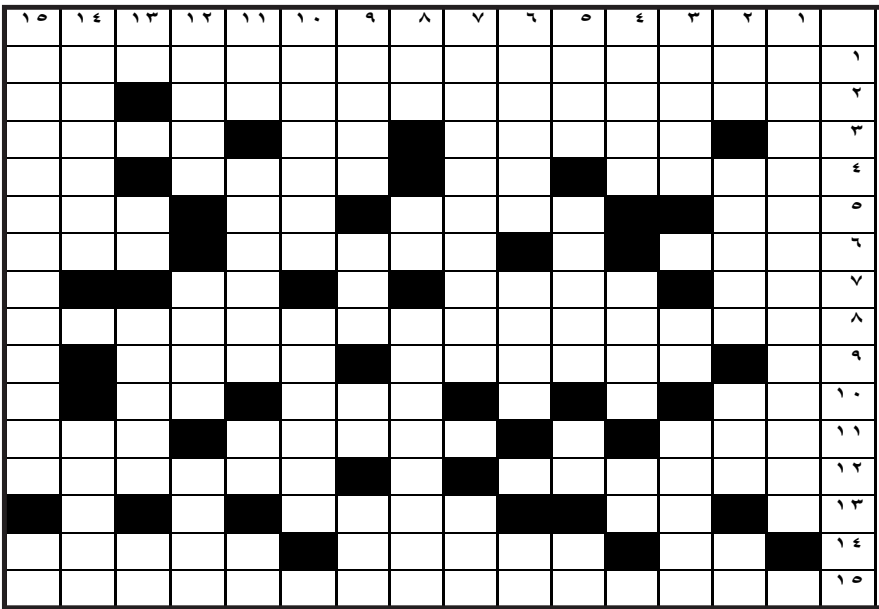


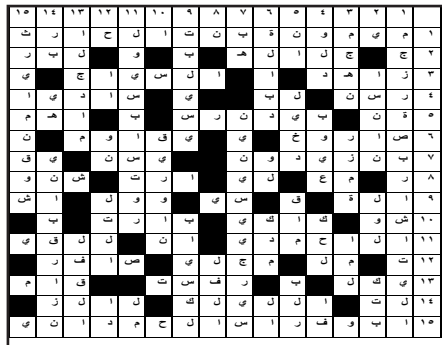
الكلمات المتقاطعة



٤. توضحت - باع الخضار (م) - للتألم (م).
٥. لكن - نناصر - في الشميز - كتمان.
٦. الغصن (م) - ملك الروم (م) - حرف نفي.
٧. مبتكر الترمومتر - ابتعد.
٨. مكرران - حرف عطف (م) - عاصمة شيلى.
٩. قوة (E) - معنوي - من الوالدين (م) - ضد فوضى (م).
١٠. يهتمان - رأها.
١١. من الأمراض الرئوية - أكبر ميناء بحري في ليبيا - حرف (E) (م) - اكتمل.
١٢. تتمر (م) - جزيرة تقع في المحيط الهندي - جعله يوافق.
١٣. حب (م) - من الفواكه - لقياس المسافة.
١٤. مرض يعالج بتنظيم الغذاء والرياضة وتناول الحبوب أو الأتسولين - جمع سر (م).
١٥. ممثل كوميدي مصري راحل - نصف أجمل.

افقيا

١. من زوجات الرسول (ص) تزوجها الرسول وهي في الحبشة ودفع مهرها النجاشي بالوكالة ٤٠٠ دينار.
٢. أديبة إنجليزية اشتهرت بالأدب ما بعد الحرب العالمية أنهت حياتها بالانتحار غرقاً في نهر أوس.
٣. الغطاء - للتعريف - ضد جنى.
٤. تمزح - خاصته - تحلق (م) - رمز عنصر الكبريت بالعربي.
٥. اسم إله قديم (م) - تكنولوجيا لتحسين خصائص المواد - لقياس المسافة - أجيب (م).
٦. لقياس السوائل - جمع نهر (م) - وادي في جهنم.
٧. للنداء - من مراحل القمر (م) - حرف نصب شاعر تونسي غنت له أم كلثوم قصيدة الشعب.
٨. من أفريقيا (م) - لقب وزير خارجية لبنان.
٩. بنر - غسل الثياب (م) - عمر.
١٠. لجمع القمامة - من ألعاب الفيديو - بحرق (E).
١١. كوكب لا أثر للمياه على سطحه وأمطاره تتكون من حمض الكبريتيك - أريطة عنقه.
١٢. حرف عطف (م) - ماركة آيس كريم.
١٣. حرف عطف - جمع مجلس (م) - مؤسس موقع ويكي ليكس.
١٤. رحلة الرسول (ص) إلى السماء والعودة.
١٥. رأسياً:
١. الاسم الحقيقي لرجل المخابرات المصري رافت الهجان.
٢. حرف موسيقي - نشك - غمر بالماء - حرف عطف.
٣. الاسم الأول لماركس (م) - مكرران - من الأسماك المجففة (م).



حل العدد الماضي

استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن/ فضل أحمد علي سعيد عن فقدانه بيان جمركي يحمل رقم (٢٠١٧٧) باسم/ عبید محسن محمد شلوه نوع ميتسوبيشي موديل ٢٠٠٧ (نقل/ رقم ٣/١١٥٢٥ لون أبيض)، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر.

من أمراض القلب إلى علاج الإمساك.. اعرف فوائد البرقوق



البرقوق الأحمر الحلو مليء بالعديد من العناصر الغذائية، بصرف النظر عن كونها مصدراً غنياً لمضادات الأكسدة والألياف والبوليتاسيوم وفيتامين ج وفيتامين ك، من بين المعادن الأخرى، فهي أيضاً جيدة للهضم وصحة القلب وصحة الجلد، يحتوي البرقوق على صفر من الكوليسترول، ومع 1.5 جرام من الألياف لكل وجبة، فهي مفيدة لتخفيف الإمساك وتعزيز صحة الجلد، يمكن أن يعمل محتوى الألياف هذا أيضاً كملين طبيعي ويدعم بشرة متوهجة. إن وجود البوتاسيوم في البرقوق يصنعها كغذاء وظيفي لصحة القلب، حيث تساعد هذه المغذيات في تحسين وظيفة القلب من خلال تعزيز قدرتها على الضخ، وفقاً لما نشره موقع «indianexpress».

الفوائد الصحية للبرقوق:
1. صحة الجهاز الهضمي: يعد البرقوق مصدراً جيداً للألياف الغذائية، والتي يمكن أن تعزز حركة الأمعاء المنتظمة وتمنع الإمساك.

2. خصائص مضادات الأكسدة: يحتوي البرقوق على العديد من مضادات الأكسدة، مثل المركبات الفينولية، والتي يمكن أن تساعد في الحماية من الإجهاد التأكسدي وتقليل الالتهاب في الجسم.
3. صحة القلب: البرقوق غني بالبوتاسيوم، وهو أمر مهم للحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية. بالإضافة إلى ذلك، قد تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في البرقوق في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق منع أكسدة الكوليسترول في الشرايين.
4. السيطرة على نسبة السكر في الدم.

خطوات عملية تساعدك في الإقلاع عن التدخين

أكدت كافة الأبحاث على المخاطر الصحية الناتجة عن التدخين، سواء كانت السجائر العادية، أو الإلكترونية.

وكشفت إحدى الدراسات الحديثة بعض الطرق في مساعدة الأشخاص الذين يريدون الإقلاع عن التدخين من أجل الحفاظ على صحتهم وذلك وفقاً لما نشرته صحيفة «إزفيستيا».

في السياق ذاته أشار الدكتور أندريه نيفيدوف أخصائي الأورام وجراحة الصدر، إلى عواقب التدخين والطرق التي تساعد على التخلص من هذه العادة السيئة.

وأوضح، أخصائي الأورام، أن التدخين هو السبب الرئيسي لتطور سرطان الرئة، وسرطان الرئة هو أحد أكثر أنواع السرطان فتكا، حيث تشخص إصابة 2.2 مليون شخص في العالم سنوياً، ويقضي سنوياً على حياة حوالي 1.8 مليون مصاب.

خطوات تساعدك في التخلص من التدخين:

1. إن أول خطوة عند الإقلاع عن التدخين هي اتخاذ القرار والعودة دائماً إلى الحجة التي وضعها الشخص لنفسه، عند الشعور بالرغبة بالتدخين.
2. لا يتمكن الشخص من الإقلاع عن التدخين فوراً، وهذا أمر طبيعي. لذلك يجب عمل ذلك تدريجياً مع تحديد الهدف وخطة لتقليل عدد السجائر بجميع أنواعها تدريجياً لكل أسبوع أو شهر.
3. يجب إبلاغ الأهل والأقارب والأصدقاء بقرار الإقلاع عن التدخين لأن دعمهم يفيد ويمكن أن تطلب منهم المساعدة على التنسيق لتحقيق هذا القرار.
4. كما يجب استبدال عادة التدخين بطبوس أخرى، مثل التنفس العميق، والمشي، وشرب الماء باستخدام قسيمة. جميع هذه الأشياء تساعد على محاكاة عملية التدخين ما يقلل من الرغبة الشديدة في النيكوتين.

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