

## الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

# استراحة

## احذر الوقوع في أخطاء فادحة في فصل الصيف

أما استشارية التغذية نهلة عبد الوهاب فتطرقت إلى التخلّص من هذه الأخطاء باتباع نظام الوجبات الصحية المناسب في فصل الصيف، مع تناول المياه بمقدار كوب كل نصف ساعة خاصة في الفترة ما بين



لا ينتبه كثيرون إلى أن غالبية المشكلات الصحية ناجمة عن سلوكيات غير صحية خاصة فيما يتصل بالاعادات والأخطاء الغذائية، حيث يرتبط فصل الصيف بالقدر الأكبر من هذه الأخطاء والتي قد تسبب أضرارا فادحة إذا لم يتم تداركها وتصحيحها. وبحسب خبير التغذية

الإفطار والغداء.

أحمد صبري، فإن من أهم الأخطاء الغذائية الشائعة في فصل الصيف تأخير الوجبات بدعوى عدم الرغبة في تناول الطعام أو عدم الشعور بالجوع، فيلجأ البعض إلى الاقتصار على وجبة أو وجبتين فقط على مدار اليوم، مع قلة شرب الماء. وفي المقابل تناول كميات كبيرة من الفاكهة تحتوي على سكريات عالية كالعنب والتين والبلح، بالإضافة إلى تناول الأملاح بكثرة في الوجبات السريعة، مصحوبة بشرب كميات كبيرة من المياه الغازية وإهمال الرياضة بدعوى الحر في الصيف، كما تناول أطعمة دسمة خاصة في وجبة العشاء قد يسبب كوارث صحية خاصة لكبار السن. وأضاف صبري في تصريحات خاصة لموقع

وتوضح "أن الإفطار يمكن أن يقتصر على كوب من الزبادي وقليل من الفاكهة، بينما يتكون الغداء من طبق سلطة كبير يحتوي على قطع من الخيار والخض والبصل مع الفجل ونبات الزنجبيل وشرائح من الثوم مع عصير ليمونة وقطرات من الخل وقطع من التفاح. كما تتضمن وجبة الغداء أيضا طبق خضروات يسوى في الفرن مع مشويات من قطعة لحم صغيرة أو ربع دجاجة أو سمكة.

أما وجبة العشاء فتتكون من كوب من الزبادي مع طبق سلطة لتعويض السرعات الحرارية التي تم خسارتها، مع إجراء تمارين رياضية لمدة نصف ساعة تساعد الجسم على الحرق.

- ٤- بركة - يخرج من البيضة  
٥- سأسب (مبعثرة) - مكان من البيت يقترن اسمه بإسم كسرى (مع)  
٦- مواطن من إحدى الكوريتين - تاب و تحسر  
٧- هل اغراني - والد  
٨- تجدها في رتب - تجدها في يجري - الاسم الثاني لمكتشفة النشاط الاشعاعي لليورانيوم  
٩- مكان حدوث الدوران  
١٠- صاحب نظرية النشوء و الإرتقاء

- افقيا**  
١- اسم مخترع جهاز تكييف الهواء  
٢- مخترع اسكتلندي تنتسب إليه وحدة القوة  
٣- مخترع ألماني و أول من استخدم الحروف المنفصلة في الطباعة - محبة  
٤- خاصتي (مع) - بحيرة امريكية تعتبر رابع البحيرات العظمى متصلة بنهر هدسن  
٥- حرف تفسير - أنجد  
٦- عالم امريكي ينسب اليه اختراع القاطرة البخارية - حرف امتناع لامتناع  
٧- قال الصدق - يختفي  
٨- الرجل الذي اضاء العالم - محبة  
٩- قذارة - عالم بريطاني ينسب اليه اختراع الدينامو (مع)  
١٠- حرفان متشابهان - عالم فيزياء فرنسي تنسب اليه وحدة شدة التيار الكهربائي

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	1
ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	2
ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	ت	3
ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	4
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	5
ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	6
ز	ز	ز	ز	ز	ز	ز	ز	ز	ز	7
ي	ي	ي	ي	ي	ي	ي	ي	ي	ي	8
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	9
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	10

- عموديا**  
١- اسم مشهور كان يطلق على ملوك بريطانيا واسكتلندا - أمر فطبع  
٢- يتجول - احتلا الصدارة  
٣- حرف للتمييز - أطرافنا العلوية

**نتقدم بأحر التهاني والتبريكات للأخ عبد صالح جابر بمناسبة ارتزاقه بمولوده الجديد والذي أسماه خالد فآلف ألف مبروك ويتربى بعزك**

المهنتون: أركان اللواء (14 صاعقة جنوبية) العقيد خالد ناصر النخش والقائد أحمد الحاج والعقيد عادل حنش وولده الصحفي علاء، والشيخ منصور الحاج وأولاده، وكافة الأهل والأصدقاء في ردفان

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

**عزاء آل الجريدي**

بنحسب يعصرها الالم ويكسوها الحزن العميق وبنالغ المصاب الجلل نشاطر أحزاننا أخوان وأخوات المرحوم ياسر محفوظ سعيد الجريدي

رئيس قسم التفتيش والتوعية بدائرة الأمن والسلامة المهنية بشركة النفط اليمينية الذي وافته المنية أثر حادث مروحي مروغ في صنعاء والعزاء موصول لآل الجريدي كافة سائلين المولى أن يتغمده روحه بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان إنا لله وإنا إليه راجعون المعزون: هاشم بحر وعائلة علي بن علي فضل السعدي

## إعلان فقدان

تعلن المواطنة عائشة محمد حسن محفوظ عن فقدان عقد الارضية الواقعة في منطقته العريش/الممداره الذي يحمل رقم ١٨ وحده جوار(٦٨ايه٦) بلوك ٤، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.