

الكلمات المتقاطعة

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | | | | 6 |
| | | | | | | | | | | 7 |
| | | | | | | | | | | 8 |
| | | | | | | | | | | 9 |
| | | | | | | | | | | 10 |
| | | | | | | | | | | 11 |
| | | | | | | | | | | 12 |

4- مجموعة من الوثائق (مبعثرة) -

بسط - بلد.

5- ايل (مبعثرة) - سياسي إيراني .

6- ملئت (مبعثرة) - ضمير متصل -

هرب .

7- حرف عطف (معكوسة) - عرف

(معكوسة) - للتأخير .

8- راحلون - من الفواكه .

9- صلح - ظرف زمان .

10- معبرون .

افقيا

1- شاعر عباسي .

2- أكبر مدينة في ولاية نيفادا الأمريكية.

3- متممات - ندم .

4- هواء لطيف - قطعة نقدية.

5- متشابهان - نوع من الرخام .

6- خرج شوكة - قرية مصرية .

7- اسم مؤنث- أغصان .

8- أسف .

9- مرن (مبعثرة) .

10- أفكار لا إرادية - حرف جر .

11- للتألم (معكوسة) - فيضان

ضخم .

12- قهوة - مدينة تسمى بالمدينة

الخضراء تحت الشمس.

عموديا:

1- من الصعاليك .

2- دولة في جنوب آسيا - في الفم .

3- نلقب - دولة أفريقية .

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |
| ا | ب | ك | ل | م | ن | هـ | و | ز | ح | ط | ي |

حل العدد الماضي

استراحة

تعرف على فوائد اللبن الرائب



كشفت دراسات عديدة، عن فوائد اللبن الرائب أحد مشتقات الحليب ذات المذاق اللاذع والمميز والفوائد المتعددة أيضاً.

وذكرت الدراسات أن اللبن غني بعناصر غذائية كثيرة مهمة لصحة الجسم، كمعادن الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، وفيتاميني «ب2» و«ب12»، حيث إن الفائدة الأشهر للبن الرائب تحسين الهضم بعد تناول وجبة دسمة.

ويحتوي اللبن الرائب على مادة «البروبيوتيك»، التي تحسّن حركة الأمعاء، وتعزز عمل الجهاز الهضمي، وتخفف أعراض اضطرابات ومشكلات المعدة، وتحارب البكتيريا النشطة الحية الموجودة في اللبن الرائب الجراثيم المسببة للأمراض المختلفة، وهو ما يقوي مناعة الجسم.

كما تساعد البروتينات الموجودة في اللبن الرائب مع العناصر الغذائية، كالبوتاسيوم والمغنيسيوم على خفض ضغط الدم المرتفع، وتعزيز صحة القلب.

ويحتوي اللبن الرائب على 275 مليجراماً تقريباً من الكالسيوم، وتناول هذه الجرعة من الكالسيوم يومياً يقوي العظام، كما يساعد أيضاً في الحفاظ على وزنك.

تطوير روبوت لاكتشاف ودراسة الكهوف القمرية



تطور وكالة الفضاء الأوروبية «إيسا»، «روبوتاً» تحت مسمى «Daedalus» على شكل كرة، يمكنه اكتشاف ودراسة الكهوف القمرية.

ومن المقرر أن يعمل الروبوت عن طريق إنزال كرة مقاس 18.1 بوصة من حبل واستخدام مجموعة من الكاميرات المجسمة مع LiDAR لرسم خريطة للمساحات تحت الأرض.

ويعمل مقياس الجرعات الإشعاعية وأجهزة استشعار درجة الحرارة الموجودة في الروبوت لمعرفة مدى ملائمة هذه الكهوف لحياة الإنسان، مع الأذرع التي يمكنها اختبار الصخور القمرية والمساعدة في إزالة العوائق.

ويعمل الحبل الموجود في الروبوت كمستقبل لإشارة «الواي فاي»، حيث يرسل البيانات التي جمعها المسبار، حيث يمكن أن يكون أداة حيوية تمكن الباحثين من العثور على مواد لم يكتشفها أحد، بما في ذلك الجليد المائي.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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