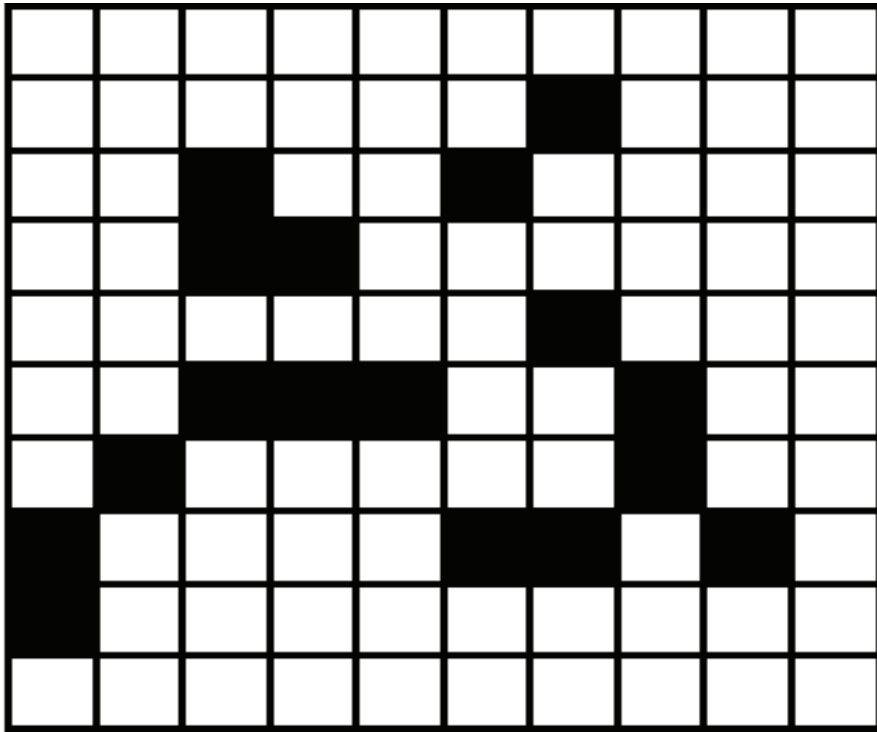


الكلمات المتقاطعة



للمنادى البعيد

٥ مرادف حارة - مرادف إلتحق (معكوسة)

٦ مرادف جاسوس مرادف أذيب

٧ من وحدات القياس صوت الرصاص (معكوسة)

٨ حرف موسيقي - تلسكوب الفضاء الأمريكي (معكوسة)

٩ مرادف صفوف - الخروج بالأغنام الى البادية

١٠ نادي كرة قدم الماني

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

افقيا

١ شاعر مصري يلقب بشاعر الجندول

٢ من مديريات محافظة تعز مرادف يعالجوا

٣ مرادف يتأزم ويشتد بين الاثنين - احد الوالدين

٤ مرادف أحلم - متشابهان

٥ مرادف نحيل (معكوسة) - مدينة سودانية

٦ مرادف إستقر ثلث كلمة عاد متشابهان

٧ مرادف قلب مرادف موانع

٨ من الاكلات الشعبية في محافظة عدن

٩ مخرجة يمنية أخرجت عدة برامج منها

البرنامج السابق فرسان الميدان

١٠ ممثل يماني له عدة برامج ومسلسلات

منها كيني ميني وهمي همك

عمودي

١ فنان لبناني

٢ مرادف خيط (معكوسة) يطلق على احد

اطراف المغناطيس ثلثا كلمة احد

٣ مرادف يتواجد احد ابناء الرئيس صدام

حسين

٤ مرادف هجران (معكوسة) متشابهان

استراحة

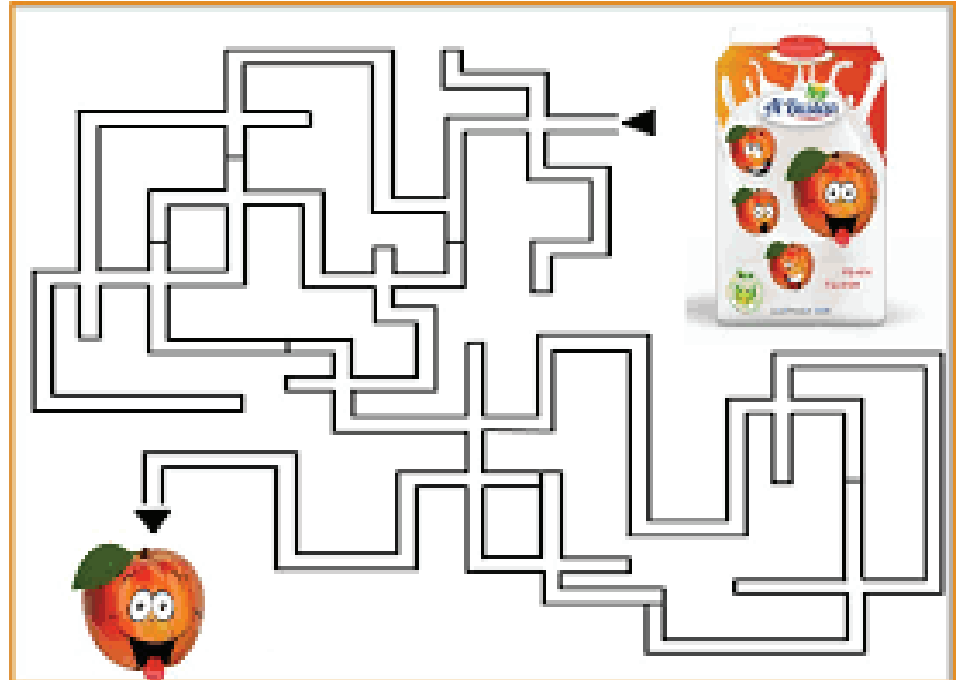
للنوم السريع والصحي والتخلص من الأرق



أعلن أطباء مستشفى مايو الأمريكي، أنه يمكن التخلص من الأرق بتغيير العادات ونمط الحياة اليومي. وتشير صحيفة Daily Express البريطانية، نقلاً عن خبراء المستشفى، إلى أن "نوعية النوم أكثر أهمية من عدد ساعات النوم". وتضيف، يساعد النشاط البدني اليومي والالتزام بوقت محدد للخلود للنوم والاستيقاظ، على التخلص من الأرق.

كما يجب الامتناع عن تناول الطعام على الأقل قبل ٢-١ ساعة من الخلود للنوم. ويمكن أن يساعد شرب كوب حليب دافئ أو شاي البابونج على النوم بسرعة. ووفقاً للخبراء، "يفضل حل جميع المشكلات وتنفيذ المهام في النهار، وليس قبل النوم بساعتين، وذلك لكي يحصل الدماغ على الوقت الكافي للاسترخاء".

وكما هو معروف، الأشخاص الذين يعانون من الأرق هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب



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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

الليل يبحث عن ضحي
والصبح يبحث عن عشيه
حتى الزمان بلا زمان
والمكان بلا قضيه
التابعون بلا رؤوس
والمملوك بلا رعيه
والمستغل بلا امتياز
والفقير بلا مزيه
هل للقضيه عكسها
هل للحكاية من بقيه



لا تجعل ثيابك أغلى شيء فيك
حتى لا تجد نفسك يوماً
أرخص ممّا ترتدي.

