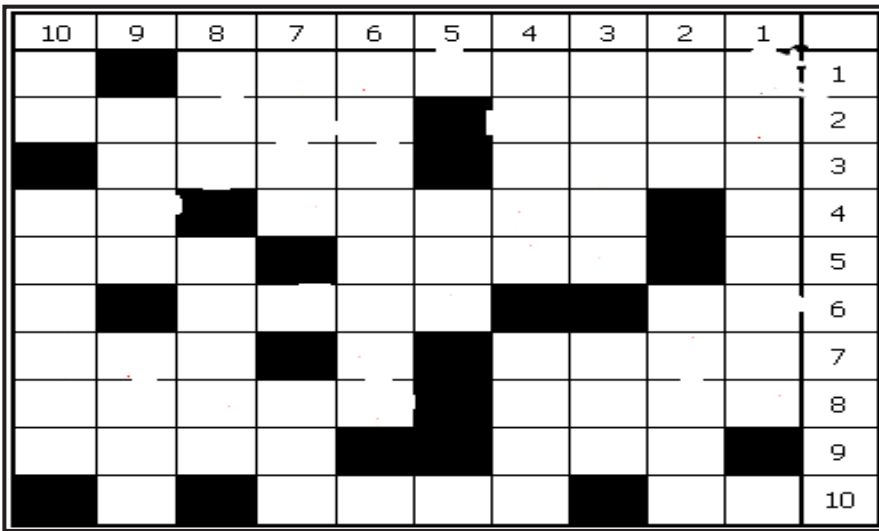


الكلمات المتقاطعة



- 2- متشابهة - عكس كلمة (النشاط).
- 3- مدينة سودانية (أم ...) - مرادف كلمة (مبهر أو كويري).
- 4- ينتج النحل (معكوسة) - الاسم الثاني لمطربة لبنانية (معكوسة).
- 5- متشابهة.
- 6- ممثلة مصرية كوميدية راحلة.
- 7- يوجد في الفم - مرادف كلمة (ضاح) معكوسة.
- 8- في الشهر (معكوسة) - يضعه الملك على رأسه (معكوسة).
- 9- مرادف كلمة (أوقع) معكوسة - ساحر أو مشعوذ (معكوسة).
- 10- دق الجرس - الاسم الثاني لمطرب عراقي مشهور (معكوسة).

افقيا:

- 1- ممثل مصري مشهور.
- 2- من أشهر السنة - البلد.
- 3- الاسم الأول لممثل مصري مشهور (معكوسة) - الاسم الأول لرئيس وزراء دولة عربية.
- 4- ذكر الدجاج - شيء بين اثنين.
- 5- مفرد كلمة (نادمون) - مرادف كلمة (ثار أو غضب) معكوسة.
- 6- للنداء - عكس كلمة (أخرة).
- 7- من أفراد العائلة - ذكر الماعز.
- 8- مرادف كلمة (أصب) معكوسة - شخصية كوميدية سورية.
- 9- مرادف كلمة (قص أو روى) - متشابهة.
- 10- للتعريف - من الفواكه (... معكوسة).

عموديا:

- 1- مطرب مصري مشهور.

استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن / شفيق أحمد عبدالله برجش عن فقدانه بيان درجات صادر من معهد أمين ناشر للعام الجامعي 2010 - 2011م يحمل رقم: 2008060283، ويرجى على من يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة، وله جزيل الشكر.

التحذير من الإفراط من أكل هذه الفاكهة!



تشير الدكتورة يانا كاراتاييفا، مختصة في أمراض الباطنية، إلى أن عدد اليوسفي الذي يمكنه تناوله في اليوم يعتمد على مدى حساسية الشخص، ويحدد بناءً على التجربة الشخصية. وتقول في حديث لـ Gazeta.Ru: "لا يوجد في الطب معيار استهلاك كمي صارم لأي نوع من أنواع الفاكهة. ولكن هناك توصيات بشأن استهلاك الألياف بشكل عام. فمثلاً يوصى بتناول ما لا يقل عن 400 غرام من الفواكه والخضروات أو 5-6 حصص يومية. وتحدد بعض الإرشادات الغذائية الوطنية بتناول 3 حصص من الخضار وحصتين من الفاكهة يوميًا. بالطبع، يسعى الإنسان لجعل نظامه الغذائي متنوعاً قدر الإمكان. لذلك فإن الانحراف عن التوصيات، خاصة على المدى القصير، لن يسبب ضرراً خطيراً للصحة. أي يمكن للشخص تغطية المعيار كما يحلو لك، حتى إذا تناول كل الـ 400 غرام الموصى بها من اليوسفي".

فوائد لا تحصى لهذا العصير!



يحتوي عصير الرمان على العديد من الفيتامينات والعناصر المعدنية، وهو يعزز عمل عضلة القلب، ويحسن تركيب الدم، ويساعد على زيادة الهيموغلوبين. ومن المفيد للصحة تناول عصير الرمان عند وجود التهابات في الجسم؛ لأنه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي خلايا الجسم من الجذور الحرة، مثل مركبات الفلافونويد وفيتامينات B وC، كما أنه يساعد على مكافحة العدوى ويكبح نمو الميكروبات التي تساهم في تطور التهابات اللثة.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي