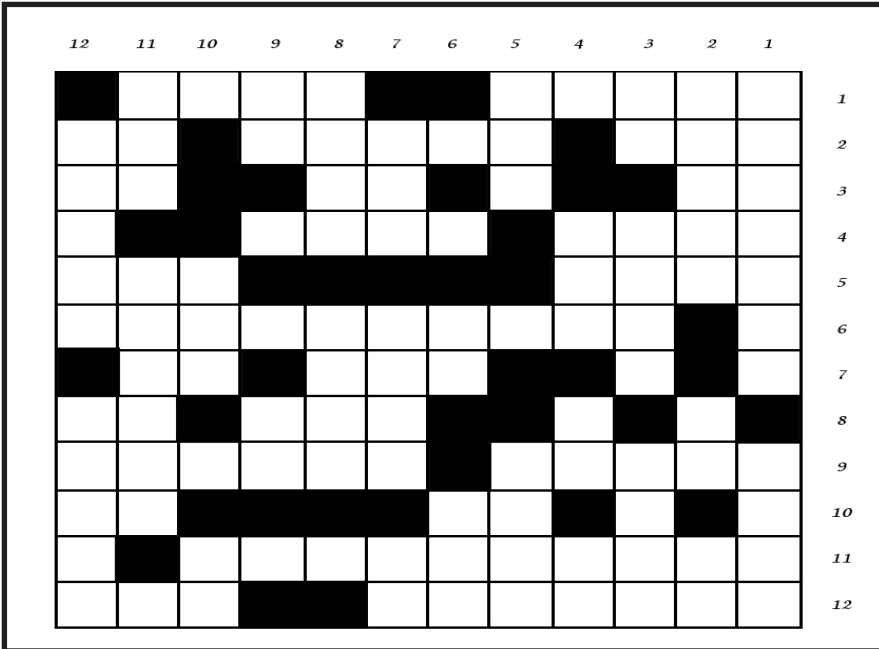


## الكلمات المتقاطعة



## افقياً

- من حروف النفي (م).  
 5- من الفواكه - بمعنى نحشد.  
 6- من الأقارب - ضد آخر (م).  
 7- بمعنى جواهر - جمع ليل - نصف كلمة (بيرق)  
 8- وحدة قياس الوزن - من أسماء القمر.  
 9- ثلث كلمة (الأهلي) - للتأوه.  
 10 - وسيلة نقل - من الأقارب (م).  
 11- اسم يطلق على البطيخة الحمراء باللهجة الإماراتية (م) - من زينة الحياة الدنيا (م).  
 12- ألبوم الصور... - بمعنى جولة قصيرة (م).

- 1- بمعنى قوة طاغية - مراقبة سابقة في الألعاب والمسابقات.  
 2- من العناصر الكيميائية - بمعنى مناوبة عمل - بمعنى طليق.  
 3- نصف كلمة (وضوء) - نصف كلمة (رجال) - من حروف النداء (م).  
 4- بمعنى خشوع (م) - بمعنى شقوق.  
 5- بمعنى تشجع - من الفواكه (م).  
 6- مراقبة في منتدى نور وهداية.  
 7- من أسماء الحصان - نصف كلمة (نصاب).  
 8 - متشابهات - بمعنى إله (م).  
 9- من الكواكب - عائلة لاعب كرة قدم سعودي سابق في الشباب وانتقل في آخر مشواره للنصر (م).  
 10- بمعنى غالب - من حروف العطف.  
 11- قسم خاص في مكسات لعشاق الأفلام الوثائقية (م).  
 12- منتدى... والمسابقات - نصف كلمة (يا جميل)

## عمودياً:

- 1 - منتدى حفلات التكريم و... (م) - عكس أيسر (م).  
 2- يعبر عنه دون إبهام وغموض - من الأقارب - نصف كلمة (لدود).  
 3- بمعنى جواب - بمعنى نوضح - ثلثا كلمة (تلاوات).  
 4- بمعنى قصير القامة - شركة اتصالات إماراتية -

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
		ي	م	و	ر	ا	ل	ب	ا	ب	ا
		م	س	ا	غ	ي	ف	س	ا	ل	ا
		س	ا	ا	ت	ا	ل	م	ك	م	ا
		س	ل	ف	ف			س	ي	س	ن
		ر	م	ر	م	ت		ت	ت	ت	ا
		و	و	ه	ن	ب	ا	ك	ش	ا	ا
		ا	ن	ا	ف	ا	م	ي	ر	ن	ا
		ب									
		ا									
		ن	ع								
		ن	ا	ف	ا	ن					
		ي	و	ر	ي	ن					

## استراحة

## إعلان فقدان وكالة شرعية

يعلن المواطن / فهد أحمد بن أحمد المفلي عن فقدان وكالة شرعية تحمل رقم سند 871569 وكتلت خلالها الأخت / أفرح سيف حسن علي الأخ / فهد أحمد بن أحمد المفلي في البقعة رقم 257 مخطط كود النمر- البريقة وحدة جوار 224 ، ويرجى على من يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

## منافع صحية مذهلة في تناول الحمص



يعد الحمص طعاماً شعبياً في أغلب مناطق العالم، نظراً لسعره غير الباهظ، فيما يقول خبراء الصحة إنه يتمتع بعدة منافع، كما أنه يساعد على الوقاية من أمراض خطيرة، لكن شريطة طهوه بطريقة غير مضرّة. ويعد الحمص من بين المصادر النباتية للبروتين، كما أنه غني بالألياف وعناصر مغذية أخرى مثل الحديد والفولات والفوسفور والمنغنيز.

وفي مناطق واسعة من شرق البحر الأبيض المتوسط، يحضر الحمص بشكل لافت بين المقبلات إلى جانب زيت الزيتون، كما يدخل في مقادير عدد من الأطعمة.

ويوجد 19 غراماً من البروتين في كل 100 غرام من الحمص، كما أنه غني بفيتامينات مثل «بي 6». وبحسب موقع «هيلث لاين»، فإن الحمص يساعد على الشعور بالشبع، كما أن 67 في المئة منه عبارة عن كربوهيدرات، في حين تضم النسبة المتبقية بروتينات ودهونا.

وبما أن الحمص يساعد على الشعور بالشبع، فإنه مفيد لمن يريدون سد الشهية، وعندئذ، لن يتناولوا كميات أكبر من الطعام تجعلهم أكثر عرضة لزيادة الوزن التي تنذر بأمراض مزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم.

وفضلاً عن ذلك، يساعد الحمص على ضبط السكر في الدم، لأن الألياف الموجودة فيه تقلل من امتصاص الكربوهيدرات، وعندما يحصل هذا التأثير، فإن مستوى السكر يرتفع بشكل معقول في الدم.

## «النودلز» أخطر مما تتصور!



تسبب مقطع فيديو لفتاة مصرية كشفت عن وفاة شقيقها، إثر تناوله وجبة النودلز الحار «شعرية أو معكرونة سريعة التحضير» - في حالة من الجدل بشأن هذه الوجبة الشهيرة، والتي يقبل عليها الأطفال في دول عربية كثيرة.

الفتاة أوضحت أن شقيقها شارك في تحدي تيك توك الشهير «النودلز الكوري الحار»، مما أدى لتعرضه لمشكلات صحية جسيمة انتهت بوفاته.

وكانت عضو مجلس النواب المصري، ولاء التميمي، قد حذرت من تناول «النودلز» لما لها من تأثير خطير على صحة المواطنين وتحديداً الأطفال، وقدمت طلب إحاطة عاجل إلى وزارتي الصحة والتجارة، طالبت فيه بالتحرك لتحقيق في الأمر، ووقف تداول المنتج في الأسواق المصرية.

وحول مخاطر الاعتماد على النودلز كوجبة أساسية يوضح استشاري التغذية العلاجية عماد الدين فهمي، أن هناك العديد من الأسماء المختلفة للنودلز أو المعكرونة سريعة التحضير بسبب اختلاف الشركات التي تنتجها.

وتكمن أضرار النودلز في المواد المستخدمة في الحفظ، وطريقة المعالجة، والتعليق، وغيرها.

## السودوكو

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

حل العدد الماضي

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