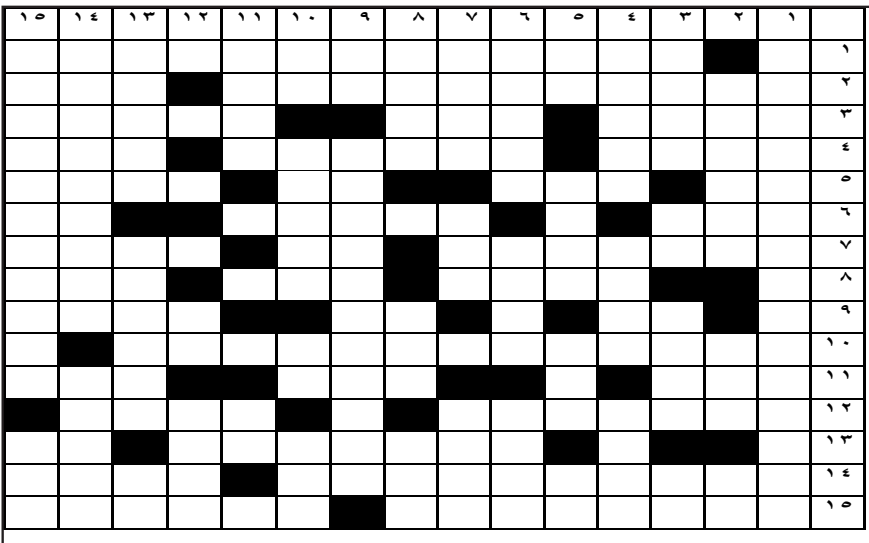
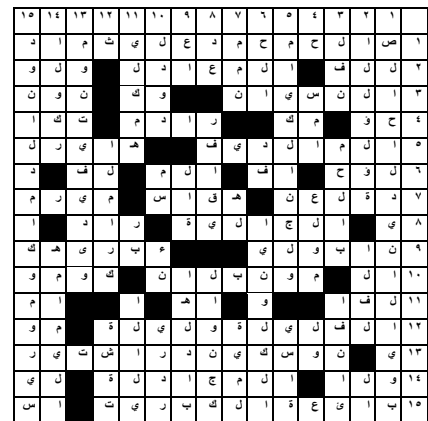


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً :
١. إسلامي متطرف قاتل الرئيس المصري السادات.
 ٢. مخترع القمر الصناعي - جمع دولة.
 ٣. الوالد - يسحب - مضارب.
 ٤. نصيبي - القاتم - دوس (مبعثرة).
 ٥. للسؤال - عطف - للنفي - عصا (م).
 ٦. هدف - احترقت - حرف عطف.
 ٧. ماركة سجائر - سقي (م) - أخاف.
 ٨. ضد عامي - جمع رسول - لور (مبعثرة).
 ٩. مكرران - للسؤال - البنر.
 ١٠. كاتب أمريكي راحل.
 ١١. لقياس السوائل - جمع روسي - وكيل.
 ١٢. فنان كويتي راحل - اسم علم مذكر (م).
 ١٣. قبيلة جنوبية - أرشد (م).
 ١٤. شهيد من جبهة الضالع (جفاف) - جمع رمل.
 ١٥. مهندس فرنسي لقناة السويس - حمايات (م).
- رأسياً :
١. مفكر وأديب مصري راحل.
 ٢. فريق مصري شهير (م) - من أجزاء الكمان (م) - حرف موسيقي.
 ٣. نهاية - سنم - أذاني (م) - كل.
 ٤. مدينة كردستانية - تطلق على الصحافة - اسم الدلع لكلمة والدي.
 ٥. حقل - حرض - لقياس شدة الكهرباء (م).



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

السودوكو

استراحة

إعداد: ريم ومرى الدولية

معهد ألماني يحذر من مواد مسرطنة في مستحضرات التجميل



حذر المعهد الاتحادي الألماني لتقييم المخاطر، من احتواء مستحضرات العناية والتجميل على مواد ضارة بالصحة. ومن بين هذه المواد الضارة البارابين والبارافين، وهي مواد تستخدم كحافظة في منتجات العناية والتجميل، مثل الشامبو وجل الاستحمام وأحمر الشفاه والكريمات. وأوضح المعهد الألماني أن مادة البارابين قد تتسبب في حدوث خلل بالنظام الهرموني بالجسم، في حين تحوم شبهات حول مادة البارافين بأنها مادة مسرطنة، حسبما نقلت وكالة الأنباء الألمانية.

وتظهر هذه المواد في مستحضرات العناية والتجميل تحت اسم «ميثيل بارابين» أو «إيثيل بارابين» أو «بارافينوم ليكويديوم» أو «زيت معدني». ولتجنب هذه المخاطر، ينبغي اختيار منتجات العناية والتجميل الخالية من هذه المواد الضارة.

أهم 4 أعشاب و مشروبات لعلاج القولون العصبي

وفوائدهم والقولون العصبي هو حالة تؤثر على الجهاز الهضمي، وتشمل أعراضه: ألم البطن، والانتفاخ، والإسهال. هناك العديد من أنواع المشروبات العشبية التي قد تكون مفيدة لتخفيف أعراض القولون العصبي، وإليك أهم 4 مشروبات لعلاج القولون العصبي والتي تشمل:

- 1- النعناع
- 2- الكركم
- 3- الزنجبيل
- 4- الشمر
- 4- البابونج أو الكاموميل

علاج متلازمة القولون العصبي يمكن أن يشمل تغيير النظام الغذائي، والحد من التوتر، وتناول الأدوية، كما يمكن لبعض المشروبات العشبية أن تساعد أيضاً في تخفيف الأعراض، في هذا المقال نخبرك أهم 4 مشروبات لعلاج القولون العصبي وفوائدهم.

وعلاج متلازمة القولون العصبي يمكن أن يشمل تغيير النظام الغذائي، والحد من التوتر، وتناول الأدوية، كما يمكن لبعض المشروبات العشبية أن تساعد أيضاً في تخفيف الأعراض، في هذا المقال نخبرك أهم 4 مشروبات لعلاج القولون العصبي

إعلان قضائي

تعلن محكمته استئناف محافظه المهرة المتهم / مقبل أبوبكر باعزب بالحضور إلى محكمة الغيضة الابتدائية للمحاكمة مالم سيتم محاكمته غيابياً.

القاضي / إبراهيم محمد بن زين رئيس محكمته استئناف محافظة المهرة

إعلانات فقدان

■ يعلن المواطن / سعد مسلم محروس عن فقدان وثيقه أرض تحمل رقم / ١٢٨٠ في منطقته بن غونه صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن / محمد علي عمر باراس عن فقدان جواز سفر يحمل رقم / ٠٧٠٢٨١٥٤ صادر من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجده تسليمه لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن / أحمد عبد الله باكرت عن فقدان وثيقة أرض تحمل رقم / ٧٩٣ والواقعة في منطقة بن حجلة صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن / عبدالعزيز صالح محمد الجوفي عن فقدان سجل تجاري يحمل رقم ١٣٥٦ صادر من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجده تسليمه لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن علي ناصر سعد هداس عن فقده ختم دائري باسم الشيخ علي ناصر سعد هداس شيخ قبائل الخضيرة من بئر سالم حتى قعوه وفقد في 25 / 9 / 2019م، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن / عبدالعزيز صالح محمد الجوفي عن فقدان بطاقه شخصيه تحمل رقم / ١٤٠١٠٣٠٥٣٤ صادره من محافظه مأرب، يرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.