

أفقياً

- عاصمة بروناي.
- نوع من أنواع الأشعة الحديثة لتصوير الدماغ بالألوان.
- من حروف المد - سورة من سور القرآن الكريم / معكوس - بمعنى (زجر) - رفسه برجله / معكوس .
- من أسماء يوم القيامة - يوجب غضب الخالق ويمنع الرزق / مبعثر - حرف مكرر.
- حرف ناسخ - وسيلة الكسب من الزراعة والتجارة والصناعة / معكوس - حيوان قطبي.
- وحدة لقياس القدرة تساوي 550 رطل / قدم في الثانية ويقاس بها قوة المحركات / معكوس - نبات من الفصيلة الكبرية له شوك وورق أخضر ناضر وثمره لبي تؤكل براعمه مخللة أو مملحة / معكوس - عنصر بسيط رمادي ضارب إلى الزرقة و هو من الكحول يستعمل في تطهير الجروح / معكوس.
- استعداد ووازع نفسي لإدراك الخبيث والطيب / مبعثر - أكمل / أسم الإنجيل عند النصارى (ال... الجديد) / مبعثر - من حروف الإدغام بغنة.
- مقدمة برامج حوارية أمريكية وممثلة مسرحية وشخصية عالمية، (...وينفري) أكمل - من الألوان الأساسية.
- لاعب كرة قدم إسكتلندي (مارك...) / أكمل - صخر تكون بفعل الضغط أو الحرارة.
- حرف مفرد - الجماعة الكثيرة من الناس وخلاف الجن - إحدى مدن الجمهورية التونسية، تقع في ولاية بن عروس.
- أداة نفسي - نظيف الثوب أو العرض بريء من العيوب نزيه شريف - الزيادة في المال في مقابل الأجل / معكوس.
- المعركة التي حدثت بن علي بن أبي طالب وبين الخوارج - حرف مكرر.

عمودياً:

- دولة تمتلك حق الفيتو في مجلس الأمن - صفار البيض / معكوس.
- حرف مكرر - وكالة الأنباء التركية - حرف توكيد



# استراحة



## حقائق مثيرة ومهمة يجب معرفتها عن التفاح



نشرت وكالة فيسستي. رو، ما كشفه الطبيب الروسي ألكسندر مياسنيكوف حول حقائق عن التفاح، وأسباب تجعلك ضم التفاح لنظامك الغذائي للحصول علي فوائده الكثيرة.

هل يجب تقشير التفاح؟

سؤال قام بإجابته الطبيب الروسي، موضحاً أن القشرة الخارجية للتفاح تحتوي علي العديد من الفوائد الصحية، فهي مصدر الفيتامينات والألياف، والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ولذا لا تقوم بتقشيرها وتناولها كما هي.

- أيهما أكثر فائدة التفاح الطازج أم عصير التفاح؟ تناول الفواكه الطازجة تعد من أهم الحيل، لأن عصير الفواكه يفقدها العديد من العناصر والفوائد، وتتأكسد الفاكهة بسرعة وتتكون فيها مركبات غير صحية.

- هل التفاح المطبوخ أكثر فائدة للصحة من الطازج؟ لا قد يكون التفاح المطبوخ أذ طعماً ولكنه ليس أكثر فائدة للصحة، فالطازج يمد الجسم بجميع العناصر التي يحتاجها الجسم.

- هل التفاح الأخضر أكثر فائدة من التفاح

الأحمر والأصفر؟ ليس بينهما أي فرق من حيث الفائدة، لأنها كلها تفاح رغم اختلاف لونها، وجميعهم أغنياء بالعناصر الغذائية والفوائد التي لا غني عنها.

- هل يمكن للتفاح تعويض نقص الحديد في الجسم؟ التفاح يحتوي على نسبة بسيطة من الحديد، كما أن الجسم يمتص الحديد من منتجات اللحوم، وعملياً لا يمتصه من الفواكه والخضار.

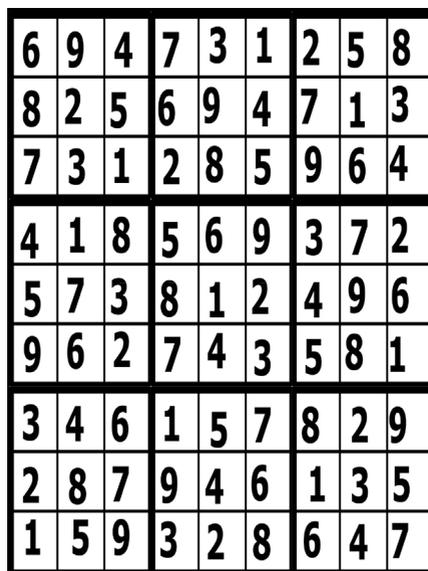
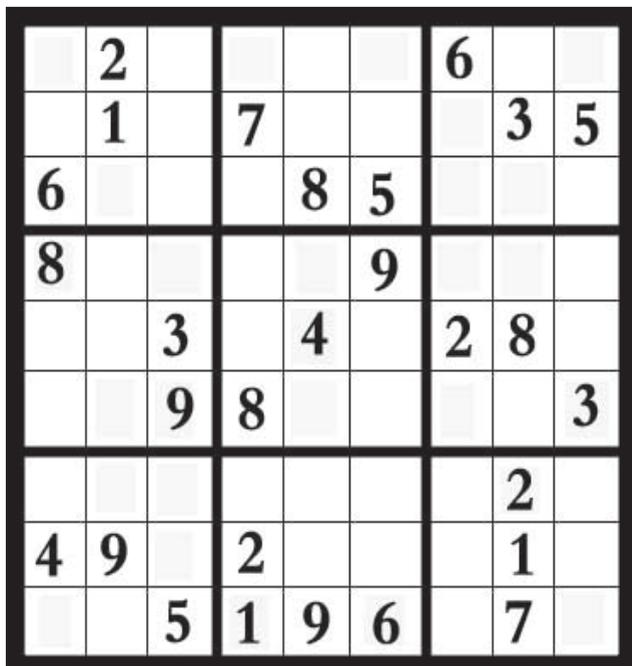
- هل يحتوي التفاح على نسبة عالية من فيتامين ب؟ نسبة فيتامين ب في التفاح بسيطة وتعادل نصف النسبة الموجودة في البطاطا

## رجل ينجو بأعجوبة من فك تمساح عملاق



تعرض حارس التماسيح «شون لو كلوس» لهجوم خاطف من تمساح أثناء جلوسه على ظهره خلال عرض أمام الجماهير في حديقة كروكودايل كريك في إحدى مقاطعات جنوب إفريقيا. وبحسب صحيفة «ديلي ستار» البريطانية كان على الحارس البالغ من العمر 68 عاماً أن يتلوى ويدفع نفسه بعيداً عن التمساح صاحب الأسنان الفتاكة والتي غرزت في فخذه، قبل أن يفلت الحارس من فكه بجروح شديدة وسط وسط حالة من الذعر والصدمة بين المتابعين.

السودوكو



حل العدد الماضي