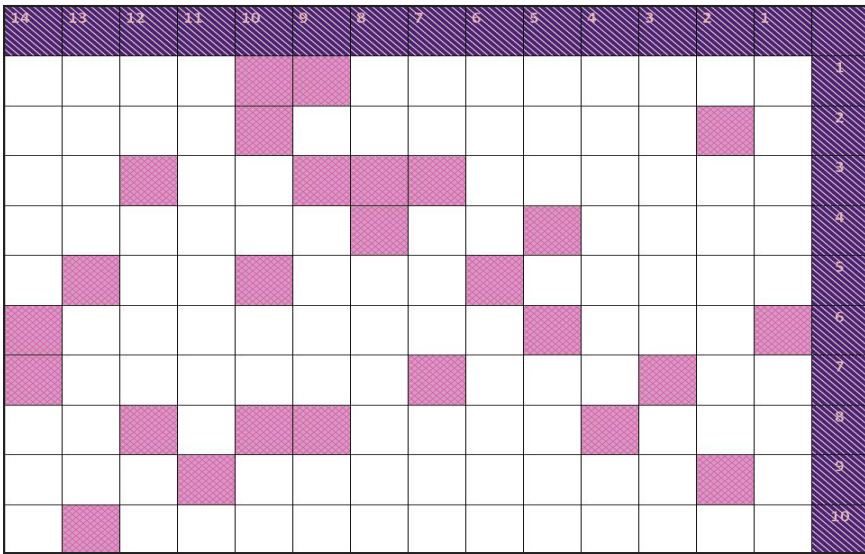


الكلمات المتقاطعة



- (٥) تبصر مبعثرة - حرف - من المحيطات (مبعثرة).
 (٦) عكس يصدر - من الطيور (أنسبه لنفسه).
 (٧) لا يُفشى - جمع جزيرة - ملكهم.
 (٨) متشابهان - من أروع الشلالات.
 (٩) نبيري (مبعثرة) - أحد أنواع التمور العراقية مذكور بحديث نبوي - ضجر.
 (١٠) للنهي - جمع وطوى - ثنا كلمة زاد.
 (١١) أعلى قمة أفريقية - حرف.
 (١٢) متشابهان - يشوّه قداسته - حرف نفي.
 (١٣) يطلق عليها قلب الكون بأمريكا الجنوبية - اسم لتكوين أرضي مثلث الشكل.
 (١٤) من المحيطات - أطول نهر.

أفقيا

- (١) مؤسس علم الجغرافيا - دولة في منطقة الكاريبي.
 (٢) حرف - بحيرة على اسم ملكة - الوطن مبعثرة و بدون (أ).
 (٣) اريترى (مبعثرة) - للنفي - رمل منسوفة الميم.
 (٤) عملة مبعثرة - أبو الأب (معكوسة) - مدينة ساحلية سورية يشقها نهر.
 (٥) بزمني - بمعنى قل (مبعثرة) - كذ.
 (٦) اسم مختصر لتقنية محركات البحث - من أكبر الجزر بالعالم.
 (٧) جهل وضلالة - جمع در مبعثر - أعلى قمة جبلية.
 (٨) البارحة - أعلى شلالات بالعالم بفنزويلا (مبعثرة) - حرف عطف - للنهي و تنصب.

- (٩) حرف - الاسم الثاني لمضيق باب السلام - من الأشهر.
 (١٠) من أهم السلاسل الجبلية - حرف.

عموديا:

- (١) سلسلة جبال بأوروبا - نهر مقدس بالهند.
 (٢) حرف - من روافد نهر الميسيسيبي ويعتبر أطول منه (معكوسة).
 (٣) ينسب لأحد القارات - ارتفاع.
 (٤) مستبد وطاغية - عكس هدى.

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ن | | ة | ا | ف | ا | ح | ق | و | ا |
| ت | ا | م | س | ب | د | ن | د | ن | ل |
| | ل | ص | ا | و | | | | | ا |
| س | ج | | ا | ت | ن | ا | ع | ي | م |
| | ن | ي | ل | ي | ل | ب | ن | ي | ا |
| | | ر | ا | ر | ل | ط | ا | ر | ر |
| | | | ا | ب | ي | ح | ق | ا | ل |
| | | | ر | ي | د | ت | و | ت | ب |
| | | | ا | ل | و | ش | ف | ق | ه |
| | | | ر | س | ت | ل | و | ل | ل |

حل العدد الماضي

استراحة

تعرف على الفوائد الكبيرة للقرفة لتخفيض الكوليسترول وضغط الدم



دعت الدكتورة أولجا كورابليوفا، اختصاصية التغذية الروسية، إلى استخدام القرفة في الطعام لتسريع التمثيل الغذائي وضبط الكوليسترول بالدم. وأشارت الخبيرة في تصريح لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن محتوى السرعات الحرارية في القرفة منخفض ويعادل 35 سرعة حرارية في 10 جرامات من مسحوق القرفة، ويمكن بإضافة القرفة إلى الطعام تخفيض مؤشر نسبة السكر في الدم بنسبة 20%، وعند استخدامها مع الزبدة أو الجبن، تعطي نكهة لذيذة لهذه المنتجات. وتقول: «القرفة مثل الفلفل الحار، تسرع عملية التمثيل الغذائي، ومغلي القرفة مع ورق الغار، يساعد فعلا على تخفيض الوزن. كما أنها تحسّن مستوى الكوليسترول في الدم وقد تكون مفيدة في حالة ارتفاع مستوى ضغط الدم أيضا». وأضافت: «تساعد القرفة على حفظ المواد الغذائية لفترة طويلة في البيت. لذلك تضاف دائما إلى الحلويات والمخللات مع القرنفل وأوراق الغار».

جوجل يحتفي بامرأة عربية وعملة نقدية تحمل صورتها



احتفل عملاق محركات البحث في الإنترنت «غوغل»، السبت، بذكرى الراحلة، توحيدة بن الشيخ، أول طبيبة في تونس والمغرب العربي كله. وكتب غوغل إنه يحتفل بالطبيبة ومحرم المجلة والناشطة الاجتماعية توحيدة بن الشيخ، التي تعتبر أول طبيبة في تونس والمغرب العربي كله.

وأضاف أن بن الشيخ رائدة نسوية داخل المجال الطبي وخارجه، إذ ساهمت في حصول النساء على رعاية صحية أفضل. وفي الـ27 من مارس عام 2020، أصدرت الحكومة التونسية ورقة نقدية من فئة 10 دنانير تحمل صورة للطبيبة الراحلة، وذلك يحتفل غوغل بهذه المناسبة. وهذه أول مرة في العالم تظهر فيها طبيبة على ورقة نقدية.

إعلان فقدان

يعلن التاجر / فهد عبادي علي المهريس عن فقدان سجل تجاري استيراد أدوات زراعية يحمل رقم: 2057 بتاريخ 18 - 4 - 2014م صادر من مكتب الصناعة والتجارة محافظة الضالع، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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