكرة) - مدينة مغربية.

استراحة

احذر من الإفراط في تناول البيض

بتناول البيض يوميا، وإنما ٣ مرات على الأكثر في الأسبوع. وكشف المركز الألماني عن أن البيض يعد غنيا بفيتامين "بي٢" المهم لأيض الطاقة، كما أنه يحتوي على السيلينيوم، الذي يعمل



حذر المركز الاتحادي الألماني للتغذية، من أن الإفراط في تناول البيض يرفع مستوى الكوليسترول بالدم، والذي يرفع بدوره خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ورغم أن البيض غني بالبروتينات والفيتامينات والعناصر المهمة التي يحتاجها الجسم، إلا أن تناوله يوميا يسبب مخاطر جسيمة لصحة الإنسان. ولتجنب هذه المخاطر لا يجوز تناول أكثر من ٣ بيضات في الأسبوع، للاستفادة من الفوائد الصحية للبيض دون ضرر، حيث يزرخ البيض بالبروتين الحيواني المفيد للصحة. بدورها، قالت خبيرة التغذية في المؤسسة الألمانية للتغذية، زيلكه ريسستماير، إنه لا ينصح

على تقوية المناعة ويحمي الجسم من السموم البيئية ويساعد في إنقاص الوزن. ويشتمل البيض أيضا على فيتامين "دي" المهم لصحة العظام، ويزخر البيض بالصبغات الصفراء "اللوتين" و"Lutein" و"الزياكسانثين" المهمة لصحة العين. وتحد هذه الصبغات من خطر التنكس البقعي المرتبط بتقدم السن والمياه البيضاء "الكاتاركت".

تحذير من شرب القهوة باردة



تعتبر القهوة من المشروبات الأكثر شيوعا في العالم، خصوصا في أوقات العمل الطويلة التي يقضيها الأشخاص خلف مكائهم وإلى جانب أجهزة الحاسوب. يتسبب الانشغال بتنفيذ الأعمال المطلوبة بنسيان الكثير من الأشخاص فنجان القهوة إلى جانبهم، أو في سياراتهم، الأمر الذي يجعلهم يتناولونها باردة. وأشارت أخصائية التغذية وأمراض الجهاز الهضمي الطبية الروسية، نوريا ديانوفا، في مقابلة أجرتها مع راديو "سبوتنيك" إلى أن القهوة المحضرة قبل ساعات قد تكون ضارة بالصحة، لكن ليس جميعها.

ونوهت الخبيرة على أن أي مشروب، والقهوة ليست استثناء، معرض لخطر متزايد لظهور العديد من الكائنات الحية الدقيقة فيها نتيجة تركها في الهواء الطلق. وبينت الخبيرة أنه عند تناول القهوة السوداء، لن يحدث لها شيء خلال أول ساعتين. ولكن إذا أضف الحليب أو الكريمة إلى القهوة، فأنت بحاجة إلى تناول المشروب في أسرع وقت ممكن.

وقالت الخبيرة: "الرطوبة هي أفضل بيئة لتطور البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة. إذا قمت بإضافة الحليب إلى القهوة، فإن خطر نمو الكائنات الحية الدقيقة فيها يزداد عدة مرات. لذلك تحتاج إلى شرب مثل هذا المشروب في الساعة القادمة". وأشارت الخبيرة إلى أنه، وفقا لقواعد التغذية الطبية، يتم تخزين الوجبات الجاهزة لمدة تصل إلى ساعتين في درجة حرارة الغرفة بعد تحضيرها، فإذا لم يتم تناولها، فأنت بحاجة إلى وضعها في الثلاجة، وأنه يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن طعم القهوة يتغير أيضا بمرور الوقت، وتظهر مرارتها وتختفي رائحتها.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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

الطفل عادل
أطفالنا الصوب عادل إبراهيم عادل خنش
شمعته الأولى من عمره في عيد ميلاده سعيد
يطفي شمعته
ويهيج حظه الأهل والأصدقاء والأحبة
فكل سنة وأنت طيب يا عدول
الأولى ومستقبل زاهر ينخر فيه جميع أهلك، وعمرنا صيد
الشمعته حبه وحمته، والذلة والذلة، والذلة والذلة، والذلة والذلة
والذلة، والذلة والذلة، والذلة والذلة، والذلة والذلة