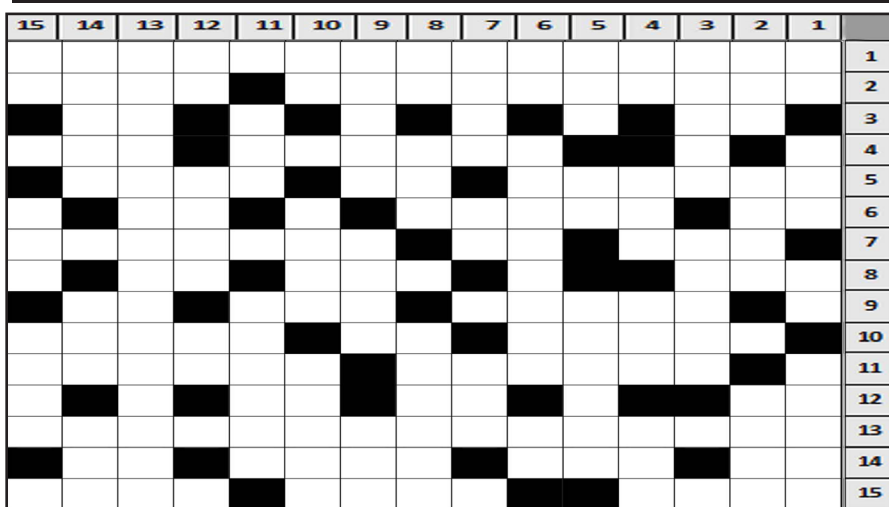


## الكلمات المتقاطعة



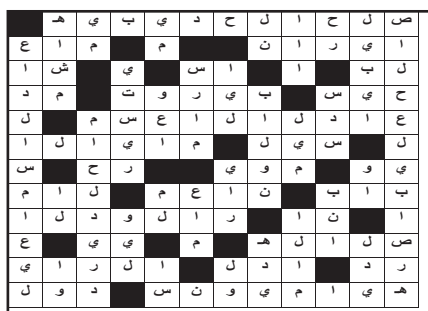
- ٥- فكرة (م) - للتفسير - بلد أوروبي (م) .  
٦- عطر وردى - لقب وزير الثقافة السابقة - فرع.  
٧- جوال - جواب (م) - لحج مبعثرة .  
٨- قهوة - مشروب - الطقس (م) .  
٩- ممثلة مصرية - منصف (م) - حاز .  
١٠- مكرران - حبر - فرع من فروع اللغة العدينية .  
١١- حي سياسي في صنعاء - نادي سعودي (م) .  
١٢- حرفان مكرران - اسم امير سعودي - جبل (م) .  
١٣- الاسم الحقيقي للمطرب الراحل عبدالحليم حافظ .  
١٤- عملة عربية - يشوف - عكس شر .  
١٥- ثلث كلمة هند - ستة - اسم علم مذكر .

## أفقياً:

- ١- بويح فيها الخليفة أبوبكر الصديق رضي الله عنه .  
٢- زنبقة اليمينية والتي أساءت إلى المرأة اليمينية - محافظة جنوبية .  
٣- طرف (م) - مثيل (م) .  
٤- الفيتد مبعثرة - أحرف مكررة .  
٥- نادي عدني عريق - عمله - زعيم الفاشية .  
٦- من حركات البحر - عاصمة اوربية (م) - طليق (م) .  
٧- اوتوماتيكي - نصف وردة - مطربة عدنية (م) .  
٨- اسم علم مذكر - ابو البشر (م) - مكرران .  
٩- الاسم الاول لصحابي يشه النبي محمد (ص) - ارشد - بحر (م) .  
١٠- الظهيرة - حرفان ابجديان - حي شعبي في مدينة المكلا .  
١١- بلد أوروبي (م) - نادي درجة اولى .  
١٢- حرفان مكرران - عكس انس - ملكه .  
١٣- من حكام الاندلس في العصر الاسلامي .  
١٤- للتمني - حازم (م) - نوع من السيارات - ملكي .  
١٥- واجبات - مؤذن الرسول (م) .

## عمودياً

- ١- ابداع من ابناء نوح عليه السلام - مكرران - الراية .  
٢- اماره (م) - منصف (م) - انثى الاسد .  
٣- مديرية في م/المهرة - الانصاف (م) .  
٤- نقص - معي - صيد (م) - وجع .



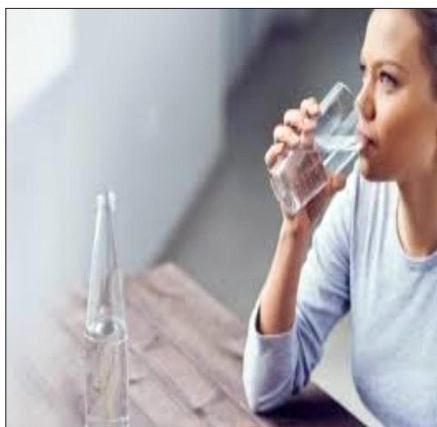
حل العدد الماضي

## استراحة

## إعلان قضائي

تعلن محكمة يهر الابتدائية بان المواطن رأفت محمد حيدرة سيف تقدم بطلب تغيير اسم ابنته من اسم (مرفت رأفت محمد) إلى اسم (مريم رأفت محمد حيدرة) وعلى من له أي اعتراض الحضور أمام المحكمة خلال فترة الإعلان القضائي.

## هذا ما يحدث لجسمك عند شرب الماء على الريق



يمنح الماء الجسم العديد من الفوائد الصحية، وخاصة في حالة شربه على الريق يوميًا، وذلك حسب دراسة حديثة.

ووفق الدراسة التي نشرت في «المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة»، وجد الباحثون أن «كمية صغيرة من الماء (200 مل) كانت كافية لتخفيف الشعور بالعطش وتخفيف الغضب والتعب».

في حين أظهرت النتائج أن شرب كمية أكبر (500 مل) ضروري لتحسين الذاكرة بشكل كبير جداً، كما أن شرب كميات أقل من ذلك لن يضيف أي تحسن على الحالة المزاجية أو الذاكرة.

روتين صحي

واعتمدت الدراسة على عدم شرب المشاركين للماء لمدة 12 ساعة طوال الليل، ثم تم إعطاؤهم كميات متفاوتة منه لقياس الحالة المزاجية والذاكرة ومستويات العطش.

وينصح الخبراء بالحرص على وجود إبريق من الماء بجوار السرير للمحافظة على روتين الشرب يوميًا عند الاستيقاظ، لافتين إلى أن شرب كميات كافية من الماء خلال النهار يساعد في الحصول على نوم أكثر راحة في الليل.

## مشروب يومي عند الجميع يمتلك هذه الفائدة!



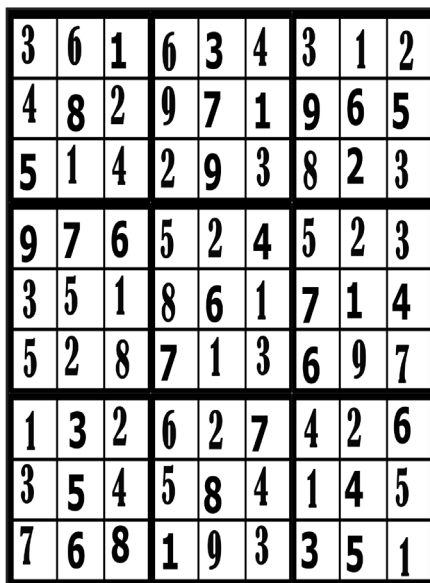
هناك العديد من الطرق المساعدة على النوم بسرعة، مثل تقنيات استرخاء العضلات والتنفس. إلا أن خبير التغذية الدكتور تيم بوند، أشار إلى بعض المشروبات التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على جودة النوم.

وفي حديثه لـ«ميرور»، أوضح بوند، الكيميائي وباحث الشاي من لجنة استشارات الشاي (TAP)، أن جميع أنواع الشاي، وليس فقط شاي البابونج المعروف، قد تساعد في تحسين جودة النوم.

وقال إن تناول الشاي بانتظام، سواء كان بالحليب أو بدونه، يساعد على تخفيف التوتر والقلق، وهما من الأسباب الرئيسية لمشاكل النوم.

ويؤكد تقرير صادر عن لجنة استشارات الشاي بعنوان «النوم والتوتر والقلق والشاي: المشروبات الجيدة!»، أن أنواعاً مختلفة من الشاي، بما في ذلك الشاي الأسود والأخضر، تعزز النوم.

السودوكو



حل العدد الماضي

