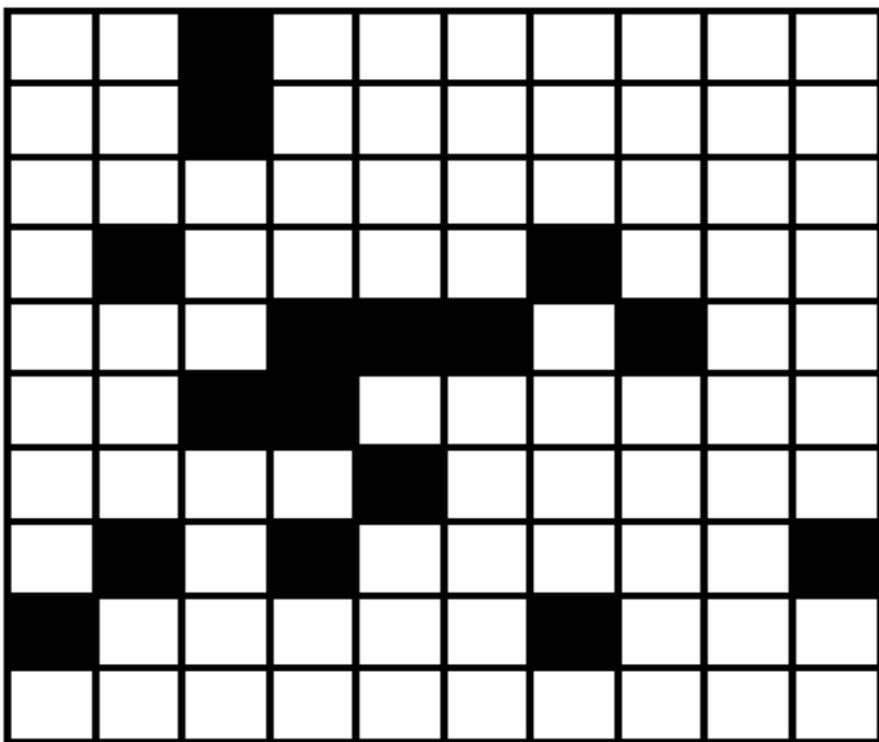


الكلمات المتقاطعة



5 مرادف غطاء (معكوسة) - قبائل تسكن الصحراء المغربية (نكرة) (معكوسة)
6 مرادف السرب من الطيور - وادي في جهنم
7 مرادف فطنة ونكاء (معكوسة) - رمز حسابي
8 مرادف قُرب (معكوسة) - مرادف دراسات علمية (معكوسة)
9 أداة استثناء - مرادف برز (معكوسة) - من الحيوانات الاليفة

ع	ا	د	ل	س	م	ن	ا	ن
ل	ي	و	ن	ي	ه	ر	و	ل
ي	ت	ق	د	و	ر	ز	ا	ن
ا	ا	ن	و	ن	و	ل		
ل	ا	ا	ا	ا	م	ع	ن	
خ	ه	د	خ	ص	م	ا	ن	
ي	م	ن	ا	ت	د	ط	ه	
ا	ث	ي	و	ب	ي	ا	ف	ي
ط	ق	س	ه	ا	م	د	ه	
م	ف	ك	ت	و	ر	ي	ا	م

أفقياً :

1 فنانة سورية - متشابهان
2 ممثلة مصرية شاركت في مسلسل العشيان - متشابهان
3 شاعر عراقي كبير
4 مرادف حازم (معكوسة) - من انواع المعادن (معكوسة)
5 نصف كلمة أرسم - مرادف مساندة وتأيد
6 مرادف تمنع وتصون - عكس حلو
7 من مديريات محافظة تعز (نكرة) - مرادف مُجمد
8 يستخدمه الجزار ليقطع اللحم (معكوسة)
9 بيوت مبنية من قش - مرادف قلة أدب
10 مدينة روسية

عمودي:

1 ممثل كوميدى مصري من أفلامه معلق إحنا بنتبهل - نصف كلمة عسعى
2 يستخدم لتقريب الرؤية - مرادف أبداع (معكوسة)
3 الاسم الاول للاعب قطري (معكوسة) - أغنية شهيرة للفنان المرشدي (معكوسة)
4 ثلثا كلمة عرين (مبعثرة) - بقع حماء بالجلد (معكوسة)

استراحة



صبراً
أل ناصر

بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره
تلقينا نبأ وفاة الأخ والزميل العزيز
محمد فضل محسن ناصر
بعد معاناة طويلة مع المرض
نعزي والد الفقيد واخوانه وكافة اهله وذويه
ونسأل الله العليّ القدير أن يتقبله بواسع الرحمة والمغفرة وأن يسكنه فسيح جناته
مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين
الأسيفون: عادل صالح حنش واولاده علاء و ابراهيم وعبد الرحمن، وكافة الأهل
والأصدقاء في قريتي الحاضنة والشرح وردفان عامة

مشقة الحياة.. صورة مؤثرة لأب سوري وطفله تفوز بجائزة دولية لعام 2021



حصلت صورة مؤثرة لأب سوري بساق واحدة يحمل طفله المولود دون أطراف سفلية أو علوية على جائزة أفضل صورة لعام 2021 في حفل جوائز "سيينا" الدولية. وحصل المصور التركي محمد أصلان، على جائزة الفائز العام في المسابقة من خلال صورته التي تحمل عنوان "مشقة الحياة" وقد تم التقاطها في منطقة الريحانية التابعة لمحافظة هاتاي التركية على الحدود مع سوريا. ويصور أصلان لحظة عاطفية بين أب فقد إحدى ساقيه وهو يحمل ابنه الذي ولد بلا أطراف بسبب اضطراب خلقي ناتج عن أدوية اضطرت والدته لتناولها.

وتقول كاتاوكا هيديكو، مديرة التصوير في "Newsweek Japan" وأحد الحكام في اللجنة: "سعادة الأب وابنه، حتى عندما يقف الرجل على ساق واحدة، هي محفوفة بالمخاطر". ووفق موقع "بيتا بيكسل" فإن مسابقة "سيينا" مفتوحة لجميع المصورين من جميع أنحاء العالم وتلقت المسابقة آلاف الصور التي قدمها مصورون من 163 دولة، مع عرض

الفائزين في سيينا بإيطاليا اعتباراً من 23 أكتوبر 2021 كجزء من مهرجان جوائز "سيينا" للفنون البصرية. ويمنح الفائز بلقب "مصور العام" ما قيمته 1500 يورو (حوالي 1745 دولاراً أمريكياً) من معدات التصوير، وتمثال كريستالي "جائزة بانجيا"، وجوائز وفرص ترويجية أخرى.

فوائد غذائية للشاي



بغض النظر عن نوع الشاي الذي تستهلكه، فهذا المشروب يحتوي على كمية منخفضة جداً من السعرات الحرارية. على سبيل المثال، يحتوي الشاي الأخضر والشاي الأسود والشاي الأسود المنزوع

الكافيين على سعرتين حراريتين فقط لكل كوب. كما كشفت دراسة نُشرت بالمجلة البريطانية لعلم الأدوية في شهر يونيو/ حزيران عام 2017 أن الشاي يحتوي على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. ولكن للحفاظ على صحتك، عليك الانتباه إلى ما تضيفه إلى فنجان الشاي، لأن السعرات الحرارية والدهون ومعدلات السكر في الدم ستتضاعف بسرعة جراء إضافة العسل أو السكر أو الكريمة. هل يسهم الشاي في ترطيب الجسم؟ يقوم إعداد الشاي على نغعه في الماء. ومع أن الكافيين له تأثير طفيف مدرّ للبول إلا أن استهلاك مستويات منخفضة نسبياً منه في الشاي لن يكون له تأثير كبير في ترطيب الجسم. ويعدّ الشاي الخالي من الكافيين مرطباً تماماً مثل الماء العادي.

السودوكو

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