





عصير اليوسفي يساعد على ا

🛘 14 أكتوبر/ متابعات : أفاد باحثون بأن عصير اليوسفِي يساعد على الهضم وينعَشَ الجسد ويَهدئَ الأعصاب، وينصح بتناوله في حال القلق بالليل وعدم المقدرة على

- وأوضـح 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

ثلاثةِ أضعاف ما هو موجود في بقية الحمضيات، وهو أيضاً أكثر الحمضيات بمحتوّاه من فيتامين (هاء، إي)، إلا أنه أقلها بفيتامين (ج)، وبه نسبة أعلى من السكريات العديدة التي تسمى (سكريات اللاوليجو) وهي سكريات تعامل معاملة الألياف الغذائية في هضمها بمعنى أنها لا تهضم وإنما تخمرها البكتيرياً في القولون منتجة بعض الغازات، وغذائياً فإن هذه المشكلة لا تعنى أهمية كبيرة، بل تعتبر فائدة بذاتها رغم أنها قد تزعج بعض الناس, ولا شك في أن وجود هذه السكريات يختلف بحسب نوع اليوسفي.



معالم وآثار

تعتبر« ملاكا » رميز الطراز المعماري المتطور ويتطلع الماليزيون المواطنون إلى مستقبل جميل لهذه المدينة حيث الهدوء وتبعد مدينة الشاطئ حوالي 150 كم جنوبا كما أنها المدينة المتأملة لحفظ ماضى . ماليزيا العريق

طمعت السلطات الأوربية كثيرا بالمدينة كما كتب الكاتب البرتغالي بارباروسا أنها كانت ميناء امتلأ بالاشرعة والسفن الشراعية الصينية المشحونة بالتوابل من كل أنحاء الكرة الأرضية .

كانت المدينة مبنية من الخشب وكان الميناء على طول شاطئ

ومازالت انحدار أسقف البيوت الماليزية التقليدية تتدلى على الماء كما أنها تيقظ الماضي الناعس من

احتل الاستعمار البرتغالي المدينة سنة 1511م ولأكثر من قرن ، ولهذا يظهر تأثير الاُستعمار البرتُغاليَ في الطراز المعماري للمدينة كما فعلوا في المستعمرات الأخرى فرضوا ضُريبة للمباني المتعلقة بماليزيا .

وتعتبر المدينة أيضا ذات سياسة تبررالمظاهر الرفيعة ظاهريا بطول الشوارع الاستعمارية . لكن ظهر على الشوارع النفوذ الصيني بدرجة كبيرة لأنهم عَملوا لمئات السنِّين فيها ، فقد كان التجار الصينيون يبيعون السلع في محلات داخل بيوتهم حيث يبيعون الفّاكهة والخضراوات والسمك . فعلى حافة الطريق اكبر مدفن

، فى مَّنطقة ميادين متَشعبة وأشجار كثيَّفة، بسبب المقابر الكبيرة ووجود (تشينج هون تينج تمبل) أُقدم معبد صيني في ماليزيا انتشرت هناك السلع التي تختص بدفن الموتى مثل ورق سيملاكرا الذي تحرقه العائلات لأحبتهم المفقودين كما يعتقدون أن الْمُوتْى يستغلون هذا الورق في العالم الآخر ، بالإضافة إلى العملاتُ المعدنية المتعددة الألوان المكتوب عليها كُلمة(جحيم) كما تبدو في . جميع المحلات .

صيني لا يوجد مثله في الصين نفسها

و فّي مالاكا امتزجت طوال القرون الماضية ثقافة اللغة الماليزية والصينية وأنتجت مجتمعاً فريداً من



سفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

غى الخانات الخالية (رقم واحد فى كل خان^ـة).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا الم

3

6

9

4

8

2

6

3

- الٰهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9

3

4

6

5

4

1

9

8

2

7

_____ إعداد/ أشواق ناجي

8

6

5

9

2

6

5

3- 10 ديسيمتر – يجري – مرتفع .

4-تقال للتوجع - ضمير - هادئ.

7-مدينة أردنية – غلاف السيف.

9-شتم - بلد عربي - تقال للتضجر .

11-من جبال صنعاء – خرب – قديم متفتت .

8-مذياع – حاجز – عقل .

10-مريض – خراب



قبل أن يصبحوا

مواطنين (

فأين نضع كل هؤلاء

درجات الاستشهاد



أحلام مستغانمي



محمد بن راشد آل مکتوم



للخروج من القفص الذي يقيده.

جحا والكنز

كان جما يدق وتدا في حائط له ..وكان وراء الحائطُ زريبة دواب لجاره..فانخرق الحائط...وعندما رأى جما من خلال الثقب خيلا وبغالا..اخذ يجري إلى زوجته فرحا وقال لها : تعالي .. وانظري .. فقد وجدت كنزا من البهائم.



الثلوج تتساقط على بلدة إيرانية في عز الصيف

في الوقتِ الـذي تشهد فيه دول الـشّـرق الأوســطّ مـوجـة حـر غير مسبوقة تساقطت الثلوج في مدينة التابعة لمحافظة مآزندران بشمال كلاردشت

إيران.

وكانــت

الثلوج قد

بــدأت في ا لتسا قطَّ

على البلدة

منذ ظهر

الاثنين

الماضي واستمرت حتى المساء وكست المرتفعات في بلدة كلاردشت

وواک تساقط الثلوج هطول أمطار غـزيـرة أدت إلى انخفاض الحرارة إلى 5 أو 10 درجات

الحزب الجمهوري عام 7 179م وهُو ثالث رئيس جمهوري للفترة 1801م – 1809م اشترى لويزيانا من فرنسا وأسس جامعة 2-مدينة بريطانية بضاحية لندن – شهر

1-سياسي أمريكي وضع هو وواشنطن إعــلان الاستقلال عــام 1776م أسس

6

5

3

4

2

8

8

9

6

كلمــات متقاطعــ

7

8

9

6

5

3

2

3-خدّاع – مكرر – سن . 4-للتخيير – ضمير – عملة . 5-أعــوام – مـن الأسـمـاء الخمسة ·

6-حركة تأتي تحت الحرف – دولـة ·

8-عكس – عاصمة عربية . 9-عمر – حمام بري – حيوان . 10-التردد في الكلام – أرشد – رجاء . 11-نــادي كـَّرة قـدم فرنسي – إلـه عاصمة أوروبية. 12-من أسماء النار – للمعية .

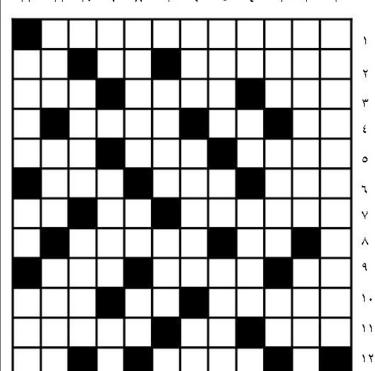
1-رئيس النمسا المنتخب عام 1992م. 2-احدى الولايات المتحدة الأمريكية ُ

3 9 4

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

5-رفيع الشأن والمكان - حرف عطف - صغيرة 6-عملية حسابية - من سور القرآن الكريم 0





بعض المخزنين ومضايقة المارة..





🛘 تصوير وتعليق/ علي الدرب:

نتمنى ان تقوم الجهات المختصة بالحد من ارتفاع أسـعار متطلبات رواد الشواطئ والمتنفساتالتي تبيعها الأكشاك و التي يصر القائمون عليها على رفع اسعار المياه والمرطبات والعصائر لانهم في مواقع سياكية رغم ان الجهات المختصة حددت ايجارات رمزية لهذه الاكشاك التي تحولت الى استراحات سياحية واصبحت الاسعار فيها مضاعفة وفوق طاقة المواطن..نتمنى ان تقوم جهات الاختصاص بواجبها خدمة