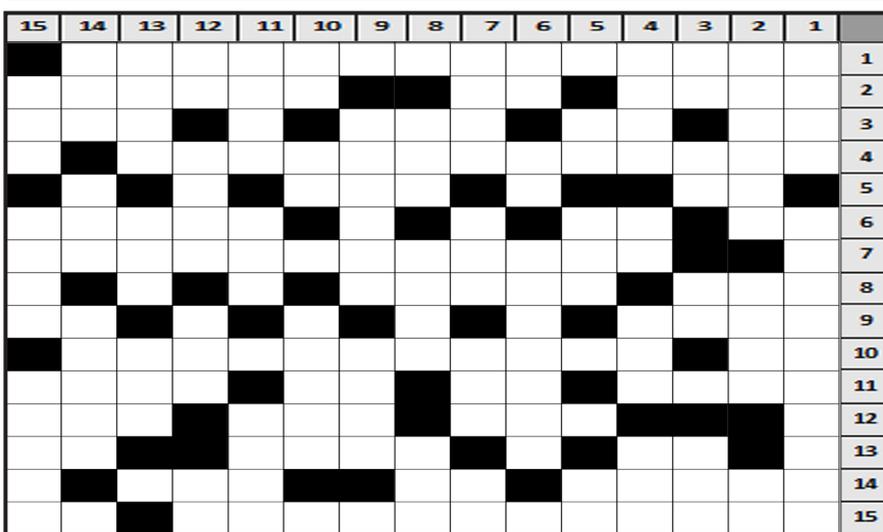
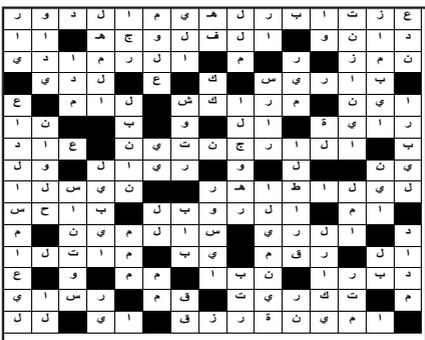


الكلمات المتقاطعة



- كلمة مبرد.
- مرفان مكرران - مرف عطف - فنان لبناني صهر الرئيس البيض .
- 7- نامي (مبعثرة) - امب - قرص - مرفان مكرران.
- 8- محافظة جنوبية - المب (م) - رباء.
- 9- نادي عدني عريق - امرف مكررة .
- 10- عكس ميت (م) - امسان - وزير الاعلام اليمني البديدي.
- 11- رضوه (مبعثرة) - قطر عربي - شهر ميلادي .
- 12- بالي (م) - عنب مجفف - شعوب (م) - مرف نفى.
- 13- مشرة ذكرت في القرآن - معرض للسقوط - ملككم .
- 14- امب - مي سياسي في صنعاء - بلد آسيوي.
- 15- من الفواكه - الاسم الاول لمطربة لبنانية - محافظة يمنية.
- 1- قائد المنطقة العسكرية السابعة سابقا .
- 2- مديرية في م/ابن - مرف موسيقي - محافظة جنوبية.
- 3- للتمني (م) - للمسافة - للاستثناء - معي.
- 4- نائب المجلس السياسي للإنقلابيين في صنعاء .
- 5- جمع - تمر مبعثرة.
- 6- مرف نفى - للمسافة - الاسم الاول لمطربة عربية.
- 7- وزير الدفاع في حكومة الشرعية اسير ماليا.
- 8- تجم مبعثرة - الشعوب.
- 9- عملة روسيا - امد الوالدين .
- 10- مثيل (م) - قائد المنطقة الاولى سيئون سابقا.
- 11- العمر (م) - لباس - نصف كلمة هتلر - عاصمة غانا.
- 12- للسؤال - بالدي (م) - نقود.
- 13- جواب - القط - عكس آنس (م) .
- 14- عاصمة اوروبية (م) - امد الوالدين - ومج.
- 15- لاعب اماراتي وطني من اصل يمني - مكرران .



حل العدد الماضي

استراحة

تهانينا للزميلان العمودي والقلمي
نتقدم بأجمل التهاني للزميلين الرائعين
محمد العمودي
نائب رئيس قطاع الإذاعة
والتلفزيون بالمجلس الانتقالي الجنوبي
لنيله درجة الماجستير بامتياز
في قسم الصحافة والإعلام بجامعة عدن
والزميل حسين القلمي
لنيله درجة الماجستير بامتياز عن رسالته الموسومة بـ "اتجاهات الخطاب الإعلامي في وسائل الإعلام المرئية الجنوبية واهتماماته بمضمون اتفاق ومشاورات الرياض" مبارك للعمودي والقلمي هذا الإنجاز
ونتمنى لهما المزيد من النجاحات في مسيرتهما العلمية والعملية
المهنتون: د. صدام عبدالله، وغازي العلوي، وهاشم بحر، وأنيس عبدالله ود. سالم لعور وكافة طاقم صحيفة وموقع "الأمناء"

خل التفاح والصبار.. أفضل العلاجات المنزلية لإنقاص الوزن



تشير بعض الدراسات إلى أن خل التفاح الذي يحتوي على حمض الأسيتيك يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للسمنة، مما قد يساعد في إنقاص الوزن. وقد يساهم دمج خل التفاح في نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية في تحقيق أهداف إنقاص الوزن، وفقا لما نشره موقع healthfyme

كما يعتبر عصير الصبار علاجاً طبيعياً رائعا لفقدان

الوزن نظرا لأنشطته الأيضية القوية، والتي تساعد على حرق السعرات الحرارية وتكسير الدهون. كما أنه يساعد على الهضم ويقلل الالتهاب ويسهل فقدان الوزن المائي.

علاوة على ذلك، فإن إضافة الليمون إلى عصير الصبار يمكن أن يعزز مذاقه ويوفر فوائد صحية إضافية مثل زيادة التمثيل الغذائي والمساعدة في الهضم.

أول مرة في العالم.. مطعم يوفر خدمة النوم بعد تناول الأكل!



تمكن أحد مطاعم العاصمة الأردنية عمان من الخروج عن المألوف والتفكير خارج الصندوق، بعد أن وفر لزبائنه خدمة النوم ما بعد تناول طبق «المنسف»، الأكلة الرئيسية في الأردن ووفر المطعم المتخصص بإعداد الوجبة الشهيرة في الأردن، خدمة النوم بعد تناول طبق المنسف في المطعم، وذلك بعد

الخمول الذي ينتاب الزبون بعد تناوله للطبق الأول بالأردن.

عمر نجل مالك المطعم قال إن حالة الكسل والخمول التي يعيشها الزبون بعد تناول المنسف، وتكرار دعابة وطرفة توفير أسرة للنوم ما بعد التهام الطبق، جعلتهم يفكرون جديا بتطبيق الفكرة وبالفعل هذا ما حدث، حيث وفر المطعم أسرة للنوم داخل الصالات ليتمكن الزبون من أخذ قسط من الراحة بعد تناول الطعام، حيث يتم الاهتمام بعناية ومتابعة نظافة الأسرة بعد مغادرة كل زبون وبين أن المطعم يختص بإعداد المنسف البلدي، مضيفا أنه تم افتتاحه منذ 6 أشهر في العاصمة عمان لتقديم المنسف بطريقته الأصيلة للسياح والراغبين بتجربة منسف أردني بلدي أصيل، كون المنسف أصبح يعبر عن الهوية الأردنية.

ويعتبر المنسف عنوانا للكرم الأردني، والطبق الأشهر في المحافظات، ويقدم في الأفرح والأترج، ويتميز باستخدام «لبن الجميد»، بالإضافة إلى الأرز ولحم الخراف ويتم صنع الجميد من الحليب بعد تحويله إلى لبن رائب، ومن ثم يتم خض اللبن في أوعية خاصة، ليتم فرز اللبن عن الزبدة الموجودة في الحليب، وبعد ذلك تزال الزبدة من اللبن الناتج عن عملية الخض، ويسمى ذلك اللبن (مخضيا أو شنيبة).

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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