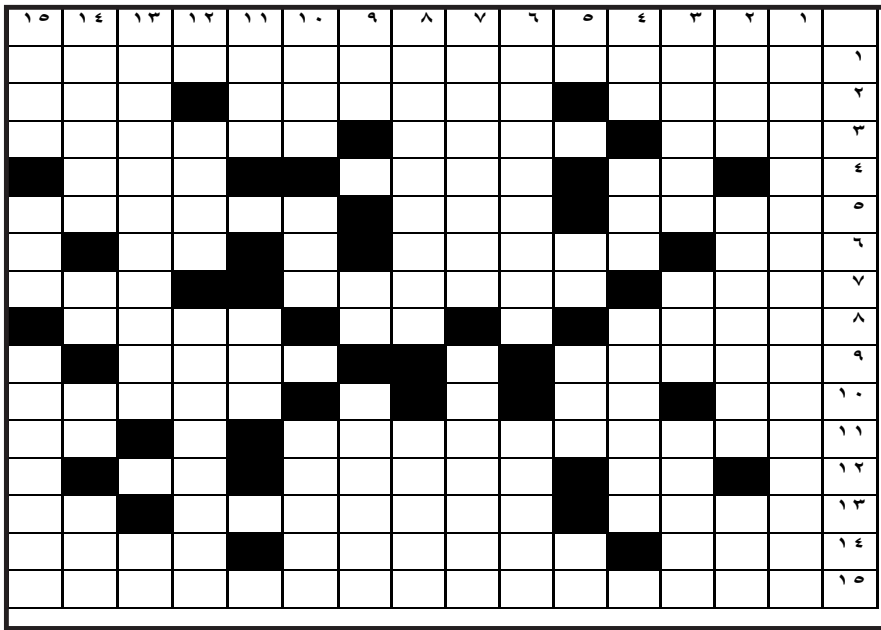
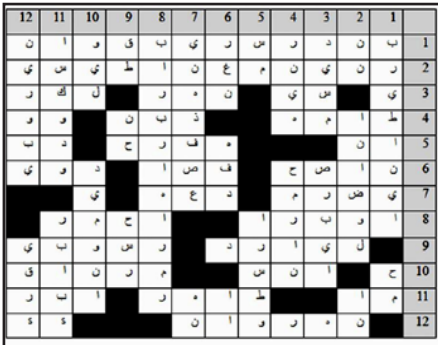


الكلمات المتقاطعة



بتناول جرعة مخدرة زائدة - شهر هجري بعد رمضان
(مع تكرار الألف) (م).
عاصمة كمبوديا - جمع الغل.
من الزهور النصف كروية مستحلبها يستخدم في
علاج النزلات الشعبية (م) - الرجاء (م).
فعل أمر تاب - حرف نفي وجزم - في الفانوس
(م).
جبال سويسرية - من الوالدين منونة - لم يقع
(م).
لار (كما هي) - فرع (م).
ماركة باصات هندية (م) - أمير الشعراء غنت له
ام كلثوم «الهمزة النبوية» (م).
مخترع البوصلة - أرشد.
مرض فقدان الذاكرة (م) - عملة يابانية - حرف
عطف - اسكب.
من أسماء الأسد (م) - نقود - يوم الحشر.



حل العدد الماضي

افقيا

من زوجات الرسول (ص) عندما تزوجها أعتق قومها.
من الحضارات القديمة - المشيد - يضجر (م).
قطع صغيرة - ورثو (مبعثرة) - جمع برميل.
من الوالدين - نضره - ضاع.
زعيم جيش مملوكي - ينتظر - جمع الرزمة.
من الزهور (م) - أساس المادة الوراثية في الكائن
الحي - امرأة (م).
مرض - اللغة الدارجة (م) - فاتورة (E).
السقي (م) - من الوالدين - غض.
ننصب - لقب شيعي.
للتعبير عن الوجع - مكرران - لباس لبس
سباحة (م).
من أمراض الأطفال الستة الذي يسبب عدم الحركة
(م) - حرف عطف (م).
للنفي - جمع غمد - أرشد.
صعب - أحد أصبع اليد - احم.
ضجر - مؤيدون - ناتج.
شيخ أزهري غنت له أم كلثوم (م).

رأسياً:

من شعراء العصر العباسي.
كساء - عملي (م) - كلمة تستخدم عند الرد على
التفون.
من الفواكه لها بذور سوداء (م) - كلمة تستخدم
عند الرد على التفون - من أغذية الحيوان (م).
إله - صرخ - ميناء للسفر.
خاصته - لا يجيد الكتابة والقراءة (م) - للسؤال
(م).
أبرز الممثلين الاستراليين أنهى حياته بالانتحار

استراحة



مبارك الزفاف

أجمل التهاني والتبريكات نبعثها للشباب الخلق
عبد السميع منصر بن عتيق
بمناسبة زفافه اليمون، متمنين له حياة زوجية سعيدة
بارك الله لكما وبارك عليكما وجمع بينكما في خير
فألف ألف مبروك
المشرف: المشير وحمدي عبد الله محمد القاضي وإخوانه
ياسر حسن، طاهر حش وجميع الأهل والأصدقاء

دواء يسجل نتائج إيجابية في علاج السرطان



كشفت نتائج وبيانات طبية
أن دواء لمرض سرطان الرئة
طورته شركة «أسترازينيكا»
يحسن نسبة البقاء على قيد
الحياة بأكثر من النصف في
مجموعة فرعية من المرضى.
وخفف دواء «تاجريسو»
الأكثر مبيعا لشركة «أسترازينيكا»
خطر الوفاة في المرضى مع نوع
من سرطان الرئة ذي الخلايا غير
الصغيرة في المرحلة المبكرة بعد
إزالة الورم بنسبة 51%، وفقا
للتنتائج الصادرة في الجمعية
الأميركية لعلم الأورام السريري
في شيكاغو الأحد.

وقد تمت الموافقة على الدواء بالفعل للاستخدام في الفئة الفرعية، إلا أن هذه النتائج يمكن أن تعزز تناوله.
يعد سرطان الرئة المسبب الأول للوفيات بالسرطان، حيث يتسبب في وفاة نحو خمس الوفيات الناجمة عن
المرض، ويتم تشخيص معظم المرضى في مرحلة متقدمة.

لهذه الأسباب تناول اللوز يوميا



يعتبر اللوز من أفضل
مصادر فيتامين E في العالم.
فحبة واحدة أو نصف حبة
من اللوز تغطي 48 بالمائة
من الاحتياجات اليومية من
هذا الفيتامين، حسب موقع
healthline.com المتخصص
في الصحة.

أيضا فيتامين E هو من مضادات الأكسدة التي تذوب في الدهون
ولديه فائدة كبيرة في الوقاية من السرطان وجميع الأمراض المتعلقة
بالشيخوخة.

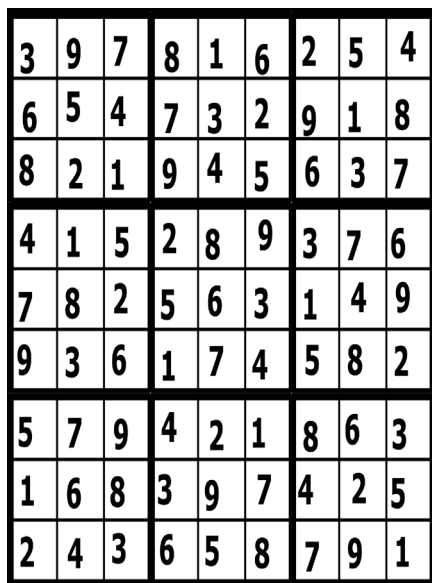
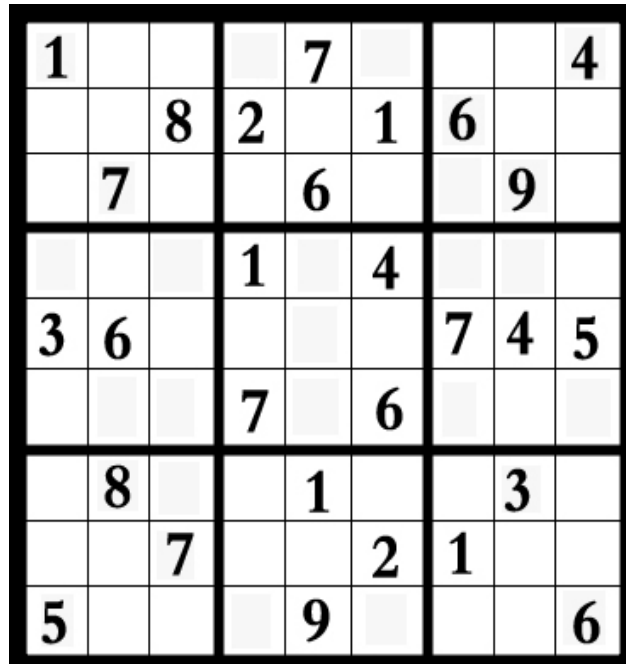
كما أن أكثر المعادن وفرة في اللوز هي المغنيسيوم (100 غرام من
اللوز المقشر تحتوي على حوالي 270 ملغرام)، في حين يبلغ محتوى
الحديد حوالي 3 ملغ ومحتوى الكالسيوم 220 ملغ.

مفيد لمرضى السكري والكوليسترول.
يخفض ضغط الدم.

اللوز يساعد على إنقاص الوزن.

ويحتوي اللوز والمكسرات الأخرى على الكثير من السعرات الحرارية.
لذلك من المهم توخي الحذر عند تناولها. فكما هو الحال مع جميع الأطعمة
فإن الاعتدال هو أفضل شيء. لذلك فالجرعة المثالية للبالغين الأصحاء هي
حوالي 15 حبة لوز يوميا مع إمكانية زيادة أو نقصان 30/35 غم منها:
وبمعنى أبسط حفنة يد. ولا ينبغي أن يتجاوز استهلاك الشخص من اللوز
يومية 40 غراما.

السودوكو



حل العدد الماضي