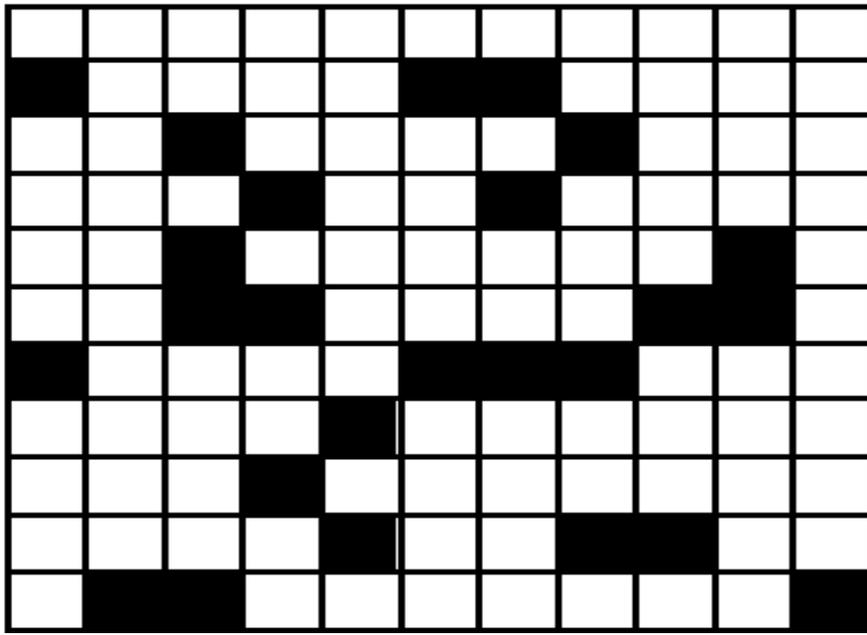


الكلمات المتقاطعة



- 5- متشابهان - مقياس يستخدم لقياس نسبة الدم (معكوسة)
6- لقب يطلق على منتخب فرنسا (نكرة)
7- من مديريات محافظة عدن
8- مرادف حذاء (معكوسة) - على قيد الحياة (معكوسة)
9- نصف كلمة يركع - تُستخدم عند اختبار الجاهزية
10- لاعب قطري سابق لعب للمنتخب القطري
11- مرادف مُبشر - مرادف مائدة (معكوسة)

أفقياً:

- 1- فنان لبناني اشتهر باغانية الحماسية والثورية
2- من مديريات محافظة لحج (نكرة) - مناطق صعب الوصول إليها
3- مرادف غمام - مرادف نهول (معكوسة) - حرف موسيقي
4- مرادف يُصبح - ثلثا كلمة يوم - متشابهة
5- اسم بطل علمي لسباق الراليات - ثلثا كلمة لعل
6- مدينة تونسية - مرادف احصى
7- مرادف اختارت - اسم احد المطارات اليمنية (نكرة)

- 8- ممثلة مصرية - مرادف زينة
9- معلق رياضي في قناة الجزيرة - مناطق يحيط بها الماء من كل مكان
10 - بين الاثنين (معكوسة) - ملكي (معكوسة) - مرادف معزي
11- من الافلام العالمية للممثل الامريكاني انطوني كوين

عمودي

- 1- قائد اسلامي في عهد الدولة الاموية
2- مرادف ابتسم - مَجْمَعَات تجارية (معكوسة)
3- لقب حارس منتخب مصر سابقاً (معكوسة)
4- نصف كلمة عسعر (معكوسة) - من الحيوانات المفترسة - هرب (معكوسة)

ج	ز	ي	ر	ر	ة	س	ق	ط	ر	ي
و	ه	ر	ا	ت			ي	ي	ح	
ا	و	غ	ن	د	ا			و	ج	ل
د	ر	ب		س	ي	ا	ر	ه		
ا	ن		ل		س	و	ا	ل	ف	
ل	ا	ل	خ		ا	د	ل	ر		
ع	ص	ي			ف	ن	ج	ا	س	
ل	ر	و	ب	ت		ي	ت	ج	س	
ي			ه	م	ي	ز	ه	ل	ا	
	ه	ي	ل	ا	ر	ي		س		

حل العدد الماضي

استراحة

من أقوال العظماء

الحياة إما أن تكون مغامرة جريئه ... أو لا شيء - (هيلين كيلر) .
ليس هناك من هو أكثر بؤساً من المرء الذي أصبح اللا قرار هو عادته الوحيدة - (وليام جيمس) .
إذا لم تحاول أن تفعل شيء أبعد مما قد أتقنته .. فأنت لا تتقدم أبداً - (رونالد اسبورت) .
عندما أقوم ببناء فريق فأني أبحث دائماً عن أناس يحبون الفوز ، وإذا لم أعثر على أي منهم فأنتني أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة - (روس بروت) .

ماذا يحصل لأجسامنا إذا تناولنا وجبة واحدة فقط في اليوم؟



تناول وجبة واحدة في اليوم هي ممارسة يقوم بها الكثير من الناس لفقدان الوزن وتحسين الصحة العامة حيث يشار إلى هذا نظام باسم «أوماد» (OMAD).

وعلى رغم أن محتوى الوجبة وتوقيتها يختلفان بناءً على التفضيل الشخصي، إلا أن الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام الغذائي عادة ما يقيدون تناول السعرات الحرارية في وجبة واحدة أو فترة زمنية قصيرة وترتبط الفوائد الصحية المحتملة لهذا النظام الغذائي بشكل أساسي بالصيام، حيث يتم تقييد تناول السعرات الحرارية خلال فترة زمنية محددة، وبالتالي تقييد السعرات الحرارية بشكل عام، لكن ما الذي يحدث عند اتباعنا هذا النظام.

يعتبر إنقاص الوزن من أبرز الفوائد الناتجة عن اتباع هذا النظام، وفق موقع «HealthLine»، إذ يجب أن تخلق عجزاً في السعرات من أجل تحقيق هذا الهدف. ويمكنك القيام بذلك إما عن طريق زيادة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها أو تقليل تناول السعرات الحرارية. وسيؤدي تقييد السعرات الحرارية، بغض النظر عن كيفية تحقيق ذلك، إلى فقدان الدهون. كذلك، من المرجح أن يفقد الأشخاص الذين يستخدمون طريقة OMAD الوزن لمجرد أنهم يأخذون سعرات حرارية أقل من المعتاد خلال نمط منظم من الأكل. وبالإضافة إلى فقدان الوزن، ربطت الأبحاث تناول وجبة واحدة بعدد من الفوائد الصحية الأخرى. فعلى سبيل المثال، قد يساعد الصيام في تقليل نسبة السكر في الدم وبعض عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك الكوليسترول الضار LDL. وارتبطت أيضاً بتقليل علامات الالتهاب، بما في ذلك بروتين سي التفاعلي كذلك، قد يقدم فوائد فريدة لصحة الجهاز العصبي. وقد يعزز طول العمر، وفقاً للأبحاث. ومع ذلك، على غم أن هذه الفوائد المحتملة واعدة، فمن المهم ملاحظة أن هذه الفوائد مرتبطة بالصيام بشكل عام وليس OMAD على وجه التحديد.

من طرائف جحا



السودوكو

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

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

حل العدد الماضي

أراد جحا أن يتزوج فبنى داراً كبيرة تتسع له ولأهله وطلب من النجار أن يجعل خشب الأرض على السقوف و خشب السقوف على أرض الحجرات فاندحش النجار و سأله عن السبب في ذلك فقال جحا : أما علمت يا هذا أن المرأة إذا دخلت مكاناً جعلت عاليه واطيه اقلب هذا المكان الآن يعتدل بعد الزواج.