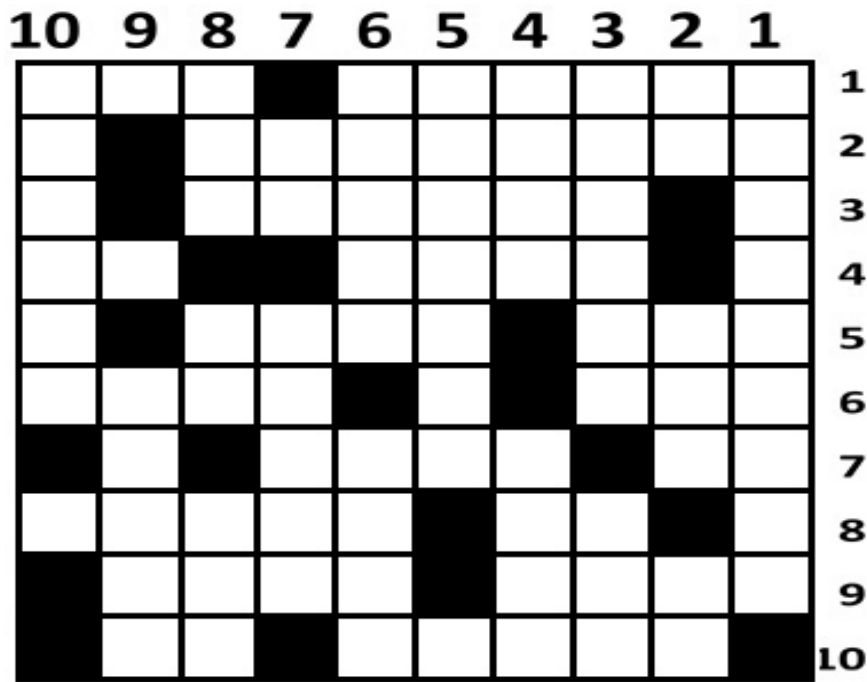


الكلمات المتقاطعة



افقيا :

- 5- نهر.
6- قرية أو نسيبة (معكوسة) - تهاوى من أعلى لأسفل.
7- حرف موسيقي (معكوسة) - جزيرة إندونيسية.
8- تراجع عن المعصية والذنوب (معكوسة) - متشابهان - من الاودية اليمنية.
9- فطن وذكي وسريع البديهة.
10- مؤلف كتاب الاساطير المؤسسية للدولة الاسرائيلية.

- 1- يلقب بإمام النحاة - اختفى عن الانظار (معكوسة).
2- معركة من اهم المعارك في تاريخ الاسلام انتصر فيها المسلمون على المغول.
3- رئيس امريكي راحل.
4- مسلحة وطريقه - فضاء أو أفق.
5- ازدياد في عدد السكان والمساكن - قواعد (معكوسة).
6- بلغ اجله - حاكم أو سيد.
7- امتلئ وازدحم بالبأس - من اسماء الاسد.
8- برد شديد وقارس.
9- أعلى الشيء وقمته - مبتهج وفرحان.
10- نهيته ونكمله - قط.

عمودي :

- 1- يكنى بابا عمر وسيد الاوس اخي الرسول بينه وبين سعد بن ابي وقاص.
2- متشابهان - تمايل وتطاير - دق جرس الهاتف.
3- اوراق مصرفية رسمية يتعامل بها الناس - طعام أو اكل.
4- ذو شأن ومكانه في قومه - عملة عربية.

استراحة

مسكن الأم مشهور يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب



قام علماء بريطانيون بتقييم تأثير الأسبرين على القلب. في رأيهم، إن استخدام هذا الدواء يزيد من خطر الإصابة بفشل القلب، وفقاً لتقارير Express. فوفقاً لدراسة أجراها خبراء من مؤسسة القلب البريطانية والجمعية الأوروبية لأمراض القلب، فإن أحد أشهر مسكنات الألم في العالم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 26%. الأسبرين هو السبب الرئيسي للوفاة في بريطانيا والعالم. إضافة إلى ذلك، أشار الخبراء إلى أن عدد الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية يتجاوز عدد المصابين بالسرطان ومرض الزهايمر.

خطأ شائع عند تناول العسل



وفقاً لطبيبة التغذية سفيتلانا فوس، يرتكب الناس خطأ في التعامل مع العسل كبديل صحي للسكر. عندما يبدأ شخص ما في أكل العسل بكثرة معتقداً أنه مفيد لجسمه، فإنه يرتكب خطأ شائعاً. قالت الطبيبة إن العسل لا يمكن أن يكون محلياً، لأنه في حد ذاته سكر: حوالي 82 % منه يتكون من الكربوهيدرات البسيطة والغلوكوز والفركتوز.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي العسل على نسبة عالية من GI (مؤشر نسبة السكر في الدم)، مما يعني قدرته على رفع مستويات السكر في الدم بشكل خطير. وقالت: «يجب الحد من استخدام العسل، مع اعتباره دواءً وليس حلوى. القاعدة اليومية هي ملعقتان أو ثلاث ملاعق صغيرة»، بحسب موقع «ميديك فوروم».

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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