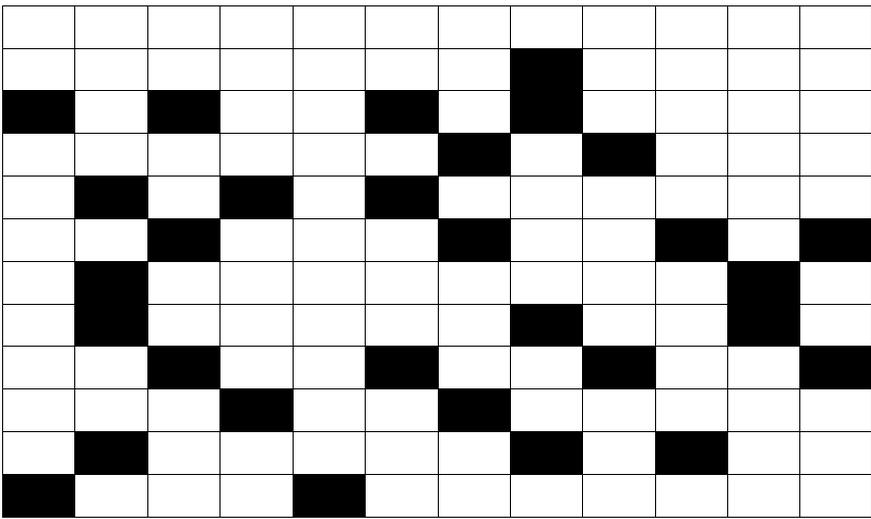


الكلمات المتقاطعة



٧. حرف نفي (م) - محافظة سورية - بدل.
٨. ممثل مصري راحل .
٩. اول مناسك الحج والعمرة - علم (م) - حرف نفي .
١٠. ثلث كلمة عوض - كرب - مستودع الباخرة - حرف ابجدي.
١١. عمس ايمن - محافظة يمنية .
١٢. يرسل لنا من صنعاء بالتقطير - مطربة لبنانية.

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

- افقيا**
١. من كبار ملوك الارض وكان كافرا عاش في زمن من نبي الله ابراهيم عليه السلام .
٢. اسم علم مذكر - محافظة يمنية.
٣. طعام ذكر في القرآن - للمسافة.
٤. انبياء - محافظة جنوبية .
٥. فرقة كافتة ظهرت في العصر العباسي واخذت الحجر الاسود اربعة وعشرين سنة.
٦. حرفان مكرران - من اواني المطبخ - حرفان مكرران .
٧. مدينة مصرية سياحية.
٨. حرفان مكرران - قطر عربي.
٩. حرف انجليزي - للتفسير - للمسافة - حرف عطف.
١٠. اسم علم مؤنث - نصف كلمة سعود - حليب.
١١. حرف نفي - ٢٤ ساعة (م).
١٢. ممثل مصري راحل - رجاء.

عموديا

١. وسائد - احد الوالدين - وجع.
٢. الرسام مبعثرة - عكس مر (م).
٣. صدق العروسة (م) - محافظة جنوبية .
٤. نور مبعثرة - محافظة يمنية - من غزوات الرسول (ص).
٥. مطار مبعثرة - احد الوالدين.
٦. مدخل - اوتوماتيكي - نصف كلمة موسى.

استراحة

فيسبوك تسهل التصفح عبر الهاتف



يخفف من بعض تأثير الطعام الدهني على الجسم.

هذا ما يفعله شرب كوب من الكاكاو في جسمك
أفادت دراسة جديدة بأن شرب كوب من الكاكاو قد يحمي من الآثار السلبية للأطعمة الدهنية أثناء أوقات التوتر والإجهاد.
ويقول الخبراء إن الخيارات الغذائية التي يتخذها الأشخاص عندما يشعرون بالتوتر يمكن أن تؤثر على صحة القلب. ووفقا للدراسة، فإن شرب الكاكاو (المكون الرئيسي في الشوكولاتة) الغني بالفلافانول مع وجبة دسمة يمكن أن

علاج نقص الكالسيوم من الطبيعة بدون مكملات



نقص الكالسيوم من المشاكل الصحية الشائعة للكثير من الأشخاص، ومن أبرز مصادر الأطعمة لعلاج نقص الكالسيوم بذور السمسم، فهي مليئة بالعناصر الغذائية الأساسية الغنية بالفوائد الصحية، وهي إضافة لا غنى عنها لنظامك الغذائي اليومي، بحسب موقع viralspices.
بذور السمسم من أفضل البذور الزيتية المعروفة في جميع أنحاء العالم، وقد أثبتت الأبحاث أنها تحتوي على خصائص مضادة للالتهابات تساعد في علاج أو تقليل التورم والتلف الجذري والاحمرار ومشاكل الجلد ومكافحة الشيخوخة.
القيم الغذائية التي توفرها بذور السمسم هي:

الكالسيوم
المنجنيز
الفوسفور
الزنك
المغنيسيوم
الحديد
فيتامين ب١

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

السودوكو

يمكنك التواصل بشكل مباشر مع غرفة العمليات المشتركة التابعة لكهرباء عدن على الأرقام التالية:

02-247511
02-244717
02-247680



pecaden.com
AdenElectricity

إعلان فقدان

يعلن العقيد سيف احمد فضل مخور عن فقدان سند أرضية وعقد إيجار (أصل) صادرة من مكتب الإسكان والتخطيط الحضري بلحج ، والوثيقتين تابعة للأرضية المصروفة باسمه ضمن مخطط الجرياء المصروف لمنتسبي اللواء التدريبي (العند) في العام ١٩٩٣م. وعلى من يجد الوثيقتين تسليمها لأقرب مركز شرطة أو الاتصال على الأرقام التالية: ٧٧٢٨٤٧٢٤٥ - ٧٧٥٢٤٥٨٨