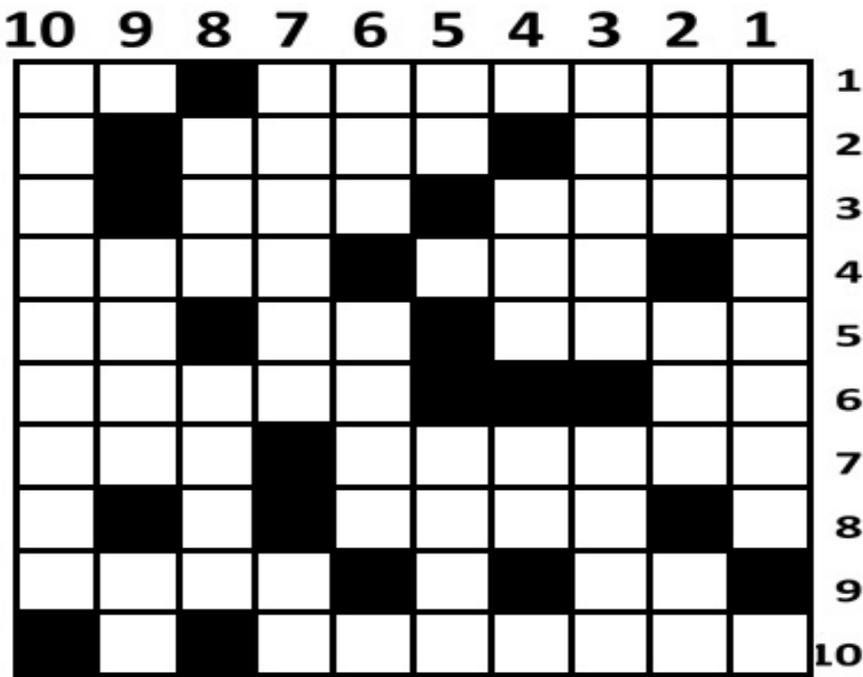


## الكلمات المتقاطعة



### افقيا :

- 1 - من رواة الحديث الشريف ومصنف كتاب الجامع وإمام بارع.
- 2 - شيخ كبير في السن (معكوسة) - اسم منشدة في قناة طيور الجنة.
- 3 - ماركة سيارات هندية - خمول وإرهاق (معكوسة).
- 4 - ذنب أو معصية - أب الوالد (معكوسة).
- 5 - منطقة في محافظة عدن - للتعريف - سئم.
- 6 - ملكي أو خاصتي (معكوسة) - لاعب فرنسي يلعب مع فريق ريال مدريد (معكوسة).
- 7 - اسم المفاعل النووي الإسرائيلي - أزال أو مسح.
- 8 - كفتاي.
- 9 - أصر عليه (معكوسة) - يقبض.
- 10 - لقب فنان يماني كبير راحل.

### عمودي :

- 1 - عالم إسلامي وفيلسوف متصوف وأديب بارع من مؤلفاته الإمتاع والمؤانسة ، البصائر والذخائر.
- 2 - أقارب وأنساب (معكوسة) - واضح ومفهوم - مخرج.
- 3 - تحترق بنار الشوق والغربة - لقب يطلق على الفنان عبد الحليم حافظ.
- 4 - قرّب الرحيل - حرف موسيقي (معكوسة).

و	ج	د	ي	ا	ل	ا	ه	د	ل
ح	و	ا	ر	ي	ل	م			
ي	د	ر	ك	م	ش	ا	ه	د	
د	و	ر	ش	ه	ر	ب			
س	و	ن	ي	ا	م	ر	ي	س	ي
ي	ن	س	ن						
ف	ا	ب	ر	ي	ج	ا	س		
س	ع	ي	د	ع	و	ي	ط	ه	
ث	ه	ل	ا						
ث	ي	ن	ب	ع					

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

### حل العدد الماضي

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

### السودوكو

# استراحة



## ماذا يحصل لجسمك عند التخلي تماما عن تناول السكر



أعلنت الدكتورة تاتيانا بوتشاروفا، أخصائية الغدد الصماء، أن نتائج إيجابية تظهر بعد يومين من التخلي تماما عن تناول السكر . وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء إلى أن الكثيرين يفرطون في استهلاك السكر ما يؤدي إلى ظهور مشكلات صحية لديهم وزيادة وزنهم وتؤكد على أنه «يمكن الحصول على الجلوكوز والمزاج الجيد من دون تناول السكر: من الحبوب والفاواكه والخضروات الطازجة وليس المعلبة».

وتقول، «هناك قوة التقاليد والعادات الاجتماعية- تناول الشاي مع الحلويات والقهوة مع الكعك وهكذا. ولكن في الواقع إذا أراد الشخص التخلي عن تناول السكر فعلا فعليه تناول الفواكه بدلا من الحلويات لمدة أسبوع واحد وسوف يلاحظ نتائج إيجابية ستحته على الاستمرار في ذلك».

ووفقا لها سيتحسن عمل الجهاز الهضمي وتستقر الحالة المزاجية بعد اليوم الأول من التخلي عن السكر وفي غضون أسبوع تتحسن حالة الجلد ويمكن أن تختفي مشكلات النوم إذا كان يعاني منها. وهذه العمليات تستمر بالتطور في الأيام القادمة. أي أن التخلي لمدة شهر واحد عن تناول السكر سيزيل الوزن الزائد ويحسن الخلفية الهرمونية ويعزز منظومة المناعة.

## سم قاتل.. احذر تناول الموز مع هذه الأطعمة والمشروبات



بالرغم من الفوائد الكبيرة التي يحتويها "الموز"، لأحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن كالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم، إلا أن دراسات حديثة أثبتت أنه يحمل العديد من الأضرار حال تناوله مع بعض الأطعمة.

ووفقا للدراسة، فإن من أبرز الأطعمة التي يحذر تناولها مع الموز، هي البطاطا، حيث أن الدراسات أثبتت بأنه عندما يتم تناول الموز مع البطاطا فإن الطعام يظل فترة كبيرة في المعدة مما يتسبب في حالات التسمم المزمن والانتفاخ.

أيضا حذرت الدراسات من تناول الموز مع البطبخ، حيث انهما يتفاعلا سويا ويزيد تركيز أيونات البوتاسيوم في الدم مما يتسبب في ضعف عضلة القلب متسببا في الوفاة، بالإضافة إلى الإصابة بالأم المفاصل والفشل الكلوي.

كما حذر الخبراء، من تناول الموز مع جميع أنواع الألبان لأنها تسبب مشاكل كبيرة في الجهاز الهضمي كالإصابة بعسر الهضم، بالإضافة إلى تسببه في الإصابة بأمراض الطحال.

ونصح الخبراء بتناول تلك الأطعمة بعد تناول ثمرة الموز بساعتين تقريبا، حتى لا تصاب بالآثار السلبية المذكورة.