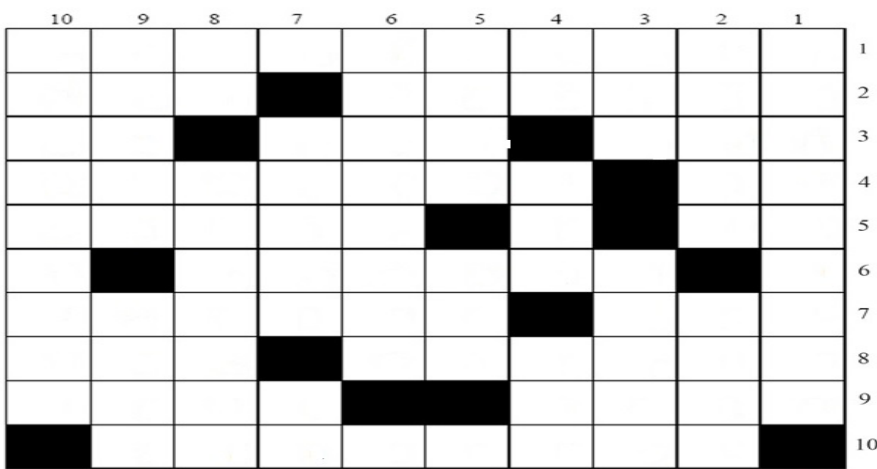


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- لامية العجم.
2- (.....السعدية) مرضعة الرسول(ص) - صاحب عاهة (معكوسة) .
3- يقود (معكوسة) - العاجز.
4- ارشد - عمر - نبسط (معكوسة) .
5- الهوان - حب الدنيا وكراهية الموت (معكوسة) .
6- شاعر فرنسي.
7- يسقين - (نصف) يخسر.
8- احد الابوين - بالانسر (مبعثرة).
9- مسؤوليات - تصغير بعل.
10 رسول من رسول الله الي مسيلمة الكذاب.

- 1- فاتح القسطنطينية.
2- حصباء الجنة - متشابهة.
3- متشابهة - من اهل الكتاب - ضعيف.
4- يجري في العروق - جمع الرب.
5- للتوجع - اجور.
6- تصغير النتن .
7- شعوذة - ملائكة النار (معكوسة) .
8- يتوعدون بالبشر - من اركان الحج.
9 -بن مسعود(مفرق الاحزاب يوم الخندق) - (.....بن معاوية) اول وريث للحكم في الاسلام.
10- كتاب للدكتور /يوسف القرضاوي.

رأسياً:

- 1- (.....الطفرائي) صاحب

ا	ب	ن	ب	ظ	و	ظ	ه	ا	ب
ب	ب	ن	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ب
ن	س	م	م	ظ	ق	ل	ن	ن	ن
ا	ا	ا	ا	ر	ق	و	و	ا	ا
ل	ل	ل	ل	ر	ر	ث	ب	ل	ل
ه	ه	ه	ه	ز	ج	ا	ف	ق	ق
ي	ح	ي	ك	ب	ه	ل	و	ي	ي
ث	ك	م	م	ظ	ي	ش	د	م	م
م	ن	س	ا	ع	ه	ك	ا	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

حل العدد الماضي

استراحة

مخلوق مرعب يغوص في الأعماق ويتغذى على 16 طن من الأسماك يومياً



يأكل الحوت الأزرق في اليوم الواحد 16 طن من الأسماك ، هذه الكمية من الاسماك تحتوي على 50-20 مليون سعرة حرارية.
لا يأكل يومياً بل في السنة يأكل تقريبا 010 يوم فقط أي سنويا يتغذى على 1600 طن من الأسماك وإذا افترضنا أنه يعيش 100 سنة فقط سيتغذى على 160 الف طن من الاسماك على مدار حياته وهو أضخم مخلوق حي على الأرض، كان ولازال.. فتحات أنف الحوت الأزرق كبيرة جدا بقطر يصل ل50 سم ، كبيرة بدرجة كافية ليكون بداخلها إنسان.
رغم الحجم الهائل فهو لا يتغذى الا على الكريل والقشريات الاخرى والاسماك الصغيرة بطريقة الترشيح.

علاج بسيط للشخير أثناء النوم



قد يقترح طبيب الأسنان استخدام واقي الأسنان لأغراض متنوعة، وعادة ما يحمي هذا الواقي الأسنان العلوية، وفي بعض الأحيان قد يستخدم واقي للأسنان السفلية أيضا، وفي المقال التالي سنتحدث عن مزيد من المعلومات الضرورية عن هذا الواقي.

يستخدم هذا الواقي لعدد متنوع من الأسباب وهي:
1. ممارسة الرياضة يزداد خطر التعرض للسقوط أو لإصابات الوجه، عند ممارسة رياضات معينة، مثل كرة القدم والملاكمة والكرة الطائرة والتزلج، وفي هذه الحالات يساعد ارتداء واقي للأسنان على حماية الأسنان، والوقاية من تعرض اللسان والشفاه للإصابة.
2. صرير الأسنان الليلي يعتبر صك وطحن الأسنان جزء من اضطراب يسمى صرير الأسنان، ويشيع حدوث هذا الاضطراب أثناء النوم، وفي هذه الحالة يساعد ارتداء هذا الواقي على فصل الأسنان العلوية عن السفلية، للوقاية من الجز على الأسنان، الذي ينتج عنه عدة مشكلات، مثل ألم الأسنان والفك وقروح اللثة.
3. الشخير وانقطاع النفس عند النوم يعتبر انقطاع النفس أثناء النوم من اضطرابات النوم الخطيرة التي تتسبب في انقطاع النفس مؤقتاً أثناء النوم، مما يمنع المخ من الحصول على الأكسجين الكافي، ويزيد خطر الإصابة بالجلطة ومرض القلب والشخير الزائد، وفي بعض الأحيان يستخدم المصابون بهذا الاضطراب جهاز يساعد على إبقاء ممرات الهواء مفتوحة، وفي حالة الإصابة بهذا الاضطراب بدرجة متوسطة، يمكن استخدام واقي الأسنان أثناء النوم، مما يساعد على دفع الفك السفلي واللسان للأمام، لإبقاء الممرات الهوائية مفتوحة.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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