

## الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

## افقياً:

- 3 - نصف تامر - مخترع الحرير الاصطناعي.  
4- متشابهان - متشابهان - كسب مسابقة.  
5- أظهر وجهاً مرحباً مبتسماً - بيت الدجاج - فصل وصنف.  
6- يلبس ثياباً جميلة ومريحة وطويلة - مخترع ساعة اليد (معكوس).  
7 - من عناصر ماء البحر.  
8 - مخترع مكينة التصوير الملون.  
9- مادة الحياة الحمراء - خشوع وهدوء في الصلاة.  
10 - مخترع سماعة الطبيب.

- 1 - مخترع الطباعة.  
2 - مخترع الباراشوت - جسم .  
3 - نصف رتبت - مخترع المفاعل النووي.  
4 - دكاكين صناعة خفيفة - جوال.  
5 - تجنح للسلم - مرشد.  
6 - لعبة من ألعاب الطاولة.  
7 - عصا في الأرض تُشدُّ بها الخيمة - من الساحل الشرقي للمتوسط قديماً.  
8 - ادخرت - من الحيوانات ذات الجلد الغالي الثمن.  
9 - اسم مؤنث (معكوس) - حرف عطف.

- 10 - مكتشف الموجات الكهرومغناطيسية - مخترع قلم الرصاص.

## رأسياً:

- 1 - قوة طاغية - محب إلى درجة الوله.  
2- أول من اخترع مكينة الخياطة .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ر		م	ا	م	ا	د	ل	ع	ا	ع
ن		و	ا	ل	و	س	ا	ر	ا	م
ر		ق	ف	ي	ق	ع	ا	م	ر	ا
هـ		ج	ا	هـ	ا	د	ي	ك	س	ر
ا		ا	ي	ا	د	ن	ا	د	ن	ا
س		ت	ي	س	ي	د	ج	ا	ل	ا
ل		هـ	ل	و	ب	هـ	ل	و	ل	س
ا		ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ح		ا	ف	ت	ح	ا	ف	ت	ح	ا

حل العدد الماضي

## استراحة

## تعازينا آل الصبيحي

بقلوب مليئة بقضاء الله وقدره نعزي  
الأخ العزيز أصيل الصبيحي  
بوفاة والده علي بن علي الصبيحي  
أثر مرض عضال  
تغمده الله بواسع رحمته واسكنه فسيح جناته  
إنا لله وإنا إليه راجعون

الأسيفون: أسرة المرحوم حسن محمود سالم الردفاني ومحمد محمود سالم وأولاده  
عبدالرحمن ونائف ومحمود وغازي العلوي



**تهانينا** أجمل التهاني والتبريكات نرفها  
لأستاذنا القدير / مشتاق عبد الرزاق  
بمناسبة تخرج نجله الأصغر

الشاب الرائع / محمد مشتاق عبدالرزاق  
من كلية العلوم الإدارية بجامعة عدن وحصوله  
على درجة البكالوريوس تخصص "إدارة صحية"  
فألف الف مبروك يا محمد وعقبال الدكتوراة إن شاء الله  
المهنتون : غازي العلوي وهاشم بحر وجميع الأهل والأصدقاء



نتقدم بأجمل التهاني والتبريكات

للطالب علي محمد احمد قشاش

بمناسبة تخرجه من كلية اللغات جامعة عدن

قسم اليزنس الدفعة العاشرة جروب C

والتهنئة موصولة لوالده

الدكتور محمد احمد قشاش

الأستاذ الحاضر بجامعة عدن

نائب عميد كلية الحقوق لشؤون الطلاب ولوالدهم التربوي الفاضل و

الشيخ احمد علي قشاش

وأولاده وآل قشاش جميعاً ولجميع الخريجين وذويهم من دفعته متمنين للطالب علي

التوفيق والنجاح وإكمال دراسته الجامعية ونيل أعلى الشهادات ومزيد من النجاحات

المستقبلية في حياته العملية والعلمية

المهنتان: غازي العلوي ود. سالم لعور

## فوائد تناول بذور السمسم في الأجواء الباردة

مع انخفاض درجات الحرارة، يبحث الكثيرون عن الأطعمة التي تساعد في الشعور بالدفء، ولذا حث التقرير المنشور عبر موقع healthshots على ضرورة إدراج بذور السمسم في نظامك الغذائي اليومي خلال فصل الشتاء. وقدم التقرير أبرز وأهم فوائد تناول بذور السمسم في الشتاء، ومنها:

السمسم مليء بالعناصر الغذائية الأساسية مثل الزنك والحديد وفيتامين E، تساعد على تعزيز جهاز المناعة، والحماية من أمراض الشتاء، ويساعد نظام المناعة القوي جسمك على حماية الجسم من أمراض الشتاء التي لا يمكن تجنبها. يوفر الدفء وزيادة الطاقة، وهذا يجعلها إضافة مثالية لنظامك الغذائي في فصل الشتاء، لأنه يحافظ على دماء الجسم وتوفر الراحة في هذا الطقس البارد. فهي غنية بالدهون الصحية، ومما يساعد على تجنب تأثيرات الطقس البارد، كما أنها تعزز صحة الدماغ وتساعد في الحفاظ على توازن غشاء الخلية، ولذا يمكنك تناول حفنة من هذه البذور يوفر دفعة فورية من الطاقة، مما يمنحك القوة لمحاربة الخمول.

لأن السمسم يحتوي على الكالسيوم، فتناوله يدعم صحة العظام، كما أنها تحتوي على عناصر غذائية أساسية أخرى مثل المغنيسيوم والحديد والتي تشتد الحاجة إليها أيضاً للحفاظ على صحة جيدة.

ويعزز صحة الجلد ووجود مضادات الأكسدة وأحماض أوميغا 3 الدهنية في بذور السمسم يساهم في حيوية البشرة، ويكافح الجفاف الذي غالباً ما يتفاقم بسبب ظروف الشتاء. ويساعد في الحفاظ على الوزن تحت السيطرة.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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