

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

افقيا :

- 1- اليهودي الذي اسلم و استشهد في غزوة أحد - سارية محكمة.
- 2 - تجدها في سليم - عاصمة إفريقية (معكوسة).
- 3 - المطر النَّازل باستمرار (نكرة) - معنى نحذي مبعثرة.
- 4 - من أكبر مدن ماليزيا.
- 5 - حرف نصب - جزيرة (معكوسة) - متشابهان.
- 6 - معنى ربوة (جمع) - الاسم الثاني لبطل قومي مصري.
- 7 - ذكرى حدث مهم - هزّ.
- 8 - أسد - شجرة متفرقة الأغصان (معكوسة).
- 9 - مدينة سورية - مدينة سعودية (نكرة).
- 10 - قطع الشيء مبعثرة - مجموعة مشاة (معكوسة).

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ج	ع	ا	هـ	ب	أ	م	أ	م	أ	1
ب	و	ر	خ	ل	أ	د	أ	م	أ	2
ر	ن	ص	ل	ب	ة	ل	ت	ل	ت	3
و	ج	ف	ة	م	ظ	أ	ب	ت	أ	4
ل	ي	ل	ت	م	ظ	أ	ب	ت	أ	5
م	و	ز	و	م	ظ	أ	ب	ت	أ	6
ة	و	ر	ع	ة	م	ظ	أ	ب	ت	7
ق	ب	ر	ن	ب	ق	ش	م	ظ	أ	8
ل	و	ل	ي	ل	و	ل	ي	ل	و	9
م	د	ع	ف	ا	ل	ج	ل	ج	ل	10

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

استراحة

أثارت حيرة العلماء.. تعرف على السمكة الوحش



أثارت سمكة وحشية نافقة حيرة العلماء وخشية السكان المحليين عندما اكتشفت بقاياها على شاطئ بحيرة في سنغافورة. وقالت مواطنة إسكتلندية تعيش في المنطقة إنها عثرت على المخلوق الغريب، على الأقل بالنسبة إلى سكان المنطقة، على ضفاف بحيرة ماكريتشي في سنغافورة. وأضافت كارين لينغوي، البالغة من العمر 31 عاما، إن المخلوق الغريب بدا وكأنه من عصور ما قبل التاريخ. غير أنه لاحقا، اتضح أن المخلوق الغريب ما هو إلا «سمكة تمساح»، موطنها الأصلي في جنوب الولايات المتحدة، أي أنه عثر على هذه السمكة الوحش على بعد 16 ألف كيلومتر عن موطنها الأصلي. والمعروف عن السمكة الوحش أو السمكة التمساح أنها مفترس رئيسي وتنتج بيضا ساما، ويمكن أن يكون لإطلاق مثل هذا النوع من الأسماك الغازية في البرية تأثير كارثي على النظم البيئية. وقالت السيدة لينغوي: «كان هناك بعض الأشخاص ينظرون إليها بالفعل من الممر الخشبي، لكن ذلك كان بعيدا جدا عن رؤية ما كان عليه». وأوضحت: «كنا نظن في البداية ومن مكاننا أنه تمساح، لكنه لم يكن صحيحا تماما، لذلك خرجنا عن المسار لإلقاء نظرة فاحصة.. لم يكن تمساحا! كان مثل شيء قد تراه في حديقة حيوانات.. بدت كأنها من عصور ما قبل التاريخ بفكيها وأسنانها الكبيرة». من ناحيته، يعتقد عمران قاسم، 27 عاما، أنه كان

زاحفا مفترسا، مضيئا «بصراحة، بدا وكأنه تمساح، خاصة لأن جزءا من جسده قد اختفى.. لقد كان غريبا جدا، لكنه بدا مثل السلحفاة بفكيها المفتوحين على مصراعيهما، لدرجة أنني لم أكن لأخمن أبدا أنها سمكة». وفي بيان مشترك، قالت وكالة المياه في المدينة ومجلس الحدائق الوطنية في سنغافورة إن المخلوق العجيب كان من فصيلة التمساح «تمساح غار». وقد أطلق على هذا النوع من الأسماك التماسيح اسم «الحفريات الحية» لأنه يمكن إرجاع جزء كبير من تكوينها البيولوجي إلى أسلافه الأوائل، بحسب ما ذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية. بالنسبة لكيفية وصول المخلوق إلى سنغافورة، يمكن للسلطات فقط أن تفترض أنه تم الاحتفاظ به كحيوان أليف قبل أن يطلق سراحه بمجرد أن يصبح كبيرا جدا. وفقا لوسائل الإعلام المحلية، يمكن شراء صغار التمساح من تجار الأسماك المحليين عندما يبلغ طولهم 8 بوصات. وأضافت السلطات: «نود تذكير الجميع بأن إطلاق هذه الحيوانات سيعطل نظامنا البيئي المائي الحساس وقد يشكل أيضا خطرا على مستخدمي المسطحات المائية لدينا». يشار إلى أنه بموجب القوانين، فإن السلطات في سنغافورة تعاقب من يطلقون الحيوانات في البحيرات والممرات المائية بغرامة تصل إلى 1600 جنيه إسترليني.

ثلاث تمرات يوميا لعلاج التوتر والسمنة والحساسية



تحتوي التمر على نسبة عالية من الألياف وتعتبر عنصرا غذائيا مهما، حيث استعرضت مجلة فرويندينز فوائد تناول التمر يوميا على صحة الإنسان الجسدية والنفسية، منها تنظيم مستوى التوتر وتحسين المزاجية ويحتوي التمر على كثير من فيتامين ب6، المسؤول عن إنتاج الجسم للسيروتونين والنورادرينالين، وتعمل هذه الهرمونات على تنظيم مستوى التوتر وتحسين الحالة المزاجية، وقد يؤدي الانخفاض المستمر لفيتامين ب6 إلى الاكتئاب. وتحتوي التمر على نسبة عالية من الألياف، وهي الشيء المهم لعمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح، كما أن تناول التمر يقي من الإمساك.