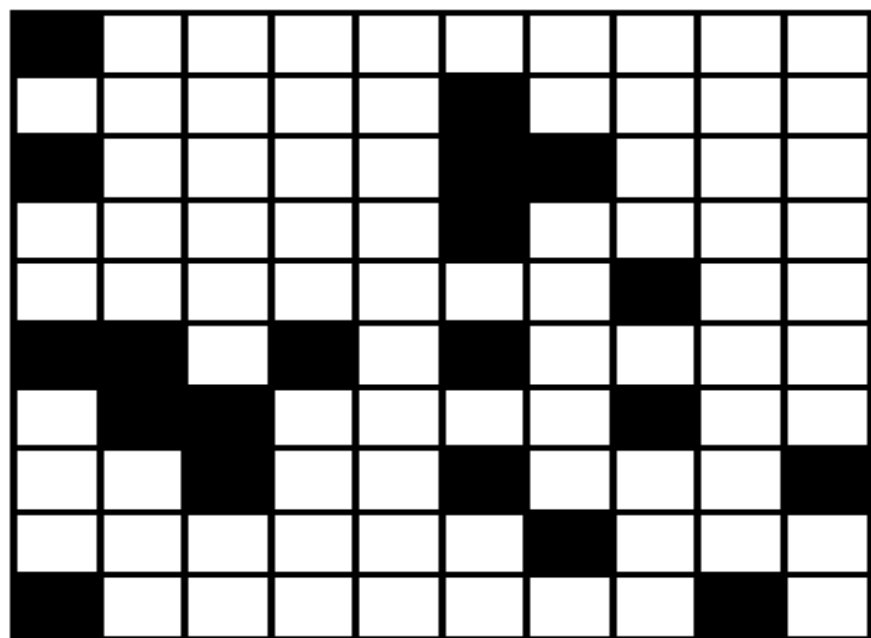


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

ما يقوله.

- 5- يوجد في البيضة.
- 6- رئيس جنوب أفريقيا السابق.
- 7- مرادف مبتهج وفرحان - مرادف سلك كهرباء (معكوسة).
- 8- الكلام البذيء الجارح - ثلثا كلمة تام.
- 9- مرادف اقتحمن (معكوسة) - مرادف بضعة شهور.
- 10- ضمير متصل يفيد الجمع - من الرقصات الشعبية (معكوسة).

- 1- كاتبة وقاصة كبيرة لها عدة مقالات وقصص شعبية تهتم بالمرورث الشعبي ومديرة مركز بيت المرورث الشعبي.
- 2- من مديريات محافظة تعز - دخلن الإسلام.
- 3- مرادف شدة - مرادف ندوه.
- 4- مرادف أوشك (معكوسة) - دولة آسيوية.
- 5- من الزهور العطرية - ولاية أمريكية.
- 6- بالغ في وصفه وكبره أكثر مما يستحق.
- 7- ضمير للغائب المؤنث - من مديريات محافظة نمار.
- 8- من القبائل العربية القديمة - متشابهان - مرادف طليق.
- 9- مرادف أغادر - مرادف مقادير.
- 10- من مؤلفات الجاحظ.

عمودياً:

- 1- فنان سوري كبير - للتعريف.
- 2- إحدى إمارات الاتحاد الإماراتي.
- 3- مرادف جود باللهجة التهامية (معكوسة) - مرادف أسحب (معكوسة).
- 4- مرادف إفهم مجزومة (معكوسة) - أدرك

م	ي	ك	ا	ف	ي	ل	ل	ي
ر	ث	ح	ي	ف	ا	ن		
س	و	م	ر	س	ي	ل	ي	ا
ا	ر	د	و	د	ا	ي	ي	ف
ل	ز	ز	ت	ت	ي	ت	و	
ف	ط	و	ز	ر	ا	ن		
ل	ا	ي	ي	ا	ن			
ي	غ	ر	ل	ا	ر	س	ا	م
ف	و	ر	ن	ا	ب	و	ل	ي
ة	ر	ر	ح	ي	د	و	ح	ج

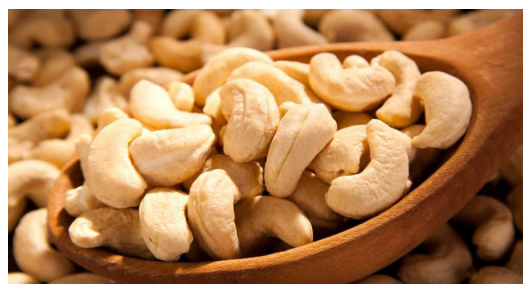
حل العدد الماضي

استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن / مصعب يوسف شائف عن والده المتوفى الساكن / محافظة لحج مديرية طور الباحة عن فقدان ملف أرض زراعية في خبت الرجح مربع (4) بقعة رقم (57) الجهة الشمالية من الخط العام والذي تم فقده في إطار طور الباحة في عام 2008م، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه إلى أقرب مركز شرطة.

فائدة سحرية لتناول حبة كاجو يومياً



تعتبر المكسرات بشكل عام خياراً جيداً للحصول على كمية كبيرة من العناصر الغذائية، لا سيما أنها وجبة خفيفة ومفيدة لصحة الجسم. ولعل من أشهر الأنواع، الكاجو الذي تشير الدراسات إلى أنه لا يساعد فقط على علاج آلام الشعور بالجوع فحسب، بل يمكن أن يساعد أيضاً في تحسين صحة الإنسان بشكل عام. ويبدو أن تناول تلك المكسرات الشهية يومياً بنسبة صغير له تأثير رئيسي هام جداً

بالنسبة للبعض، بحسب ما أفادت مجلة «Eat This, Not That» الأميركية.

فقد أوضحت الدكتورة والخبيرة فالتينا دونغ، للمجلة الصحية، أن تناول حبة كاجو يومياً يقدم العديد من الفوائد للقلب وضغط الإنسان، مضيفة أنه يحسن مستويات الدهون الثلاثية ويخفض ضغط الدم الانقباضي والانسباضي.

وتابعت مشيرة إلى أن «هذا له تأثير كبير على مخاطر الإصابة بأمراض القلب. لذلك يعتبر تضمين الكاجو في نظامك الغذائي بانتظام يساعد في حماية قلبك على المدى الطويل». وفي نفس السياق، أشارت دراسة صادرة عن جامعة «شيراز» للعلوم الطبية، إلى وجود ارتباط بين انخفاض ضغط الدم واستهلاك الكاجو، مؤكدة أنه «يمكن السيطرة على مشاكل القلب، بما في ذلك ضغط الدم، من خلال استهلاك المزيد من الكاجو النيء».

وبحسب الدراسة، فإن «دمج الكاجو في نظامك الغذائي يمكن أن يحسن مستويات ضغط الدم الانقباضي والانسباضي مع عدم وجود آثار كبيرة على عوامل التمثيل الغذائي القلبية الأخرى».

لكن بعض المتاجر تقدم عبوات مغلقة سابقاً من الكاجو، يأتي مع إضافات أهمها الملح، ما قد يؤدي إلى ارتفاع الضغط في الأوعية الدموية والقلب، لذا ينصح الخبراء بتجنب هذا النوع.

من طرائف جحا



السودوكو

قيل إن جحا قام بشراء عشرة حمير فركب واحداً منها وساق أمامه التسعة الباقية، ثم عدّ الحمير ونسي الحمار الذي كان يمتطيها فوجدها تسعة، فسارع بالنزول من ظهر الحمار وعدها ثانية فوجدها عشرة! فركب مرة ثانية وعدها فوجدها تسعة! ثم نزل وعدها فوجدها عشرة! وبقي يعيد ذلك مراراً وتكراراً ثم قال: أن أمشي وأريح حماراً خيراً من أن أركب ويذهب مني حماراً! فمشى خلف الحمير حتى وصل إلى منزله.

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	