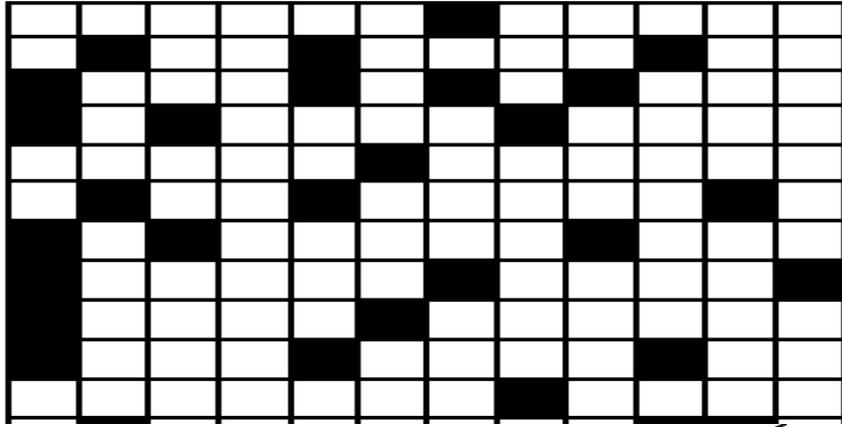


## الكلمات المتقاطعة



.wwe

أفقيًا:

- 1- ملك الوحي - دولة عربية.
  - 2- للنداء - أول النهار - حرف جر.
  - 3- مخبز - نهاية.
  - 4- بكاء وعويل - يلجأ.
  - 5- تستوضح - تستخدمها الأسماك في الحركة.
  - 6- أرشدها - قهوة.
  - 7- جري - دراهم (مبعثرة).
  - 8- من الخضروات - خصال حميدة.
  - 9- أطراف أصابعها - الجواب.
  - 10- للندبة - حرفان مكرران - إخفاء عن النظر.
  - 11- خائن - دولة أوروبية.
  - 12- أم الكتاب (معكوسة).
- 4- نصف كلمة يصبح - وده وحنانه - عاصمة تركيا.
  - 5- حليب - يحطمها.
  - 6 - يحذر - اشتاقًا وتمنيًا (معكوسة).
  - 7- رمقا (معكوسة) - قوم منهم عاد - أداة استثناء.
  - 8 - ثلث كلمة وزه - اسم إشارة للقريب - فاه (معكوسة).
  - 9 - حارس المنتخب اليمني السابق.
  - 10 - دلال - حرف ناسخ - دنونا.
  - 11- نشرف ونظهر (معكوسة) - اشعري.
  - 12- من المنبهات - متشابهان -

## استراحة

## أب يرمي طفليه من الطابق الخامس ثم ينتحر



أقدم رب أسرة في العاصمة الفرنسية باريس على الانتحار بعد أن رمى طفليه من نافذة شقته في الطابق الخامس. وقالت الشرطة إن خلافات عائلية مع زوجة الرجل، البالغ من العمر 49 عامًا، تسببت في المأساة.

وبعد أن رمى طفليه، حاول الرجل رمي زوجته من النافذة لكنه لم يتمكن من ذلك. إلا أنه قفز في الفراغ ليلقى حتفه على الفور، وفقا لشهود عيان. فيما قالت مصادر إن الطفلين، و يبلغان سنتين و5 سنوات، يتلقيان العلاج في المستشفى، وهما في حالة حرجة. كما تم علاج الأم من قبل خدمات الطوارئ وهي في حالة صدمة. وفتح تحقيقان بتهم «الشروع في قتل قاصرين دون سن الخامسة عشرة» و«البحث عن أسباب الوفاة».

## مشروب قبل النوم يساعدك على فقدان دهون البطن



## عموديا:

- 1- نادي كرة قدم إيطالي - أوبخ (مبعثرة).
- 2- عاصمة فرنسا - أختنه (مبعثرة).
- 3- مصارعة كندية محترفة في

ص	ق	ي	ع	ا	ش	ح	ت
ا	ل	م	س	ي	ح	ك	م
ب	ي	ض	م	م	ع	م	ا
ر	ب	ق	ص	د	ن	ن	ر
ا	ي	ك	و	م	م	ي	ن
ل	م	س	ي	ح	ي	خ	ا
ر	ف	ي	ق	م	س	ج	و
ب	ت	ز	ه	د	ج	ر	ي
ا	ت	ح	ا	ش	د	م	ج
ع	ك	ف	ت	ف	ك	ي	ك
ي	س	ت	خ	ف	ي	ا	س
ا	ر	ي	ق	ا	ز	ر	ا

حل العدد الماضي

التخلص من دهون البطن مشكلة شائعة يواجهها الكثير من الأشخاص، ويبدلون قصارى جهدهم من خلال التوازن بين النظام الغذائي وممارسة الرياضة، وهناك طريقة لدعم رحلة فقدان الوزن، كل ذلك أثناء نومك، حيث يمكن لمشروب ما قبل النوم أن يفعل كل ذلك من أجلك، حيث يتضمن الأعشاب الطبيعية والمغذية والمتوفرة بسهولة، والتي تساعد على تقليل دهون البطن وإدارة الاختلالات الهرمونية وتخفيف الانتفاخ والإمساك، كما يساعد المشروب أيضًا على تعزيز وتنظيم النوم، وهو جزء مهم من صحتك العامة، بحسب موقع تايمز ناو.

كيفية تحضير مشروب انقاص دهون البطن قبل النوم

لتحضير هذا المشروب قبل النوم، عليك القيام بما يلي: في كوب من الماء، أضف ملعقة كبيرة من بذور الكراوية مع نفس الكمية من بذور الشمر، والكراوية غنية بخصائص مضادة للالتهابات، ومضادات الأكسدة، ومضاد للميكروبات، وخافضة لضغط الدم، ولها العديد من هذه الخصائص.

وتحتوي البذور ومياه الكراوية على العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل الانتفاخ واحتباس الماء كما يساعد الشمر في عملية الهضم ويحسن صحة الأمعاء.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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