استراحة

صادم...حقن لإنقاص الوزن تحتوي على سم الفئران والإسمنت !

حذر خبراء من المخاطر الكبيرة التي قد يتعرض لها الأشخاص الذين يشترون حقن فقدان الوزن مثل «أوزيمبيك» عبر الإنترنت.
وأشار الخبراء إلى أن هذه الأدوية يمكن أن تكون مزيفة ومخلوطة بمواد سامة مثل سم الفئران أو الأسمنت، ما يعرض المستخدمين لنوبات الصرع والغيبوبة.

اشرب القهوة يوميا...شاهد الفوائد لا تتوقعها !

تعد القهوة من أكثر المشروبات التي يعتمد عليها الكثيرون في بداية يومهم، حيث تقدم جرعة من الكافيين الذي يمدهم بالطاقة والنشاط.
وأظهرت الأبحاث الحديثة أن شرب القهوة يمكن أن يقدم العديد من الفوائد الصحية التي تفوق مجرد تنشيطك في الصباح. ووفقا لدراسة جديدة، فإن تناول فنجانين إلى 3 فناجين من القهوة يوميا قد يقلل من خطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية ومرض السكري من النوع 2، ما يثبت أن فنجان القهوة اليومي ليس مجرد عادة صباحية، بل يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحتك العامة.
كما وجد باحثو جامعة Soochow في الصين أن الأشخاص الذين يشربون القهوة المعتدلة (من 2 إلى 3 فناجين يوميا) كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بغير الشاربين.

الكلمات المتقاطعة

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1												
2				■		■		■		■		
3			■									
4					■		■		■		■	
5			■									
6		■					■					
7				■		■			■		■	
8		■					■			■		
9				■							■	
10			■		■		■		■		■	
11		■	■					■				
12												■

أفقياً:

١- صحفي مصري شهير له كتاب فريق الغضب توفي العام ٢٠١٦م الماضي وتجاوز الـ ٩٠ عاما.
٢- عاصفة – ٢٤ ساعة (م).
٣- سياسي واكاديمي جنوبي – للمسافة (م) .
٤- طريق.
٥- رئيس وزراء دولة الشرعية – للتفسير.
٦- نادي خليجي (م) – سلاسل.
٧- حرف نفي – معرض للسقوط .
٨- من الاقارب – بحر (م) – اسم علم مذكر.
٩- طيران اليمن الديمقراطي (م) – وادي في جهنم.
١٠- حرفان مكرران .
١١- منطقة في م/إب – اسم علم مذكر (م).
١٢- يستخرج منه الخام في م/ حضرموت.

عموديا

١- محافظ البنك المركزي اليمني.
٢- ام البشرية- مرادف صواب (م) – نصف كلمة روتي.
٣- شراب – قارة .
٤- قاطع (م) – ارشد – من حركات البحر – العروق (م) .
٥- منطقة في صنعاء القديمة.
٦- اذاعة عالمية – نصف راتب .
٧- شخص لا يكذب – سفينة الصحراء.
٨- لهب – دولة افريقية – احد الوالدين.
٩- سورة مبعثرة – قواعد .
١٠- بحر – ماركة حليب.
١١- دولة آسيوية – بحر.
١٢- مسلسل درامي في رمضان القرن الماضي.

	ي	ب	ي	ع	ش	ك	ا	ا	ي	ح	ي
	ن	ا	م	ل	س	ن	ب	د	م	ح	م
ا		ب		م	ا	د		م	ن		ا
ك	ا	ك	ب		ك	ن	ا		ا	ا	
د	ك		ر	ة	م		ي	ب	ت	ك	ا
م	د	ه		د		ب		ر		م	ك
	ي	ن	ا	ي	ك	ط	ن	ا	ن	د	ع
	ة	م	ي	ع	ن	ك	ا	ح	ك	ا	ص
ا		د		م		ا		ن		د	ر
ب	ر		ك		ح		م		ف		
ي	ا	س	ر	ا	ك	ع	و	ا	ض	ي	
ن	ي	د	م	و	ب	ا	ي	ر	ا	و	ه

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي