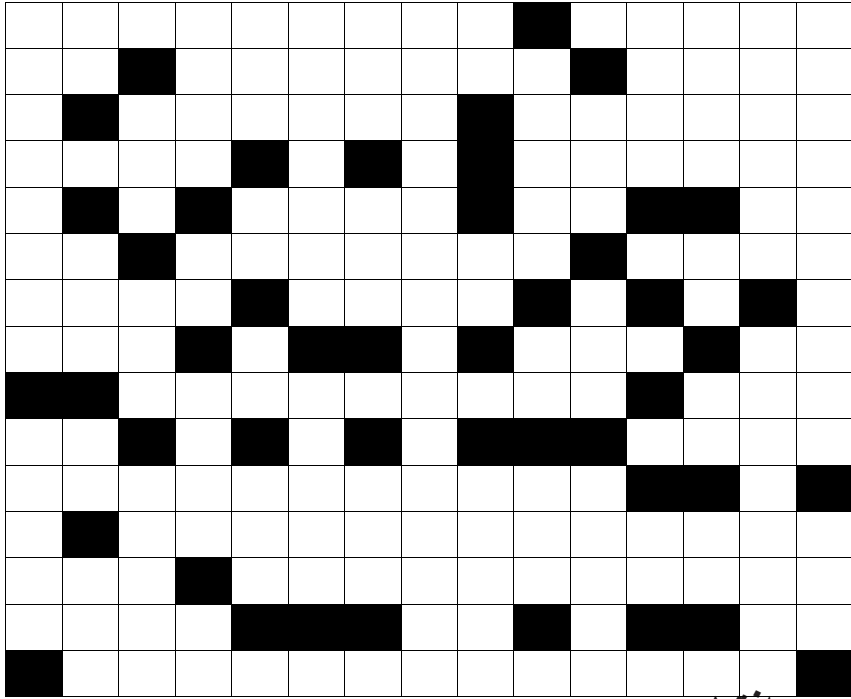


الكلمات المتقاطعة



أفقياً :

- ١- منطقة جميلة في م/اب - من المعالم السياحية الحديثة في م/حضر موت.
٢- والد انس رضي الله عنه الكنية التي تطلق على مدينة تعز - عائلة.
٣- من المصطلحات التي كان يطلقها الصحاف على الجنود الامريكان - خلافات وصياحات.
٤- عاصمة اوغندا - شهر ميلادي.
٥- حسم الامر- مجد - عاصمة كرواتيا (م).
٦- عكس نصاب في ادارته - الظموح (م) - اله.
٧- احرف مكررة - معلوم - من الجوالات .
٨- قط (م) - قعد - اماره (م).
٩- مسح - صحابي اهتز عرش الرحمن له.
١٠- من اسماء الاشد - نقص (م) - .
١١- زوجة الرئيس الراحل الحبيب بورقيبة.
١٢- من المتخلفين في غزة تيوك.
١٣- يمر وسط الاشواك والغابات دون ان يتمرق او يجرح.
١٤- ملكي (م) - حب (م) - محافظة يمنية.
١٥- من السبعة الاوائل في الاسلام .

عمودياً

- ١- الاسم الحقيقي للصحابي ابو دجاجة - لدي .
٢- ملزمات مبعثرة - قوم - احرقوا الكعبة (م).
٣- الهو - محافظة يمنية (م) - حرفان مكرران .
٤- من خداع الحرب (م) - حرفان مكرران .
٥- ارتفاع (م) - تستخدم لجلب الخضروات (م) - عكس ابعوده (م).
٦- عطلة - جال ليلا (م) - وكالة

ر	ي	ح	ا	ن	هـ	ب	ن	ت	ز	ي	د
هـ	و	ا	ت	ف	ر	د	م	ر	ر	ل	ل
ي	ل	م	ل	ا	ي	ع	و	ا	ا	ا	ا
ن	هـ	ل	ا	ل	م	ا	م	خ	م	خ	خ
ا	ب	ر	هـ	ت	و	ا	ل	ش	د	د	د
ل	ا	م	ع	ا	د	ل	ع	ا	م	م	م
م	ض	ل	ا	ر	ر	ص	ا	ل	ح	ح	ح
ح	ر	ل	م	ا	ف	ف	ا	م	م	م	م

حل العدد الماضي

استراحة



ماهي الاطعمة التي يجب تناولها اثناء كورونا؟

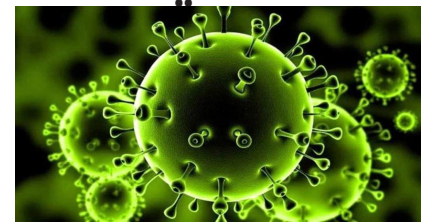


يعد الحفاظ على التوازن الصحيح بين الماء والملح في الجسم جزءاً إلزامياً من علاج مرضى فيروس كورونا. يتذكر كوزمينكو أن الأطباء يراقبون ذلك في المستشفيات، ولكن في المنزل يجب أن يختار الناس بعناية ما يأكلونه ويشربونه أثناء المرض. وبحسبه فإن النظام الغذائي يجب أن لا يشمل الأطعمة المالحة .

وقال: «إذا مرضت، لا قدر الله، بمرض كوفيد، فأنت بحاجة إلى الحفاظ على توازن الماء والملح. يجب تجنب الأطعمة المالحة. لا يجب أن تأكل الكثير من السمك المملح، والخيار المخلل، وما إلى ذلك، بدلاً من ذلك، يجب أن تشرب المزيد من الماء. بالإضافة إلى الجفاف، فإن الأطعمة المالحة تجعل الدم أكثر كثافة، وهو أمر مضر مع فيروس كورونا.

وأشار إلى أن: «الطعام المالح لا يساعد دمك في أن يصبح سائلاً. الأطعمة المالحة تساعد على أن يصبح أكثر سمكاً وأكثر تشبهاً. يسحب الملح المكون السائل في الأنسجة، وفي الأوعية نفسها يحدث سماكة. هناك الجزء السائل أقل، ولكن من خلايا الدم أكثر، ويمكن أن يؤثر ذلك بشكل غير مباشر إذا كان الشخص مريضاً بفيروس كورونا».

11 حالة إشتباه بكورونا في 3 محافظات منها 7 في عدن



أفاد تقرير ادارة مكافحة الامراض والترصد الوبائي في وزارة الصحة العامة والسكان ليوم الجمعة الموافق 6 نوفمبر 2020 وفق البلاغ اليومي الأولي عن الإبلاغ عن 11 حالات مشتبهة من المحافظات التالية:

عدن 7 حالات، الضالع حالتين، تعز حالتين. الحالات المؤكدة لحالات تم الإبلاغ عنها من قبل المرافق الصحية صفر.

اجمالي الوفيات المبلغ عنها من المرافق الصحية صفر. إجمالي حالات الشفاء المبلغ عنها من المرافق الصحية حالتين: 2 لحج.

اجمالي التراكمي للحالات 6576، اجمالي الحالات المؤكدة 2066، اجمالي حالات الوفيات المبلغ عنها من المرافق الصحية 601، اجمالي حالات الشفاء المبلغ عنها من المحافظات 1377.

السودوكو

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

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