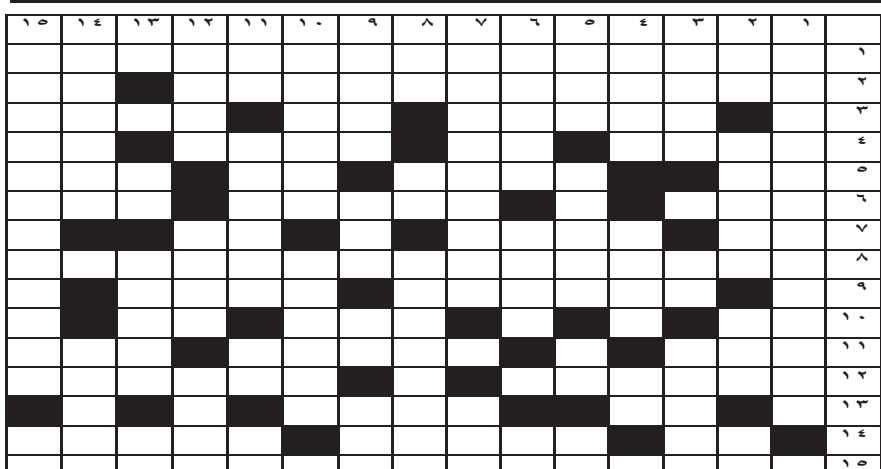


## الكلمات المتقاطعة



## أفقياً:

٢. حرف موسيقي - نشك - غمر بالماء - حرف عطف.
٣. الاسم الأول لماركس (م) - مكرران - من الأسماك المجففة (م).
٤. توضحت - بانع الخضار (م) - للتألم (م).
٥. لكن - ناصر - في الشميز - كتمان.
٦. الغصن (م) - ملك الروم (م) - حرف نفي.
٧. مبتكر الترمومتر - ابتعد.
٨. مكرران - حرف عطف (م) - عاصمة شيلي.
٩. قوة (E) - معنوي - من الوالدين (م) - ضد فوضى (م).
١٠. يهتمان - رآها.
١١. من الأمراض الرئوية - أكبر ميناء بحري في ليبيا - حرف (E) (م) - اكتمل.
١٢. تدمر (م) - جزيرة تقع في المحيط الهندي - جعله يوافق.
١٣. حب (م) - من الفواكه - لقياس المسافة.
١٤. مرض يعالج بتنظيم الغذاء والرياضة وتناول الحبوب أو الأنسولين - جمع سر (م).
١٥. ممثل كوميدي مصري راحل - نصف أجمل.

١. من زوجات الرسول (ص) تزوجها الرسول وهي في الحبشة ودفن مهرها النجاشي بالوكالة ٤٠٠ دينار.
٢. أديبة إنجليزية اشتهرت بالأدب ما بعد الحرب العالمية أنهت حياتها بالانتحار غرقاً في نهر أوس.
٣. الغطاء - للتعريف - ضد جني.
٤. تمزج - خاصته - تطلق (م) - رمز عنصر الكبريت بالعربي.
٥. اسم إله قديم (م) - تكنولوجيا لتحسين خصائص المواد - لقياس المسافة - أجيب (م).
٦. لقياس السوائل - جمع نهر (م) - وادي في جهنم.
٧. للنداء - من مراحل القمر (م) - حرف نصب.
٨. شاعر تونسي غنت له أم كلثوم قصيدة الشعب.
٩. من أفريقي (م) - لقب وزير خارجية لبنان.
١٠. بئر - غسل الثياب (م) - عمر.
١١. لجمع القمامة - من ألعاب الفيديو - يحرق (E).
١٢. كوكب لا أثر للمياه على سطحه وأمطاره تتكون من حمض الكبريتيك - أربطة عنقه.
١٣. حرف عطف (م) - ماركة آيس كريم.
١٤. حرف عطف - جمع مجلس (م) - مؤسس موقع ويكي ليكس.
١٥. رحلة الرسول (ص) إلى السماء والعودة.

## رأسياً:

١. الاسم الحقيقي لرجل المخابرات المصري رأفت الهجان.



حل العدد الماضي

## استراحة

## سائل بدلا من الماء اكثر فائدة !



تشهد دول عديدة حول العالم درجات حرارة قياسية، وهو ما يستدعي تجنب الشمس قدر الإمكان خلال النهار واستخدام واقيات الشمس، فضلا عن الحفاظ على الترطيب.

وعند التفكير في تجنب الجفاف، فإن أول ما يتبادر إلى الذهن هو الماء، لكن طبية تدعي أن هناك خيارا أفضل للتعامل مع موجة الحر، وهو الحليب.

وتقول الدكتورة ناتاشا فرناندو، المديرة الطبية في Medichcks، إن الحليب «قد يكون أكثر فائدة من الماء للحفاظ على الترطيب».

وتوضح أنه بسبب محتوى السكر والبروتين والدهون الموجود في الحليب، والذي يبطن معدل إفراغ السوائل من المعدة، فإن كوبا من الحليب سيساعدك على البقاء رطبا لفترات أطول.

## دراسة تربط الوزن الزائد لدى الأطفال بالهاتف والتلفزيون.. كيف؟



وجدت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يستخدمون الهواتف الذكية أو يشاهدون التلفزيون أثناء تناولهم لوجباتهم الغذائية، هم أكثر عرضة لزيادة الوزن. ووفق الباحثين في جامعة «مينهو» البرتغالية، فإن انشغال الأطفال بالشاشات أثناء تناولهم للطعام، يحول دون إدراكهم أنهم شبعوا.

وقال الباحثون، إن الأطفال الذين سمح لهم باستخدام الأجهزة الذكية أو مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام، كانوا أكثر عرضة بنسبة 15 في المئة لزيادة الوزن مقارنة بأولئك الذين لم يسمح لهم بذلك.

وقام فريق من الجامعة بدراسة عادات الأكل لدى 735 طفلا، تتراوح أعمارهم بين 6 و10 أعوام، وسألوا كل طفل عن الأطعمة التي تناولوها خلال الـ 24 ساعة الماضية، وسألوا الآباء عن قواعدهم حول استخدام الشاشات في أوقات الوجبات.

وعرض الباحثون في المؤتمر الأوروبي للسمنة الذي انعقد في البندقية، يوم السبت، النتائج التي توصلوا إليها، مشيرين إلى أنه من المرجح أن تكون أقل من الواقع لأن بعض الآباء ربما لم يعترفوا بالسماح لأطفالهم باستخدام الشاشات في وجبات الإفطار والغداء والعشاء.

## السودوكو

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

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