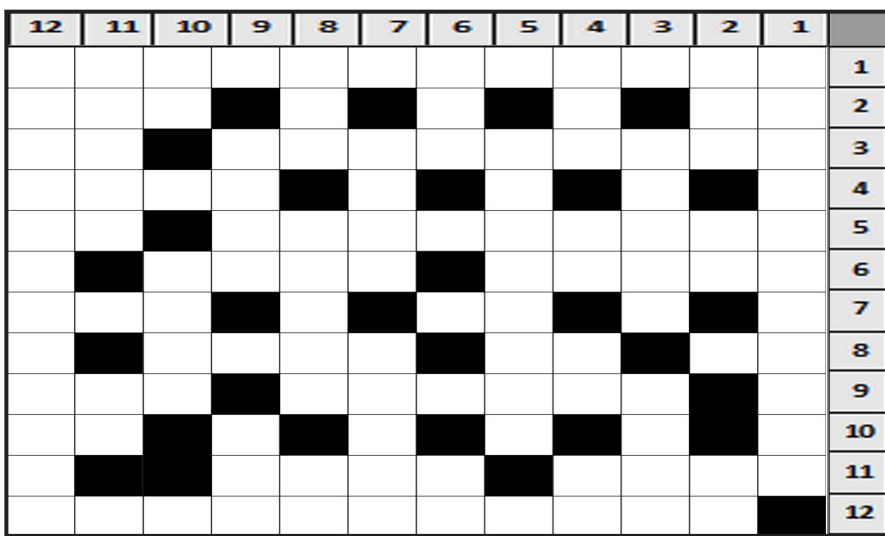


## الكلمات المتقاطعة



- ٣- شراب - قارة .  
٤- قاطع (م) - ارشد - من حركات البحر - العروق (م) .  
٥- منطقة في صنعاء القديمة.  
٦- إذاعة عالمية - نصف راتب .  
٧- شخص لا يكذب - سفينة الصحراء.  
٨- لهب - دولة أفريقية - أحد الوالدين.  
٩- سورة مبعثرة - قواعد .  
١٠- بحر - ماركة حليب.  
١١- دولة آسيوية - بحر.  
١٢- مسلسل درامي في رمضان القرن الماضي.

## افقيا

- ١- صحفي مصري شهير له كتاب فريق الضفب توفي عام ٢٠١٦م وتجاوز الـ ٩٠ عاما.  
٢- عاصفة - ٢٤ ساعة (م).  
٣- سياسي وأكاديمي جنوبي - للمسافة (م) .  
٤- طريق.  
٥- رئيس وزراء دولة الشرعية - للتفسير.  
٦- نادي خليجي (م) - سلاسل.  
٧- حرف نفي - معرض للسقوط .  
٨- من الأقارب - بحر (م) - اسم علم مذكر.  
٩- طيران اليمن الديمقراطي (م) - وادي في جهنم.  
١٠- حرفان مكرران .  
١١- منطقة في م/اب - اسم علم مذكر (م).  
١٢- يستخرج منه الخام في م/ حصرموت.

## عموديا:

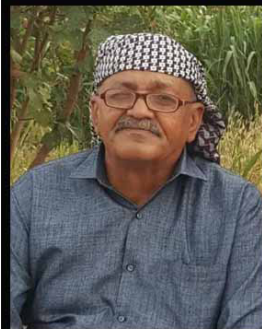
- ١- محافظ البنك المركزي اليمني.  
٢- أم البشرية- مرادف صواب (م) - نصف كلمة روتي.

ي	ح	ي	ا	ا	ك	ش	ع	ي	ب	ي
م	ح	م	د	ب	ن	س	ل	م	ا	ن
ا	ن	م	د	ا	م	ب	ا	ب	ا	ا
ا	ل	ت	ب	ب	ي	م	ة	ر	ل	د
ل	م	ر	ر	ب	ب	د	د	ه	د	م
ع	د	ن	ا	ن	ط	ل	ي	ا	ن	ي
ص	ا	ل	ح	ا	ل	ت	ع	ي	م	ة
ر	د	ن	ا	ن	ا	م	د	د	ا	ا
ب	ف	م	ح	ك	ب	ر	ب	ر	ب	ب
ي	ض	ا	و	ع	ل	ا	ر	س	ا	ي
هـ	و	ا	ر	ي	ا	ب	و	م	د	ي

حل العدد الماضي

## استراحة

## البقاء لله



ببالغ الحزن والأسى تلقينا نبأ وفاة الصحفي القدير أحمد حسين عقربي والد الصحفي صقر العقربي وبهذا المصاب الجلل نتقدم بخالص التعازي والمواساة للصحفي/ صقر العقربي وكافة أفراد أسرته الكريمة مبتهلين إلى الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته وأن يسكنه فسيح جناته مع الصالحين والصدّيقين والشهداء الأبرار وأن يعصم قلوب ذويه ومحبيه بالصبر والسلوان إنا لله وإنا إليه راجعون

الأسيفون: طاقم صحيفة الأمناء عنهم/ د. صدام عبدالله - المشرف العام للصحيفة

## كيف يساعد شرب المياه في دعم صحة القلب

كشفت الدراسات الحديثة أن شرب المياه ليس فقط مفيد لترطيب الجسم، بينما يساعد في صحة وسلامة القلب، حيث يحمي الفرد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وذلك وفقاً لما نشره موقع hindustantimes.

مما لا شك فيه أن السوائل وخاصة شرب المياه لها فوائد صحية متعددة من بينها ترطيب الجسم بشكل يومي، ومنعه من الوصول إلى مرحلة الجفاف، بالإضافة أيضاً إلى أن المياه تساهم في الحفاظ على سلامة القلب، وصحة الكلى.

فوائد المياه لصحة القلب:

1. تحافظ على ضغط الدم الصحي: يساعد الحفاظ على رطوبة الجسم بشكل كافٍ على تنظيم ضغط الدم عن طريق تعزيز حجم الدم الأمثل وتقليل الضغط على القلب.

2. يمنع الإجهاد الناجم عن الجفاف: هل تعلم أن الجفاف يمكن أن يؤدي في الواقع إلى التوتر؟ الجفاف يمكن أن يجعل القلب يعمل بجهد أكبر لتدوير الدم، مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وزيادة الضغط على نظام القلب والأوعية الدموية. الحل البسيط المتمثل في البقاء رطباً يمكن أن يزيل هذه المشكلة لأنه يضمن عدم اضطراب القلب إلى تعويض انخفاض مستويات السوائل.

3. يقلل من خطر جلطات الدم: الجفاف يزيد من سماكة الدم، مما يجعله أكثر عرضة للتجلط. عن طريق شرب كمية كافية من الماء، فإنك تساعد في الحفاظ على سيولة الدم، مما يقلل من خطر جلطات الدم الخطيرة التي يمكن أن تؤدي إلى النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

4. تدعم توصيل العناصر الغذائية: اتباع نظام غذائي سليم هو أمر يجب أن يتبعه الجميع، إلى جانب ذلك، تعمل العناصر الغذائية الموجودة في الماء أيضاً كحامل للعناصر الغذائية الأساسية، مما يضمن وصولها إلى القلب والأعضاء الحيوية الأخرى بكفاءة.

## تطوير دواء لإنبات أسنان جديدة للبشر



باحثون يابانيون يبشرون بعلاج يحفز إنبات أسنان جديدة للبشر، حيث تعمل شركة أدوية يابانية على تطوير دواء جديد، يحفز إنبات أسنان جديدة للبشر البالغين في حال فقدانها أو كسرها. ويرى أطباء أن الدواء الجديد سيكون الأول من نوعه في حال نجاحه، بينما تهدف الشركة

اليابانية لطرح الدواء الجديد في الأسواق بحلول 2030. ومن المفترض أن يؤدي العلاج، وفق الباحثين، إلى ظهور «جيل ثالث» من الأسنان لدى البشر، بعد اللبنة والدائمة.

الفريق الياباني نجح في إنبات أسنان جديدة للفئران، ومن المتوقع أن تجرى تجارب سريرية على البالغين الأصحاء بحلول يوليو 2024، للتأكد من سلامة الدواء وفعالته على البشر.

ويقول باحثون في مستشفى كيتانو التابع لمعهد أوساكا للأبحاث الطبية، حيث يتم إجراء التجارب، إن فكرة إنبات أسنان جديدة حلم للملايين حول العالم.

السودوكو

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

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