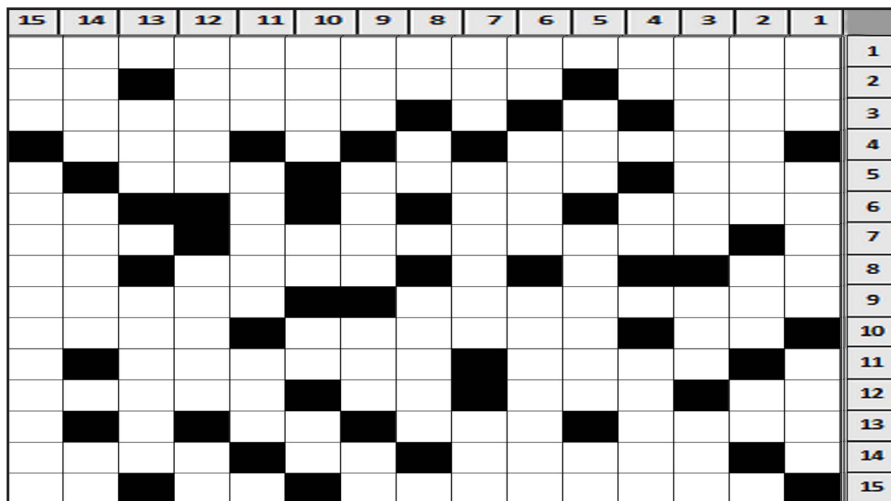


الكلمات المتقاطعة

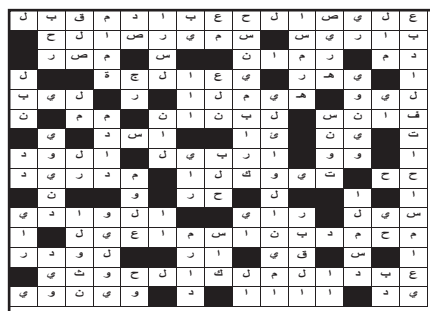


أفقياً:

- مبعثرة .
- ٥- غزال - سورة قرآنية - قرع.
- ٦- للمسافة (م) - مديرية جبلية في م / ابي - طيران اليمن.
- ٧- وجع - لقب مدرب وطني سعودي - قطع.
- ٨- ثلث كلمة رهف - حرفان مكرران - دولة عظمى .
- ٩- اوتوماتيكي (م) - شخصية فهد القرني في همي هك - مدخل - مكرران .
- ١٠- مادة دراسية (م) - حرفان مكرران - مكرران - مكرران .
- ١١- امل (م) - قطر عربي - احرف مكررة .
- ١٢- من انواع البخور (م) - قطر عربي - سقي .
- ١٣- ابو البشر - نادي برازيلي شهير.
- ١٤- سهل - مدينة مصرية (م) - عائلة .
- ١٥- فكرة - حارس المنتخب الجنوبي
- ١- قيادي بارز في حزب البعث العربي العراقي ونائب رئيس مجلس قيادة الثورة في عهد صدام حسين ناقص الحرف الاخير.
- ٢- ماركة حليب - مدينة عراقية - مكرران.
- ٣- دهر (م) - عاصمة محافظة الانبار.
- ٤- عاصمة اوروية - معي .
- ٥- للسؤال - مدينة مغربية - حرف ابجدي.
- ٦- علم - عائلة - حرف نصب (م) .
- ٧- بلد لاتيني جنوبي - رجح.
- ٨- عملة - عملة - للتمني (م).
- ٩- ممثلة مصرية - نهر اوروي (م).
- ١٠- احد الوالدين - عملة روسيا - غيوم (م).
- ١١- السقي - لقب رئيس يميني جنوبي راحل.
- ١٢- عائلة - عدد - حرف E (م) - اكتمل (م).
- ١٣- مدينة اردنية (م) - خبر - حرفان مكرران .
- ١٤- محافظة عراقية - مدينة ايرانية - اسم علم مذكر (م).
- ١٥- ممثلة مصرية راحلة - للتفسير - حرفان مكرران.

عمودياً

- ١- نجر الجنوب الباسم - محافظة عراقية - حبر (م) .
- ٢- دولة افريقية - للسؤال (م) - جوهر.
- ٣- دولة افريقية - رجاء (م) - للمسافة (م).
- ٤- حرف عطف - للسؤال - الكبر



حل العدد الماضي

استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن محمد حسين فرج كرف عن فقدان بطاقة الكترونية رقمها : 3070330162738.. فعلى من يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر والتقدير.

البقاء لله

نتقدم بأحر التعازي وصادق المواساة القلبية

للدكتور خالد أحمد مقبل الفقيه

عميد كلية التربية - الضالع

بوفاة المفقور لها والدته

وبهذا المصاب الجلل ندعو المولى أن يتغمد

روحها الطاهرة بواسع رحمته ويسكنها نسيح جناته

ويلهم أهلها وذويها الصبر والسلوان

إنا لله وإنا إليه راجعون

المعزون: د. صدام عبدالله علي

نائب عميد كلية الإعلام للدراسات العليا والبحث العلمي

البقاء لله

ببالغ الأسى والحزن تلقينا نبأ وفاة الأخ العزيز

خليل قائد العريفي

مهندس في إذاعة عدن

عن عمر ناهز الـ ٧٠ عاماً

سائلين المولى العلي القدير أن يتغمد روحه الطاهرة بواسع رحمته

ويسكنه نسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

إنا لله وإنا إليه راجعون

المعزون: أهالي وساكني حي الدرين

عنهم / عبدالعزيز الدويلة

تناول هذا المشروب في الشتاء.. لتعزيز الاسترخاء والنوم الهادئ



تناول هذا المشروب في الشتاء.. لتعزيز الاسترخاء والنوم الهادئ المشروبات الدافئة هي صديقك خلال فصل الشتاء وفي هذه الأجواء الباردة، وقد يعاني البعض من الأرق في ليالي الشتاء الباردة ما يدفعهم إلى تناول المشروبات الدافئة التي يمكن أن تساعد على الاسترخاء والهدوء. ووفقاً لتقرير نشر في موقع «فيري ويل هيلز» الطبي والمعني بالصحة العامة والأمراض، فإن مشروب اليانسون يعتبر أحد أهم المشروبات الصحية والمفيدة للجسم بشكل عام ولتعزيز الاسترخاء بشكل خاص، فهو يعزز من حالة الهدوء والاسترخاء ويمنح الجسم الراحة العضلات أيضاً.

تخفيف حدة الخوف وتقليل القلق

يحتوي على مركبات صحية مفيدة تعزز الهدوء الإسترخاء.

يحسن من الصحة العامة ويعزز من قوة الجسم.

يقلل الشعور بالاضطراب العام ويخفف تقلبات المزاج.

يحسن من حالة السكر والضغط وبالتالي يحافظ على الاسترخاء والهدوء.

يقلل من الشعور بالخوف والقلق غير المبرر.

يعزز من الراحة أثناء النوم يساعد اليانسون على تحسين النوم وساعاته المتواصلة وتقليل الأرق.

يحتوي اليانسون على مركبات تعزز الصحة النفسية.

يساعد اليانسون على تقليل أعراض الاكتئاب.

يعزز القدرات العقلية والإدراكية، كما يساعد اليانسون على تحسين الذاكرة والتركيز.

يُخفف من توتر العضلات وشدتها، حيث يحتوي اليانسون على مركبات تحسن قوة العضلات وتعزز الإسترخاء وتقلل من التوتر.

يُحسن اليانسون من أعراض القولون العصبي كما يساعد على الهضم.

يعمل اليانسون على تقليل الغازات وتقلصات البطن المزجة.

يساعد اليانسون على تحسين عمل الدورة الدموية وتقليل الضغط.

يعمل اليانسون على تقليل الألم والالتهابات لاحتوائه على مضادات الأكسدة المقاومة

للالتهابات

السودوكو

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
									4
5	8	2		9					
				4	6	2			