



عصير اليوسفي يساعد على الهضم

ثلاثة أضعاف ما هو موجود في بقية الحمضيات، وهو أيضاً أكثر الحمضيات بمحتواه من فيتامين (هـ)، إي، إلا أنه أقلها بفيتامين (ج)، وبه نسبة أعلى من السكريات العديدة التي تسمى (سكريات اللوليجو) وهي سكريات تعامل معاملة الألياف الغذائية في هضمها بمعنى أنها لا تهضم وإنما تخمرها البكتيريا في القولون منتجة بعض الغازات، وغذاً فإين هذه المشكلة لا تعني أهمية كبيرة، بل تعتبر فائدة بدأتها رغم أنها قد تزعج بعض الناس، ولا شك في أن وجود هذه السكريات يختلف بحسب نوع اليوسفي.

14 أكتوبر / منبهات : أفاد باحثون بأن عصير اليوسفي يساعد على الهضم ويعيش الجسد ويهدئ الأعصاب، وينصح بتناوله في حال القلق بالليل وعدم المقدرة على النوم. وأوضح الباحثون أن اليوسفي ينعش الجهاز العصبي، ويقاوم التسمم والتهاب القولون وترقق العظام والروماتيزم. ومن بين سائر الحمضيات تعتبر كمية فيتامين (أ) في اليوسفي هي الأعلى، إذ أن به ما يزيد على



درجات الاستشهاد

هل هناك درجات في الاستشهاد؟ وماذا لو كان الوطن هو القتال والشهد معا؟ فكلم من مدينة عربية دخلت التاريخ بمذابحها الجماعية وما زالت مغلقة على مقابرها السرية لا كم من مدينة عربية أصبح سكانها شهداء قبل أن يصبحوا مواطنين لا فإين نضع كل هؤلاء



أحلام مستغانمي

رمز الطراز المعماري الماليزي (ملاكا)



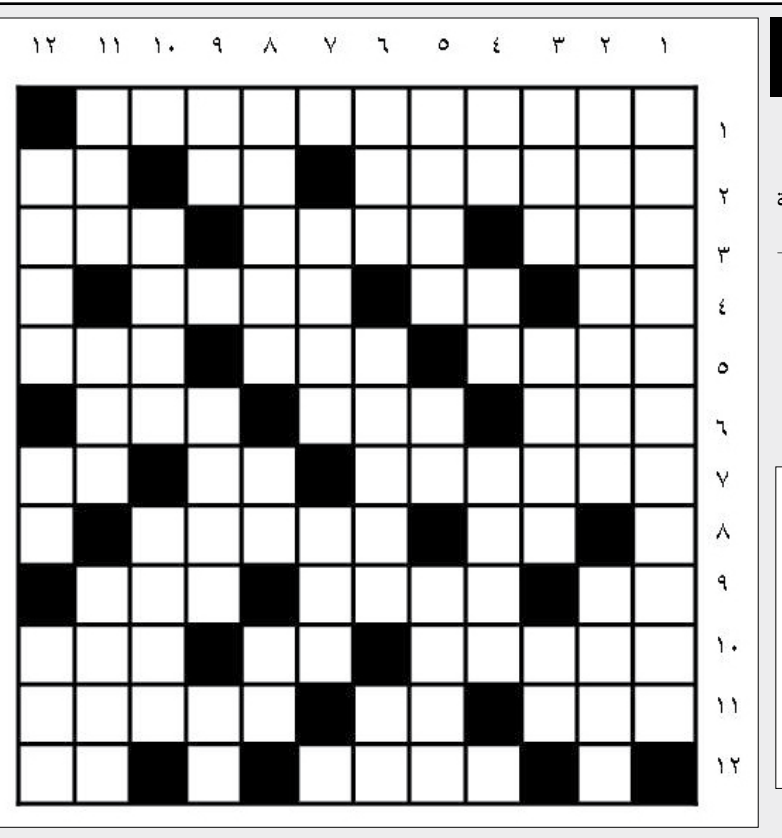
معالم وآثار

تعتبر «ملاكا» رمز الطراز المعماري المتطور ويتطلع الماليزيون المواطنون إلى مستقبل جميل لهذه المدينة حيث الهدوء وتبعد مدينة الشاطئ حوالي 150 كم جنوباً كما أنها المدينة المتأمله لحفظ ماضي ماليزيا العريق. طمعت السلطات الأوربية كثيراً بالمدينة كما كتب الكاتب البرتغالي بارباروسا أنها كانت ميناء أمثلاً بالاشرة والسفن الشراعية الصينية المشحونة بالتوابل من كل أنحاء الكرة الأرضية. كانت المدينة مبنية من الخشب وكان الميناء على طول شاطئ (ملاكا). وما زالت اندحار أسقف البيوت الماليزية التقليدية تتدلى على الماء كما أنها تيقظ الماضي الناعس من النوم. احتل الاستعمار البرتغالي المدينة سنة 1511م ولأكثر من قرن، ولهذا يظهر تأثير الاستعمار البرتغالي في الطراز المعماري للمدينة كما فعلوا في المستعمرات الأخرى فرضوا ضريبة للمباني المتعلقة بماليزيا.

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

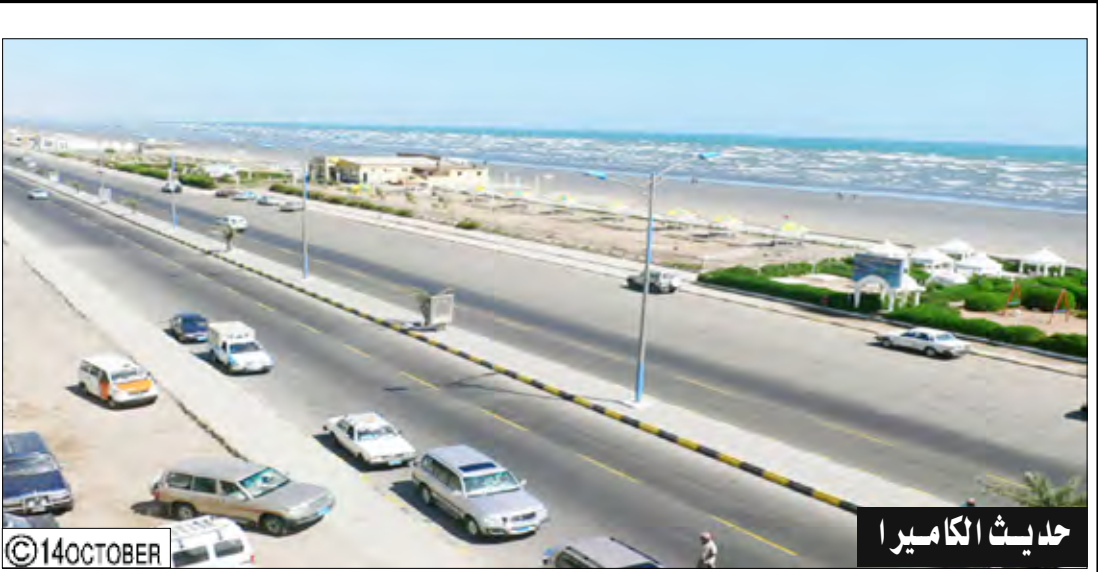
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخلايا الخالية (رقم واحد في كل خانه).

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



كلمات متقاطعة / إعداد / أشواق ناجي

أفقياً :
1- سياسي أمريكي وضع هو وواشنطن إعلان الاستقلال عام 1776م أسس الحزب الجمهوري عام 1797م وهو ثالث رئيس جمهوري للفترة 1801م - 1809م اشترى لويزيانا من فرنسا وأسس جامعة فرجينيا.
2- مدينة بريطانية بضاحية لندن - شهر سرياني - هر.
3- خذاع - مكرر - سن.
4- للتخيير - ضمير - عملة.
5- أعوام - من الأسماء الخمسة - يطرق.
6- حركة تأتي تحت الحرف - دولة - راية.
7- مدينة أمريكية - مادة قاتلة - سقي النبات.
8- عكس - عاصمة عربية.
9- عمر - حمام بري - حيوان.
10- التردد في الكلام - أرشد - رجاء.
11- نادي كرة قدم فرنسي - إله - عاصمة أوروبية.
12- من أسماء النار - للمعية.
عمودياً :
1- رئيس النمسا المنتخب عام 1992م.
2- إحدى الولايات المتحدة الأمريكية -



حديث الكاميرا تصوير وتعليق / علي الدرب: تمنى أن تقوم الجهات المختصة بالحد من ارتفاع أسعار متطلبات رواد الشواطئ والمتنفسات التي تبغها الأكشاك والتي يصير القائمون عليها على رفع أسعار المياه والمرطبات والعصائر لانهم في مواقع سياحية رغم أن الجهات المختصة حددت اجازات رمزية لهذه الأكشاك التي تحولت الى استراحات سياحية واصبحت الاسعار فيها مضاعفة وفوق طاقة المواطن.. تمنى ان تقوم جهات الاختصاص بواجبها خدمة وحماية للمواطنين.

