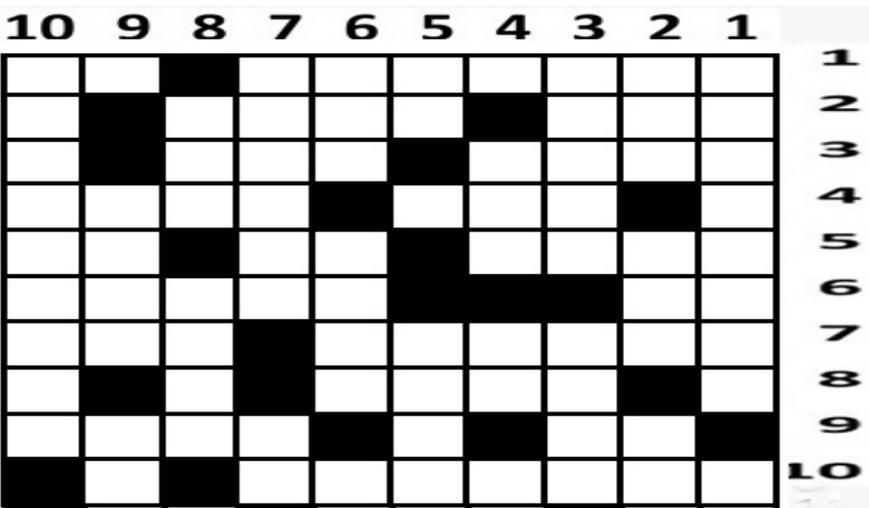


الكلمات المتقاطعة



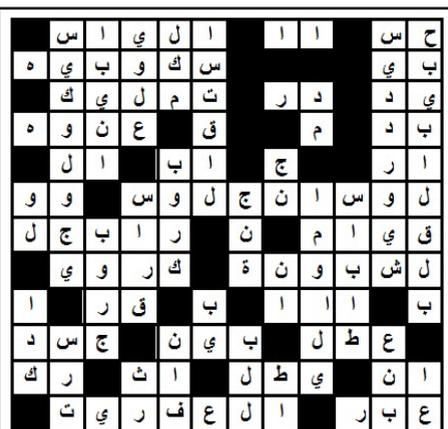
- 3- تحترق بنار الشوق والغربة - لقب يطلق على الفنان عبد الحليم حافظ.
4- قُرْب الرحيل - حرف موسيقي - (معكوسة).
5- من الظواهر الطبيعية للبحر - راوغ وبارز.
6- سبله - اكمل المهمة.
7- لقب فنان إماراتي (معكوسة) - متشابهان.
8- منطقة في عدن (نكرة) (معكوسة) - متهاك ومتناثر.
9- المرأة التي في بطنها جنين (معكوسة) - متشابهان.
10- لاعب يمني كبير لعب لنادي التلال الرياضي والمنتخبات الوطنية .

أفقياً

- 1- من رواة الحديث الشريف ومصنف كتاب الجامع وامام بارع.
2- شيخ كبير في السن (معكوسة) - اسم منشدة في قناة طير الجنة.
3- ماركة سيارات هندية - خمول وارهاق (معكوسة).
4- ذنب او معصية - أب الوالد (معكوسة).
5- منطقة في محافظة عدن - للتعريف - سئم.
6 - ملكي أو خاصتي (معكوسة) - لاعب فرنسي يلعب مع فريق ريال مدريد (معكوسة).
7- اسم المفاعل النووي الاسرائيلي - أزال أو مسح.
8- كفتاي.
9- أصرّ عليه (معكوسة) - يقبض.
10- لقب فنان يمني كبير راحل.

عمودي:

- 1- عالم اسلامي وفيلسوف متصوف وأديب بارع من مؤلفاته الامتاع والمؤانسة ، البصائر والذخائر.
2- أقارب وانساب (معكوسة) - واضح ومفهوم - مخرج.



استراحة

فقدان الوزن والنوم.. تعرف على العلاقة بينهما إذا لم تنم بشكل كاف



كنت تحاول أن تفعل كل شيء للتخلص من هذا الوزن الزائد، لكن هذا لا ينجح ماذا ممكن ان تكون المشكلة؟ بينما يمكن أن تعطل المشاكل الصحية خططك لفقدان الوزن، خاصة إذا لم تعتني بنفسك جيداً من خلال إهمال العلاج.

مع ذلك، يجد بعض الأشخاص الذين لا يعانون من أمراض مزمنة صعوبة في إنقاص الوزن، ماذا يمكن أن يكون السبب المحتمل؟

يساعدك على النوم. يعد توقف التنفس أثناء النوم أحد الحالات المتكررة التي يمكن أن تسبب قلة النوم. إذا كنت تواجه مشكلة في النوم بشكل منتظم، فاستشر الطبيب.

يمكن أن تتأثر جودة النوم وآلام الورك أو الظهر بالسرير والمرتببة والوسادة. شراء مفروشات عالية الجودة. من أفضل الإستراتيجيات لضمان نوم جيد ليلاً ممارسة الرياضة بانتظام خلال ساعات النهار. الجميع مختلفون ويمكن أن يكون سلوكك مختلفاً تماماً عن أفضل صديق لك. لكن أحد الأسباب التي تثبت صحة معظمنا هو «عدم الحصول على قسط كاف من النوم». إذا لم تكن قادراً على إنقاص وزنك ولم يكن هناك سبب محدد لذلك، فقد ترغب في التحقق من «جدول نومك».

كيف يؤثر النوم على وزنك؟

قد لا تدرك ذلك ، ولكن هناك صلة بين مدى جودة نومك الليلة الماضية والجوع اليوم ، وهناك الكثير من الأدلة التي تدعم ذلك. وجدت دراسة أجرتها مجلة JAMA Internal Medicine أنه عندما يقوم 80 بالغاً بنوم معتاد أقل من 6.5 ساعة في الليلة بتمديد وقت نومهم إلى 8.5 ساعة في الليلة ، تتحسن مستويات طاقتهم ، وتتطلب أجسامهم طعاماً أقل للحفاظ على نشاطهم طوال اليوم. وجدت دراسة أخرى نُشرت في المجلة الدولية للبدانة أن عادات نومك تؤثر بشكل مباشر على وزنك.

إذا كنت لا تنام جيداً، فلن تعمل هرمونات الجوع كما ينبغي، سبب آخر لأهمية النوم هو أن نوعية النوم السيئة يمكن أن تضعف أيضاً مستويات طاقة الشخص ، مما يجعله أقل عرضة لممارسة الرياضة البدنية ، مما قد يساهم في زيادة الوزن غير المرغوب فيه .

ستمتنع بطاقة أكبر وشهية صحية، مع إشارات جوع أكثر حدة تتيح لك تناول المزيد من الطعام بشكل حدسي إذا حصلت على قسط كاف من النوم الجيد.

يرتبط قلة النوم بنقص الطاقة، وبالتالي فإن الحصول على قسط كاف من النوم سيؤثر على أنواع الوجبات التي تتوق إليها طوال اليوم، كلما زادت استراحتك، قل احتمال البحث عن وجبات ووجبات خفيفة تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون.

اختفاء طائرة وسط أحوال جوية سيئة



اختفت الأحد طائرة تديرها شركة طيران خاصة في نيبال على متنها 22 شخصاً، كانت في طريقها من بلدة بوخارا السياحية الواقعة على بعد نحو 125 كيلومتراً غربي العاصمة كاتمندو إلى جومسوم على بعد نحو 80 كيلومتراً إلى الشمال الغربي. وتدير هذه الطائرة شركة تارا للطيران التي تستخدم طائرات توين أوتير كندية الصنع.

وقال مسؤولون إن الطقس الغائم يمنع تحليق طائرات هليكوبتر للبحث في آخر موقع معروف للرحلة.

وأوضح مسؤول في شركة الطيران أن الطائرة فقدت الاتصال ببرج المراقبة قبل خمس دقائق من موعد هبوطها في جومسوم، وهي مقصد سياحي شهير.

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

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