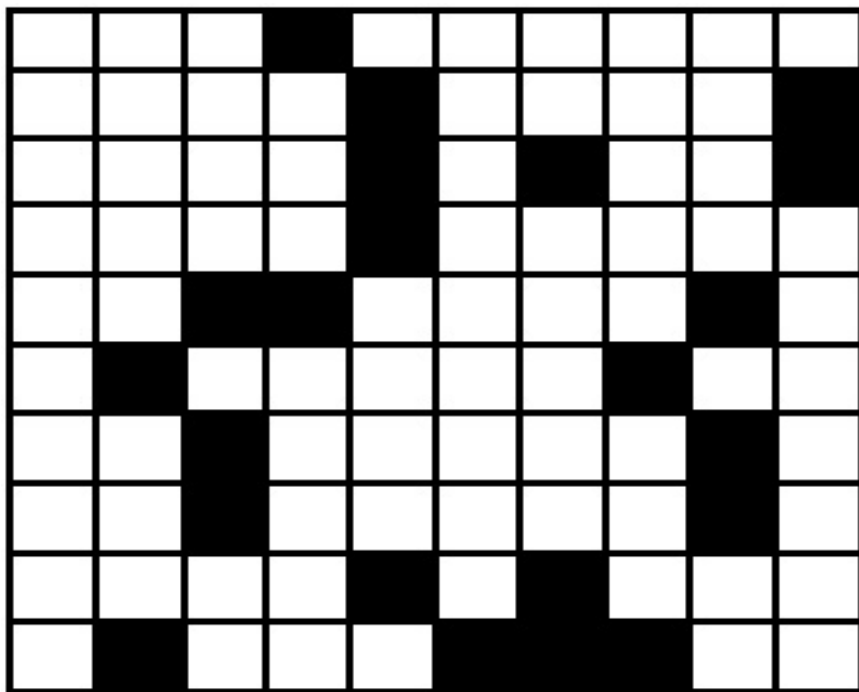


الكلمات المتقاطعة



- 3- اسم صحيفة أردنية أسبوعية - يطلق على الرجل الذي أدى فريضة الحج.
4- للتأوه والتوجع - حانوت أو دكان.
5- شاعر عباسي إمام المولدين كان أعمى منذ ولادته كان شاعراً هجاء فاحشاً في شعره.
6- لقب زعيمة تنظيم مجاهدي خلق الإيراني المعارض.
7- كلمة طرت (مبعثرة) - اتفاقية أسدل الستار بموجبها عن الحرب العالمية الأولى.
8- الاسم الأول لنادي كرة قدم إيطالي - عبودية ورق.
9- شاعرة أو مثقفة أو كاتبة - غطى ومنع مشاهدته (معكوسة).
10- مسلسل دراما سوري لمحمي.

أفقياً

- 1- شاعر تونسي يلقب بشاعر الحب والثورة له قصيدة مشهورة بعنوان إرادة الحياة - متشابهان.
2- قتل في سبيل الله (معكوسة) - من مديريات محافظة تعز (معكوسة).
3- نصف كلمة أحتل - متوسط أو وسط (بالإنجليزية (معكوسة)).
4- أماكن الخطابة وإلقاء الكلمات - الاسم الآخر لمكة المكرمة.
5- ندفن أو نوارى الثرى - للتوجع (معكوسة).
6- عملة آسيوية - الكتاب الذي جاء به المسيح عيسى ابن مريم عليه السلام (نكرة).
7- استقدموا أو احضروا معهم - فصل في الأمر.
8- قادها وتحكم بها وفق مصالحة (معكوسة) - سحب.
9- معاهدة سلام وحسن جوار - اتوعد واطلق التهديدات (معكوسة).
10- من الزهور العطرية - ينصهر ويذوب.

عمودياً:

- 1- فنانة سورية شهيرة لها العديد من المسلسلات الدرامية السورية.

ا	ب	ن	ط	و	ظ	ة	ا	ب	ا
ب	ب	ن	د	ر	ا	ط	ي	ب	ب
ن	م	ذ	ا	ه	ب	س	ن	ن	ن
ج	ح	ا	ف	ل	ا	ت	ه	ن	ن
ي	ب	د	ن	ن	س	ل	ا	ش	ق
م	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ه	ي	ل	ي	ن	ك	ي	ل	ر	م
ا	ب	ن	ا	ل	ع	ر	ب	ي	ع
ت	ا	ب	ط	ش	ر	ا	ع	ع	ع

استراحة



مبارك البكلاريوس
للتالب صلاح بن حبتور
نتقدم بأجمل التهناني والتبريكات
للتالب/صلاح حسين منصور علي بن حبتور
بمناسبة نيله درجة البكلاريوس
تخصص محاسبة بكلاريوس
من كلية العلوم الإدارية
متمنين له مزيداً من النجاحات في حياته
العلمية والعملية وعقبال الماجستير والدكتوراه
المعروف: د. سالم لعور ود. خالد الشحي وماهر البرشاء

إعلان انحصار ورثة

تقدم إلى محكمة غرب المكلا محافظة حضرموت الأخ/ سعيد بن حسين بن علي العمودي، من أهالي المكلا، يحمل بطاقة هوية صادرة من حضرموت بتاريخ ٢٠١٤/٨/٣م، مدعياً إثبات انحصار وراثته المتوفى حسين بن علي بن حسين بن العمودي، وخلف وورثته:

- نور محمد حسين العمودي.
- سعيد حسين علي العمودي.
- خالد حسين علي العمودي.
- عبد الرحمن حسين علي العمودي.
- طيبة حسين علي العمودي.
- فاطمة حسين علي العمودي.
- عائشة حسين علي العمودي.

واستناداً إلى شهادة الشهود فقد ثبت أن حسين بن علي بن حسين بن العمودي توفي بسبب طبيعي في المكلا بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٢٢م، وانحصرت وراثته في المذكورين أعلاه وأنه لا وارث له غير من ذكرنا ومن عليه أي اعتراض عليه الحضور إلى المحكمة وإثبات ما يلزم.

القاضي / أديب سالم باحارثة
رئيس محكمة غرب المكلا الابتدائية

١٠ غرامات من الشوكولاتة الداكنة ٢ مرات يومياً تجعلك أكثر سعادة

ينجذب الكثير منا إلى الشوكولاتة عندما نكون في حالة حزن، ووفقاً لدراسة حديثة، يمكن لبطانة قضمات من الشوكولاتة الداكنة أن تحسن مزاجنا بالفعل. وجد باحثون في كوريا الجنوبية أن البالغين الأصحاء الذين يتناولون ثلاثين غراماً من الشوكولاتة الداكنة يومياً يكونون أكثر سعادة بنسبة 85% من البالغين الأصحاء الذين يأكلون الشوكولاتة بكميات أقل من الكاكاو أو لا يأكلونها أبداً. ثلاثون غراماً هي نحو ثلث قطعة شوكولاتة 100 غرام.
أظهر تحليل البراز للمشاركين في الدراسة أن التحسن في الحالة المزاجية كان مرتبطاً بالتغيرات في البكتيريا المعوية نتيجة لتناول الشوكولاتة. ومع ذلك، فإن هذا ينطبق فقط على الشوكولاتة التي تحتوي على 85% كاكاو (وليس شوكولاتة الحليب المحبوبة). بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تستهلك باعتدال. الشوكولاتة التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو أفضل بشكل عام لأنها تحتوي على نسبة أقل من السكر والدهون والمواد المضافة الأخرى مثل الألوان وزيت النخيل.
الكاكاو المستخدم في صنع الشوكولاتة غني بالألياف والحديد والمواد الكيميائية النباتية، وهي مركبات كيميائية قوية. توجد في النباتات، ومن المعروف أنها تدعم جهاز المناعة وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والخرف والتهاب المفاصل.
أجرى الدراسة الجديدة علماء من جامعة سيثول الوطنية. وأشار الباحثون في مقالهم إلى أن «الشوكولاتة الداكنة معروفة منذ فترة طويلة بقدرتها على التأثير على الحالة المزاجية، ولكن هناك بيانات محدودة عن التأثير العاطفي لاستهلاك الشوكولاتة الداكنة بشكل يومي».

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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