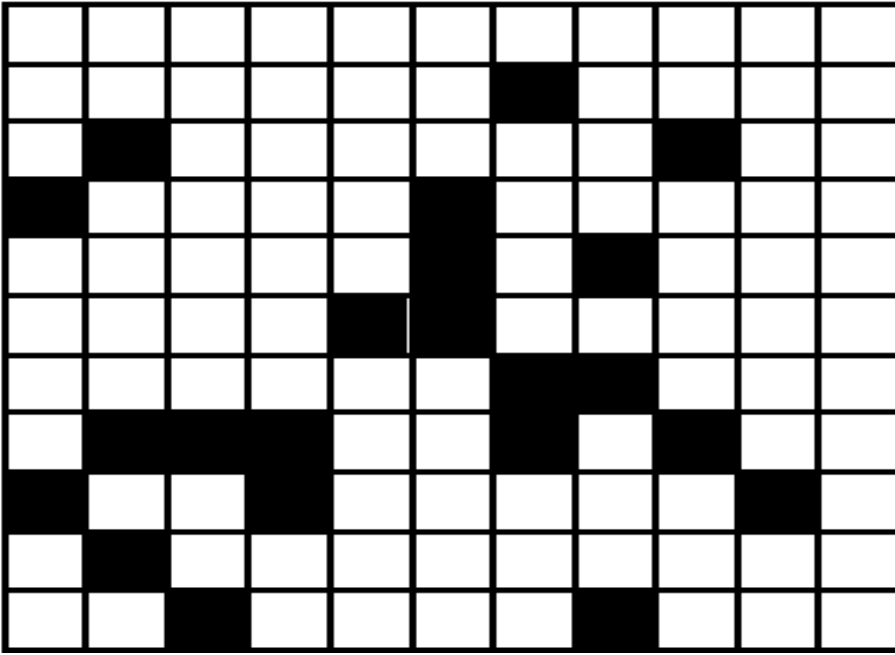


الكلمات المتقاطعة



أفصيا :

- 3 متشابهان - وجوب - متشابهة.
4 مرادف استغراب - متشابهة.
5 فريق - دولة أوروبية (نكرة).
6 مرادف مُقَدَّر أو قدر (معكوسة) - مرادف تلال.
7 منطقة في الضالع (نكرة) - اسم يطلق على الطيور مجتمعة في الجو.
8 الشامخات - للتوجع.
9 مدينة مصرية - ضمير جمع للغائب المؤنث.
10 مرادف قط (معكوسة) - مرادف تحج.
11 مرادف يعبر - مرادف عزاء (معكوسة) - مرادف حب.

1 شاعر غنائي يمني كبير غنة له كبار الفنانين اليمنيين ومن اغانيه لمن كل هذه القناديل، ايش معك يا قلب.

- 2 مرادف ضحكة - مرادف عظموهم.
3 حرف موسيقي - لاعب هولندي يلعب مع غلطة سراي التركي.
4 مرادف انسابنا (معكوسة) - مرادف شحانة (معكوسة).
5 موكب العريس (معكوسة) - مرادف مبتغاه (معكوسة).
6 ينتسب للديانة اليهودية - مرادف شقي (معكوسة).

- 7 متشابهة - مرادف المساكن (معكوسة).
8 عملة آسيوية (معكوسة).
9 من الجواهر الثمينة - ضمير للمفرد الغائب الذكر.
10 شاعر وناقد واديب وكاتب يمني كبير.
11 والدتي (معكوسة) - مرادف شك - مرادف فاصل.

عموديا

- 1 شاعر سوداني كبير من قصائده الاطلاع التي تغنت بها أم كلثوم.
2 ممثل مصري كبير - متشابهان.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	ي	م	و	ر	ل	ا	ب	ن	ا	1
	م		س	ا	غ	ف	س	ل	ا	2
	م		س	ا	ت	ل	ا	م	ك	3
	س		ل	ف	م					4
	ر		م	ر	م					5
	و		و	ه	ن	ب				6
	ر		ن	ا	ف	ن	ا			7
	ل									8
	ا									9
	ن		ع							10
			ن	ا	ف	ا				11
			ي	ر	و	ب				12

حل العدد الماضي

استراحة

اعداد / أ. علي صالح العائتين

من احاديث الرسول

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (محمد) صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «
إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَبَيِّدَ أَحَدِكُمْ فِسِيلَةً، فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا يَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا
فَلْيَفْعَلْ» (مسند أحمد).

إعلان فقدان

يعلن المواطن / محضار صالح قائد الحتس عن فقدان شهادة بكلاوريوس في الآداب (لغة انجليزية) صادرة من جامعة عدن 2001-2000م برقم 4994 ورقم تسجيل 1633 / 2001م ورقم قيد ت ع / 1467 ، ويرجى ممن يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

أغذية ومشروبات تحرق دهون الجسم

يمكن أن يساهم رفع معدل الأيض (العملية التي يحول فيها الجسم ما يتناوله من طعام أو شراب إلى طاقة)، في فقدان الدهون بالجسم، إلا أن معظم العقاقير التي تساهم في حرق الدهون، هي إما غير آمنة أو ليست فعالة. ولزيادة حرق الدهون يمكن اللجوء إلى أطعمة ومشروبات تزيد من عملية «التمثيل الغذائي»، كما في القائمة التالية:

تعد الأسماك مصدرا غنيا بالأوميغا 3، والتي تقلل من الالتهابات ومخاطر الإصابة بأمراض القلب، كما أنها قد تساعد في فقدان دهون الجسم. ووفق دراسة نشرت نتائجها في مجلة «الجمعية الدولية للتغذية»، فقد ساعد تناول مكملات زيت السمك في تخفيض «الكورتيزول»، الهرمون المرتبط بتخزين الدهون. كذلك تعتبر الأسماك مصدرا للبروتين، الذي يتميز بصعوبة الهضم، الأمر الذي يبعث الشعور بالشبع لفترات أطول، ويرفع من معدل الأيض.

تؤكد دراسات علمية أن للكافيين الموجود في القهوة تأثير على تحسين الأداء البدني، فضلا عن مساعدته الجسم في حرق الدهون، حسبما ذكر موقع «هيلث لاين» المتخصص بالأخبار الطبية. وأشارت دراسة نشرت نتائجها في مجلة «علوم الغذاء والتكنولوجيا الحيوية» إلى أن الكافيين يزيد معدل الأيض، بشرط ألا يتجاوز مقدار ما يتم تناوله من القهوة يوميا حاجز الـ4 أكواب، كيلا يحدث ذلك آثارا جانبية تتمثل بالتوتر والأرق.

يصنّف الباحثون البيض على أنه من الأغذية المفيدة والمساعدة على فقدان الوزن.

فبحسب دراسة نشرت نتائجها في مجلة «الكلية الأميركية للتغذية»، فإن وجبات الإفطار التي تعتمد على البيض تقلل الجوع وتعزز الشعور بالامتلاء لعدة ساعات لدى الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

كما سجلت عينة تناولت البيض في الإفطار مقارنة بأخرى لم تفعل ذلك في تجربة علمية، امتدت لـ8 أسابيع، تراجع في دهون جسم المجموعة الأولى بنسبة 16 في المئة.

يزيد إضافة زيت جوز الهند إلى النظام الغذائي من نسبة الكوليسترول الجيد، ويقلل من الدهون الثلاثية، ويساعد على إنقاص الوزن وحرق الدهون.

الشاي الأخضر يعتبر الشاي الأخضر خيارا جيدا للمشروبات الصحية، إذا يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويحمي من أنواع معينة من السرطان، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تعزز حرق الدهون حسبما ذكرت «المجلة الأميركية للتغذية السريرية».

خل التفاح خل التفاح يقلل الشهية ويخفض مستويات السكر في الدم والأنسولين، كما يزيد حمض «الأسيتيك» من حرق الدهون

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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