

الكلمات المتقاطعة

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

- افقيا :**
- 1 - حرب بين مصر و دولة العدو الصهيوني استمرت بين 9671 و 1973 (نكرة) .
 - 2 - معركة بين المسلمين و الروم البيزنطيين .
 - 3 - يعانيتها المحتضر (نكرة) - عجيب و نادر .
 - 4 - حيوان يعني لغة ثماني الأرجل .
 - 5 - ولد الناقة (نكرة) - مقاطعة بشرفي أفغانستان (معكوسة) .
 - 6 - من الطيور (نكرة) - أمر عظيم (معكوسة) .
 - 7 - من ثانويات العاصمة (معكوسة) .
 - 8 - نقول: جَاؤُوا مِنْ كُلِّ وَصُوبِ - ثلثا كلمة « هرة » .
 - 9 - حاله نفسية يزداد عندها ضغط الدم و يتوقف عندها المخ عن التفكير .
 - 10 - عكس حالة الإمساك (البطن) - نقيض يابسة .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
د	ن	ك	ة	ل	ك	ي	ل	ا	د	و
ا	ن	ا	ر	ق	ا	م	ا	ر	ق	ا
و	ف	ا	ا	و	ج	و	ا	ا	ف	و
ا	ا	س	ل	م	ا	و	ا	و	ا	ب
د	د	ب	د	ز	م	ر	د	ر	د	ت
ن	ي	م	ل	ع	ا	ل	ن	ن	و	ن
ن	ا	خ	ن	ج	م	ي	م	ح	ي	ح
م	م	ت	ر	ر	م	ل	م	ل	م	م
ا	ا	ل	ا	ص	ل	ا	ا	ي	ي	ي
ل	ل	ر	ي	ا	ب	و	ا	ل	ل	ل

حل العدد الماضي

- 1 - اسم يطلق على خريطة فرنسا من خلال شكلها الجغرافي (نكرة) - متشابهان .
- 2 - تقال للطفل إذا تناول شيئاً لا يراه له أكله - اسم الجزء الثاني لعاصمة دولة آسيوية (معكوسة) .
- 3 - كلمة مضافة إلى كلمة « العرب » و هي في جملتها تدل على لقب لعمر بن العاص رضي الله عنه - متشابهان .
- 4 - مكان بين مكة و المدينة توفيت به أم الرسول صلى الله عليه و سلم - لحس الشيء و أكله .
- 5 - مدينة يابانية - الاسم الأول لأديب مصري من قادة النهضة العلمية في مصر .
- 6 - تكلم (فعل) الأجنبي بالعربية (معكوسة) - من معانيها : الطرف و الجانب و الناحية و الجماعة (نكرة) - مدرب كرة قدم جزائري سابق (معكوسة) .
- 7 - بمعنى نوع - هو في معنى اللورد .
- 8 - اسم عيد عند الفرس و المصريين القدماء (معكوسة) .
- 9 - تجدها في « أكيد » - حفرة تجعل في طريق الوحوش يمسك بها بعد السقوط فيها (نكرة) .
- 10 - واحة تقع في شمال المملكة السعودية قرب مدينة خيبر تتسمى بها قناة شيعية - شهر فلاحي يبدأ أوله يوم 14 فيفري ..

عموديا :

- 1 - الاسم الثاني لنائب الزعيم النازي هتلر

استراحة

جريمة بشعة.. شاب يقتل جده بمضرب بيسبول



يواجه كولبي باركر، البالغ من العمر 30 عاما، تهمة القتل العمد لجده البالغ من العمر 77 عاما، والتمثيل بجثته. واتهم كولبي بقتل جده رونالد ويلز، طعنا، السبت الماضي، في منزل الأخير بمدينة ليك في فلوريدا. وأكد المتهم للمحققين أنه قتل جده دفاعا عن النفس، حيث أفاد بأن رونالد هاجمه بسكين، بعد اندلاع شجار بين الاثنين، اللذين كانا يدخلان الماريغوانا. وحسبما ذكرت صحيفة «ديلي ستار» البريطانية، فقد ادعى كولبي أنه دفع الجد كي يتفادى ضربة سكينه، إلا أن الأخير سقط أرضا، ودخل نصل السكين في جسده، مما تسبب بوفاته. وتنافى ادعاء كولبي مع تقرير الطبيب الشرعي الذي أشار إلى وجود عدة طعنات في جسد الجد، الأمر الذي جعل المحققين يواجهونه بالحقيقة، وكانت المفاجأة بانتهار المتهم، وإخراجه لأذنين من جيبه، تعودان للقتيل. واعتترف كولبي أخيرا بأنه ارتكب جريمة كى يكون جده مع جدته المتوفاة، مؤكدا قتل رونالد بمضرب بيسبول، ثم طعنه عدة مرات بسكين حادة، وقطع أذنيه.

هذا ما يحدث لجسمك عند تناول السبانخ يوميا



تعد السبانخ من الخضروات الورقية الأساسية في تلاجبات الكثيرين نظرا لتعدد استخداماتها، سواء في إعداد السلطة أو العصائر أو كحشوة للمعجنات، وما إلى ذلك. وفي هذا التقرير الذي نشرته مجلة «ايت نيس نوت ذات» (Eat This, Not That) الأميركية، قالت الكاتبة شايان باكنغهام إن الاستخدامات اللانهائية للسبانخ ليست السبب الوحيد وراء كونها من الخضروات المفضلة للكثيرين.

وتُعرف السبانخ بكونها غنية بالعناصر الغذائية المفيدة للصحة، وخاصة صحة القلب والعينين، كما أنها منخفضة السعرات الحرارية. وفيما يلي، أهم تأثيرات السبانخ على جسمك إذا واطبت على تناولها:

-التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، إذ تعتبر الخضروات الورقية، على غرار السبانخ واللفت، من الأطعمة المفيدة لصحة القلب.

وقد توصلت دراسة نُشرت في عام 2017 إلى أن مادة اللوتين (lutein)، وهي مضادة للأكسدة موجودة في السبانخ، تساعد في تخفيف الالتهاب لدى الأشخاص المصابين بمرض القلب التاجي.

-حماية صحة العين، إذ تقلل مادة اللوتين من خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر (age-related macular degeneration)، وهو السبب الرئيسي لفقدان البصر لدى الأشخاص البالغين من العمر 50 عاما أو أكثر.

-الحد من ارتفاع ضغط الدم، ويرجع ذلك بشكل كبير إلى احتواء السبانخ على نترات طبيعية (naturally-occurring nitrates) تساهم في توسيع الأوعية الدموية وتحسن تدفق الدم. وهذا بدوره يزيل بعض الضغط عن القلب ويسمح بانخفاض مستويات ضغط الدم.

السبانخ

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

حل العدد الماضي

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