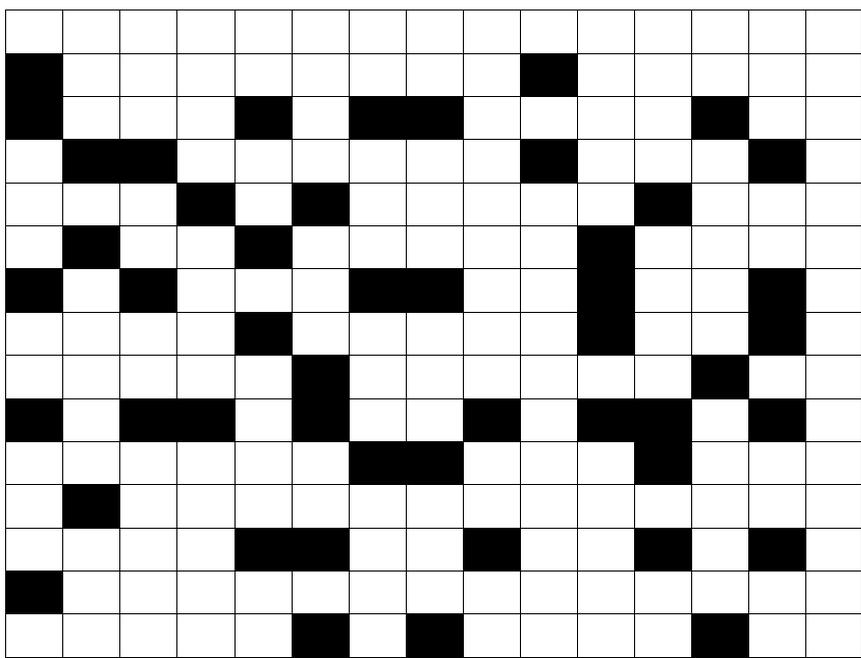


## الكلمات المتقاطعة



## أفقياً :

- ١- أمين عام سابق للحزب الاشتراكي اليمني.  
٢- عاصمة أوروبية - لاعب حساني معتزل لعب بجانب أمين عوض وعوض حسن.  
٣- في العروق - من الفواكه - قطر عربي.  
٤- منطقة في يافع.  
٥- وادي في جهنم (م) - ضعف العشرة (م) - فاتورة (م).  
٦- ناسف مبعثرة - قطر عربي - مكرران .  
٧- عملة - حرفان مكرران - من المفترسات .  
٨- مكرران - محافظة عراقية - الحب .  
٩- حرفان مكرران - قطر عربي (م) - عاصمة أوروبية .  
١٠- دفر - فكرة - لقب لاعب تلامي.  
١١- الاسم الحقيقي للإمام البخاري .  
١٢- طرش - للمسافة - مديرية في أبين.  
١٣- من قيادات الروافض في اليمن جماعته احتلت صنعاء بالسلاح.  
١٤- من الأطراف - أحرف مكررة - شهر ميلادي (م).

## عمودياً

- ١- من قيادات الجنوب وأحد الشهداء السياسيين في أحداث يناير ٨٦م - ناقص الحرف الأخير.  
٢- حرف أبجدي - للمنادي - عكس ميت (م) - حيوان (م).  
٣- سقي (م) - شهر ميلادي - سورة قرآنية.  
٤- مديرية في محافظة عدن - قطر عربي (م) - حرفان مكرران.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ح | س | ن | ب | ن | ح | س | ي | ن | و | ن |
| س | ا | م | ي | ل | د | ع | ك | ل | م | ا |
| ي | ل | ا | ج | م | د | ر | ي | ح |   |   |
| ن | م | ن | د | ظ | و | د | س | م |   |   |
| ب | ي | ا | ن | و | ل | ر | ا | ي | د |   |
| ا | ن | ا | ل | ع | ا | ذ | ل | ا |   |   |
| ز | ر | ي | و | ع | ل | م | ي | ل |   |   |
| ي | م | ع | و | ض | ا | ل | ع | ي | ن |   |
| ا | ج | م | د | د | ا | س | م | ل | ع |   |
| د | ا | م | و | ح | ي | ل | م | ل | م |   |
| س | س | ه | ف | م | ي | ل | و | ا |   |   |
| ش | ب | و | ة | د | ي | و | ع | د | ن |   |

## حل العدد الماضي

## استراحة

## «احتضان» الليمون أثناء النوم يسهم في الحصول على تنفس الانتعاش



يعرف الليمون أنه العنصر صاحب الاستخدامات المتعددة لكن الأمر الذي لا يعرفه الكثير هو فوائده الصحية التي تخص النوم والتنفس وغيرها. ومن العادات الجيدة التي يمكن اتباعها كل يوم قبل النوم هي وضع شرائح الليمون على طبق بجانب السرير، لفوائدها الكثيرة التي نستعرضها في التقرير التالي، وفقاً لموقع «greenme» الإيطالي.

- 1 - تنقية الهواء دون الحاجة إلى استخدام أي مادة كيميائية أو سامة، مع القليل من شرائح الليمون بجانب السرير، ستحصل على هواء أكثر نظافة، لما يحتويه هذا النوع من الأطعمة على قدرة تطهير قوية للغاية. فوائده الليمون قبل النوم لتنقية الهواء - تعبيرية
- 2 - تحسين جودة النوم يعد وجود هواء أفضل في غرفة النوم أمراً مهماً للغاية لتحسين نوعية النوم، الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على الدفاعات المناعية لجسمنا. فوائده وضع شرائح الليمون قبل النوم يساعد على النوم جيداً - تعبيرية
- 3 - تحسين التنفس إذا كنت تعاني من الحساسية أو الربو، فإن وضع قطع الليمون على منضدة السرير يمكن أن يساعدك على التنفس بشكل أفضل طوال الليل. وضع شرائح الليمون بجانب السرير يساعد على التنفس جيداً - تعبيرية
- 4 - حلق منتعش ورأس نشط يعد النوم طوال الليل بجانب شرائح الليمون ذات الرائحة المنعشة، مساعداً قوياً على الاستيقاظ بخلق منتعش ورأس أكثر نشاطاً وتركيزاً من المعتاد.
- 5- التخلص من الاكتئاب رائحة الليمون قادرة على التخلص من القلق والاكتئاب، فهي في الواقع تعمل بقوة على الحالة المزاجية، فمن خلال التعود على النوم أثناء استنشاق رائحته، يمكننا الاستمتاع باستيقاظ أكثر هدوءاً

## 5 حالات اشتباه بكورونا في ثلاث محافظات



نشرت الدكتوراة إشراق السباعي، متحدت لجنة مواجهة فيروس كورونا في اليمن، التقرير اليومي، حول مستجدات كورونا.

وكتبت في منشور على صفحتها في «فيسبوك».. تقرير يوم الثلاثاء الموافق 17 نوفمبر 2020 البلاغ اليومي الأولي وتم الإبلاغ عن 5 حالات مشتبهة من المحافظات التالية:

عدن 3  
حضرموت الساحل 1  
المهرة 1

الحالات المؤكدة لحالات تم الإبلاغ عنها من قبل المرافق الصحية : صفر

اجمالي الوفيات المبلغ عنها من المرافق الصحية : صفر  
إجمالي حالات الشفاء المبلغ عنها من المرافق الصحية : صفر

اجمالي التراكمي للحالات 6682  
اجمالي الحالات المؤكدة 2068  
اجمالي حالات الوفيات المبلغ عنها من المرافق الصحية 603  
اجمالي حالات الشفاء المبلغ عنها من المحافظات 1378

## السودوكو

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

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