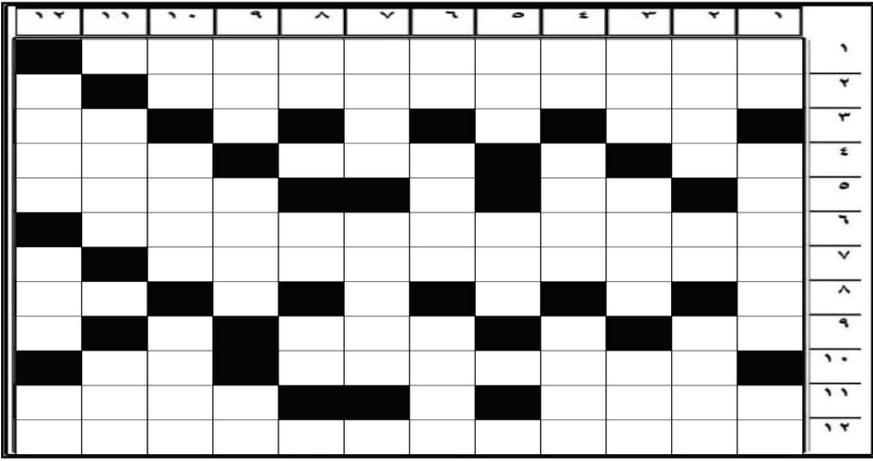


الكلمات المتقاطعة



٦. نصف كلمة مولد - مرض صدري - فرحان .
٧. من الانبياء - الاسم الاول لممثل مصري قدير .
٨. حس - نصف كلمة ملاك - للسؤال (م).
٩. للسؤال عن المكان - استاذ جامعة - ثلث كلمة رعد.
١٠. قرع - البحر - مديرية في م/حضر موت (م).
١١. اسم علم مذكر - لعب اطفال.
١٢. بذور خاصة بالزراعة (م) - رقم - حرف نصب.

ر	ك	ب	ل	ا	ن	س	د	ح	م	ا	ح
و	و	ا	و	س	ا	ي	ب	ب	ل	ي	ل
م	م	ي	م	ر	و	ن	م	ن	م	م	م
ا	ا	ن	ن	ي	م	ا	ل	ع	ا	ل	ا
ا	ا	م	ا	س	ن	ع	ا	ن	ا	ن	ا
ي	د	ي	ص	ب	د	ب	م	ي	م	ي	ي
ا	ا	ر	ر	ر	د	ا	ا	ا	ا	ا	ا
م	ا	ل	ع	ا	ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا
د	م	ر	ث	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ا
ب	م	ف	م	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ا
ر	ص	ن	ح	ا	ص	ا	هـ	ا	ن	ي	ي
ا	و	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ا

- افقيا
١. سفير الجمهورية اليمنية لدى الشقيقة مصر العربية.
٢. محافظ محافظة ابين الحالي .
٣. للتفسير - نصف كلمة جابر .
٤. حرف نصب - احرف مكررة - وجع.
٥. اكتمل (م) - اسم علم مذكر (م).
٦. حارس المنتخب الجنوبي قبل الوحدة في الثمانينات.
٧. ممثلة مصرية مشاركة في الجزء الاول من مسلسل ليالي الحلمية.
٨. من حركات البحر .
٩. ثلث كلمة مصر - شعوب.
١٠. قناة يمنية فضائية مستقلة - احصى.
١١. حاكم (م) - عاصمة اوربية.
١٢. مدرب المنتخب الوطني للشباب ناقص الحرف الاخير.

- عموديا:
١. احد الوالدين (م) - قناة فضائية ايرانية شيعية - بحر.
٢. مديرية في م/شبوقة - نصف كلمة اثاث - من الانبياء.
٣. ٢٤ ساعة (م) - حبر - نقود (م).
٤. حيوان - زعيم الفاشية القرن الماضي - من الالوان.
٥. علك مبعثرة - احرف مكررة .

استراحة

أفضل خيارات لزيادة طاقتك وتعزيز نشاطك

تعتبر فيتامينات B حيوية للحصول على طاقة على مدار اليوم، وغالبًا ما يتم تضمينها في مكملات الطاقة سواء كان الشخص يشك في أن ربما يكون مصابًا بنقص فيتامين B، أو لا تحصل على ما يكفي منها في نظامه الغذائي أو يفترق فيتامينات الطاقة الأساسية الأخرى، فيمكن أن يكون المكمل الغذائي الإضافي أحد الحلول المناسبة، لكن يتعين عليه معرفة ما يلي: بالإضافة إلى القهوة أو الشاي أو مشروبات الطاقة، فإن هناك فيتامينات معينة يمكن أن تساعد في تعزيز الطاقة كفيتامين B و C والمغنيسيوم والحديد.

يشعر الكثيرون في الآونة الأخيرة بالتعب أكثر من أي وقت مضى، أبلغ ٣ من كل ٥ بالغين في الولايات المتحدة، عن شعورهم بالتعب المستمر. يمكن أن ينتج التعب الشديد عن العديد من المشكلات مثل الإرهاق أو قلة النوم أو عدم تناول وجبات متوازنة أو لحالات توتر وقلق بسبب الأوضاع والتطورات الجارية. إذا كان يعاني من الإرهاق المستمر طوال اليوم أو إذا لاحظ ضيقًا في التنفس أو جلدًا شاحبًا أو مصفرًا أو ضبابية للمخ أو ضعفًا في العضلات أو تغيرات في الشخصية، فربما يكون لديك نقص في فيتامين B، وفقا لما نشره موقع CNET.

رجل يخفي على عائلته فوزه بـ ٣٠ مليون دولار حتى لا يصبحوا كسالى



ربح رجل في الصين يانصيب بقيمة ٣٠ مليون دولار، لكنه لم يخبر زوجته أو طفله بدعوى أن المال سيجعلهم متعجرفين وكسالى.

تم الكشف عن الرجل للتو على أنه لي من منطقة قوانغشي. وإنه اشترى ٤٠ تذكرة يانصيب مقابل ٨٠ يوانًا (١١ دولارًا) مع احتواء كل تذكرة على نفس الأرقام السبعة. جميع الأرقام السبعة متطابقة وفاز الرجل بالجائزة الكبرى.

أثناء استلامه شيك الجائزة المالية. ونقلت وسائل الإعلام عن الرجل قوله "لم أخبر زوجتي أو طفلي. أشعر بالقلق من أنهم قد يشعرون بأنهم متفوقون على الآخرين ولن يعملوا أو يدرسوا بجد في المستقبل".

وقال تقرير المركز إنه تسلم الجائزة في ٢٤ أكتوبر وتبرع بخمسة ملايين يوان (٦٨٤٩٩٢ دولارًا أمريكيًا) للأعمال الخيرية. اختار الرجل التكرار في شخصية كرتونية

إعلان فقدان

■ يعلن المواطن التاجر/ مدرم محمد عبدالله الشيعبي عن فقدانه سجل تجاري يحمل رقم 2361 استيراد الكترونيات صادر من مكتب الصناعة والتجارة م/الضالع بتاريخ 2018 ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.

٣ أطعمة يحذر منها أطباء القلب

ينصح الأطباء دومًا بتناول كافة الأطعمة ولكن باعتدال، وبالنسبة لأصحاب الأمراض المزمنة يتم حظر أصناف بعينها. ويعاني مرضى القلب تحديدًا مع قائمة الأطعمة المحظورة، لأن تناول أطعمة معينة قد يسبب لهم أزمات قلبية خطيرة. ويستعرض موقع "هيلث لاين" الأمريكي في التقرير التالي، أطعمة يحظر الأطباء مرضى القلب منها.

١- اللحوم المصنعة: ينصح أطباء القلب بتجنب تناول الأطعمة المصنعة تمامًا، مثل النقانق واللحوم المجمدة والبسطة والانشون، لأنها تسبب ارتفاع الكوليسترول في الدم. وأوضح الموقع، أن الأطعمة المصنعة يرتفع نسبة الصوديوم بها كمادة حافظة للأطعمة واللحوم المصنعة، ما يسبب ارتفاع ضغط الدم وتأثر القلب.

- الأطعمة الجاهزة: وتحتوي الأطعمة الجاهزة مثل رقائق البطاطس المعبأة والنودلز على نسبة عالية من الدهون المشبعة والصوديوم والكرامات، وبالتالي يسبب تناولها في زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وزيادة عبء العمل على القلب والأوعية الدموية مما يؤدي لحدوث أزمة قلبية.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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