



أفقياً

- توكيد ونصب.
3- صغير الدب - جمهورية تقع وسط البلقان - حرف مفرد.
4- محافظة في المملكة العربية السعودية تقع في طرف هضبة نجد الجنوبية الغربية - من أجمل العيون في ولاية طاقة - حرف من حروف الإدغام بدون غنة.
5- مواد كيميائية لها المقدرة على إحداث الأذى والضرر، أو التوعد، أو الموت - فيلسوف أطلق عليه لقب المعلم الأول.
6- بمعنى ركن ومال - حيوان من فصيلة السنوريات يعتبر الأسرع من نوعه / مبعثر - حرف مفرد - حرف مكرر.
7- طريقة عملية لجلب عدة حلول لمشكلة معينة / معكوس - ضمير غائب.
8- امرأة بريطانية تعتبر أول امرأة تقود طائرة الكونكورد.
9- حيوان - بمعنى اشتاق / معكوس - وآخر الليل قبيل الفجر / مبعثر.
10- واد في جهنم لكل همام لمان - المفاعل النووي الذي يملكه اليهود في إسرائيل.
11- اسم يطلق على العملة البرتغالية - آلة موسيقية مصرية قديمة ذات وتر واحد.
12- عاصمة كينيا - مرحلة النمو التي تسبق التحول إلى فراشة / مبعثرة.



1. عاصمة بروناي.
2. نوع من أنواع الأشعة الحديثة لتصوير الدماغ بالألوان.
3. من حروف المد - سورة من سور القرآن الكريم / معكوس - بمعنى (زجر) - رفسة برجله / معكوس.
4. من أسماء يوم القيامة - يوجب غضب الخالق ويمنع الرزق / مبعثر - حرف مكرر.
5. حرف ناسخ - وسيلة الكسب من الزراعة والتجارة والصناعة / معكوس - حيوان قطبي.
6. 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 ملححة / معكوس - عنصر بسيط رمادي ضارب إلى الزرقة و هو من الكحول يستعمل في تطهير الجروح / معكوس.
7. استعداد ووازع نفسى لا دارك الخبيث والطيب / مبعثر - أصل / اسم الإنجيل عند النصارى (ال... الجديد) / مبعثر - من حروف الإدغام بغنة.
8. مقدمة برامج حوارية أمريكية وممثلة مسرحية وشخصية عالمية، (... وينفري) أكمل - من الألوان الأساسية.
9. لاعب كرة قدم إسكتلندي (مارك... / أكمل - صخر تكون بفعل الضغط أو الحرارة.
10. حرف مفرد - الجماعة الكثيرة من الناس وخلاف الجن - إحدى مدن الجمهورية التونسية، تقع في ولاية بن عروس.
11. أداة نفي - نظيف الثوب أو العرض بريء من العيوب نزيه شريف - الزيادة في المال في مقابل الأجل / معكوس.
12. المعركة التي حدثت بن علي بن أبي طالب وبين الخوارج - حرف مكرر.

عمودياً:

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

استراحة

زلزال بقوة ٧,٢ يهز تايوان وتحذير من تسونامي



ضرب زلزال بقوة 7,2 درجات الساحل في جنوب شرق تايوان وفق ما أفاد مركز المسح الجيولوجي الأميركي، ما دفع اليابان لإصدار تحذير تسونامي.
ووقع الزلزال عند الساعة 14,44 (06,44 ت غ) في منطقة على بعد 50 كلم عن شمال مدينة تايونغ وعلى عمق عشرة كيلومترات، بحسب المركز.
وضرب زلزال بلغت قوته 6,6 درجات المنطقة

٦ فوائد سحرية للقهوة على صحتك



القهوة تجلب فوائد صحية عديدة إلى جانب اليقظة وتحفيز الطاقة، فتناولها بانتظام يرتبط بانخفاض الوفيات السرطانية، وتقليل خطر الإصابة بالسمنة والسكري من النوع 2.
ووفقاً للباحثة ليزا غانجهو اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي في جامعة نيويورك: «قد يقلل استهلاك القهوة المعتدل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة؛

مثل متلازمة التمثيل الغذائي، أو السمنة، أو داء السكري، أو أمراض القلب والأوعية الدموية، أو بعض أنواع السرطان».
ويعتقد باحثون أن ما يجمع بين القهوة والتأثير على هذه المشكلات الصحية المختلفة هو «ميكروبيوم الأمعاء».
وقد وجدت دراسة نشرت في مجلة «نيوترينتس» أن الاستهلاك المنتظم للقهوة يرتبط بالتغيرات في بعض مجموعات الجراثيم المعوية التي قد يلعب فيها البولي فينول الغذائي والكافيين دوراً.
ويعتبر تناول 3 فناجين قهوة يومياً صحياً، حيث لا ينبغي أن يزيد معدل الكافيين اليومي عن 400 ملغ.
وهذه أبرز الفوائد الصحية للقهوة:
منشطة للقناة الهضمية، ومدرة للبول
منشطة طبيعية للحركة والتركيز
تمنع نمو وتكثس البكتيريا الضارة
تحوي عناصر تحفز نمو البكتيريا الجيدة
تخفف من أعراض متلازمة القولون العصبي
تقلل مخاطر السكري والسمنة

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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