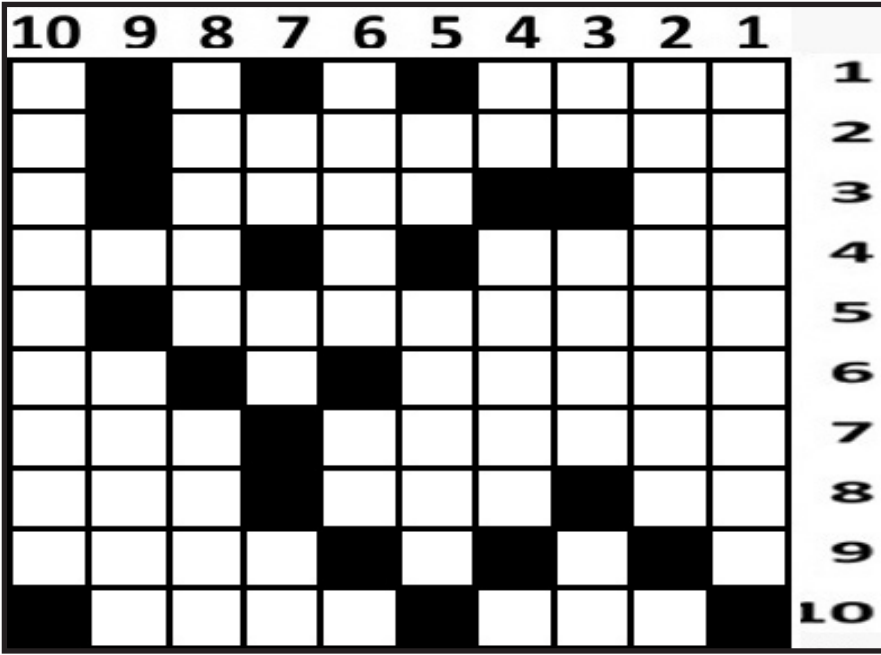


## الكلمات المتقاطعة



## افقيا

- 1- شاعر من بني كليب من قبيلة بني تميم من أشهر الشعراء العرب في شعر الهجاء وكان بارعاً في الملح وكان عفيفاً لازم الحجاج زهاء عشرين عاماً وصف شعره بأنه يغرف من بحر.
- 2- فيلسوف أمريكي الف العديد من كتب علم النفس والحديث له العديد من المؤلفات منها الإرادة - الاعتقاد - مبادئ علم النفس.
- 3- للتمني - فحصت وراجعت.
- 4- منطقة في محافظة تعز - من نجوم المصارعة الحرة.
- 5- إعلامي سوري يقدم برامج رياضية على قناة الجزيرة الرياضية وتحليل مباريات كأس العالم.
- 6- أول ما يبدو منه - متشابهان.
- 7- مدينة فلسطينية - ضمير للمفرد المخاطب (معكوسة).
- 8- متشابهان - من أبناء النبي نوح - متقدم في العمر.
- 9- أبيض بالإنجليزية (معكوسة).
- 10- محافظة يمنية - السحر.

## عموديا:

- 1- فنانة لبنانية اشتهرت بالأغاني الثورية والحماسية وأغاني المقاومة.
- 2- لاعب كرة قدم ألماني سابقاً ومدرب حالياً لعب مع المنتخب الألماني في كأس العالم 90م ودرب المنتخب

حل العدد الماضي

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
خ	د	ي	و	ي	ل	د						
و	ل	أ	د	ه	و	أ	د	ه	و	أ	د	ه
ل	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي	ل
ة	ل	ف	أ	ل	م	ج	أ	د	ل	ة		
ب	ل	غ	ز									
ن	أ	م	و	ر	م	أ	م	م	ت	ح	ن	ة
ت	ر	أ	ق	ب	ش	ج	ر	ة	أ	ل	د	ر
أ	م	ج	م	ل	أ	ه	أ	ن	ر	ك	ع	ل
أ	م	ن	ة	ب	ن	ت	و	ه	ب	ل	أ	
ز	ر	ق	أ	ء	أ	ل	م	أ	م	ة	ت	
و	ه	ي	ب	ج	و	أ	ر	ث	و	ك		
ر	ف	ي	د	ة	ب	ن	ت	س	ع	د		

حل العدد الماضي

## استراحة

## إعلان فقدان وكالة شرعية

يعلن المواطن / فهد أحمد بن أحمد المفلي عن فقدان وكالة شرعية تحمل رقم سند 871569 وكلت خلالها الأخت / أفراح سيف حسن علي الأخ / فهد أحمد بن أحمد المفلي في البقعة رقم 257 مخطط كود النمر- البريقة وحدة جوار 224 ، ويرجى على من يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

**نتقدم بأسمى آيات التهاني وأرق التبريكات لحبيبنا الشاب الخلوقة**  
**سليم سالم يوسف المسعودي**  
بمناسبة زفافه الميمون  
**فألف ألف مبروووك، ودامت دياركم**  
**عامرة بالأفراح والمسرات**  
**وعقبال الذرية الصالحة**  
**المهنئون: هاشم بحر وحرمة ومصعب هاشم**  
**بحر وعائلة علي بن علي محمد فضل السعدي**  
**وجميع الأهل والأصدقاء**

## 5 أضرار يسببها «الماء المثلج»



يمنح شرب الماء البارد خلال فصل الصيف شعوراً بالانتعاش وإرواء العطش، لكن جريدة «Times of India» الهندية، نقلت عن خبراء نصائح بشرب الماء والسوائل بدرجة حرارة مناسبة وليست شديدة البرودة، لأن المشروبات المثلجة تؤثر سلباً على الصحة، وتسبب أضراراً عدة، ومنها:

يرى الخبراء أن تناول الماء البارد يضعف الجهاز الهضمي ويعيق عملية الهضم، التي تتضمن سلسلة من العمليات التي تتطلب درجة حرارة مناسبة، بدءاً من الفم وانتهاءً بالأعضاء، كما تشير الأبحاث إلى أن الماء البارد يؤدي إلى الإمساك وتقلص الأوعية الدموية.

ويؤدي شرب الماء شديد البرودة إلى تكوين المخاط، مما يجعل بعضهم يشعر بمشاكل في التنفس والتهاب وتورم الحلق ويؤدي استهلاك الماء البارد إلى تقليل معدل ضربات القلب في الجسم، حيث يتم تحفيز العصب المبهم عن طريق شرب المزيد من الماء البارد، وتقوم الأعصاب بمحاولة السيطرة على وظائف الجسم اللا إرادية، عن طريق خفض معدلات ضربات القلب.

وعند شرب الماء البارد أو المثلج مباشرة بعد التعرض للشمس، تبرد العديد من الأعصاب في العمود الفقري، مما يؤثر على الدماغ ويسبب الصداع، إضافة إلى مشاكل في الجيوب الأنفية ويجب على الذين يرغبون في إنقاص الوزن عدم تناول الماء المثلج، لأنه يقلل من حرق الدهون في الجسم، ويسبب تصلبها، مما يصعب معه خسارة الوزن.

السودوكو

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

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