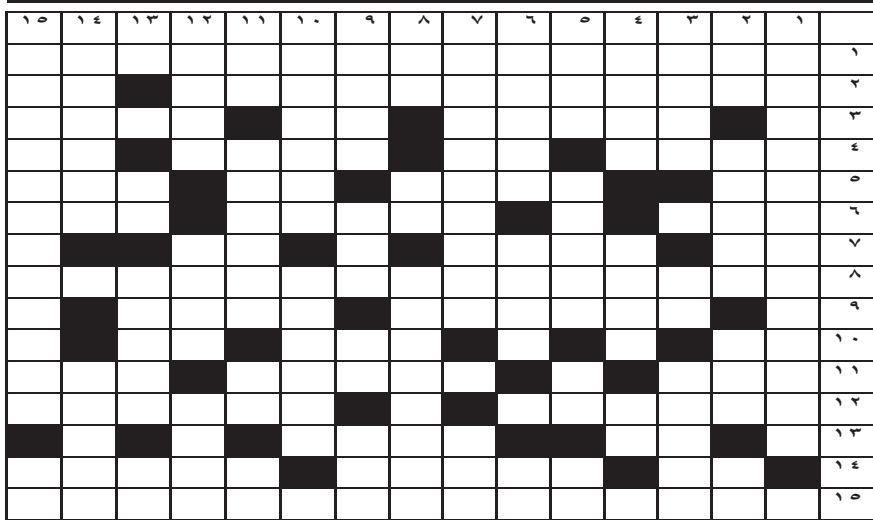


الكلمات المتقاطعة



استراحة

هل صفار البيض آمن لمرضى الكبد الدهني؟



أصبح مرض الكبد الدهني مشكلة صحية سائدة، حيث يلعب نمط الحياة والخيارات الغذائية دوراً مهماً في تطوره، من بين المناقشات المختلفة المحيطة بالتوصيات الغذائية، يبرز سؤال شائع: هل صفار البيض مضر بأمراض الكبد الدهنية؟

إليك العلم وراء البيض، وخاصة صفاره، وتأثيره المحتمل على مرض الكبد الدهني حسب موقع "healthsite". مرض الكبد الدهني حسب جامعة "جونز هوبكنز ميديسن" هذه الحالة تحدث

من أمراض الكبد الدهنية وإدارتها. وبحسب لدراسة أجرتها جامعة نورث كارولينا، فإن نقص الكولين قد يساهم في تطور مرض الكبد الدهني. قد يساعد تضمين الأطعمة الغنية بالكولين مثل البيض في النظام الغذائي في الحفاظ على وظائف الكبد المثلى.

في حين أن صفار البيض يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي متوازن وغني بالمغذيات، إلا أن الاعتدال أمر بالغ الأهمية، فيمكن أن يساهم تناول السرعات الحرارية المفرطة والأنماط الغذائية غير الصحية في الإصابة بمرض الكبد الدهني، بغض النظر عن استهلاك البيض. من الضروري مراعاة العادات الغذائية العامة وخيارات نمط الحياة عند التعامل مع صحة الكبد.

وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، يعد صفار البيض مصدراً غنياً بالعناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك البروتينات والفيتامينات (مثل B١٢ وD) والمعادن (مثل السيلينيوم). علاوة على ذلك، يحتوي صفار البيض على مادة الكولين، وهي مادة مغذية مرتبطة بصحة الكبد. يلعب الكولين دوراً حيوياً في استقلاب الدهون وقد تمت دراسته لمعرفة فوائده المحتملة في الوقاية

إعلان تصحيح اسم

تقدم المواطن صالح محمد أحمد العطفي إلى محكمة الجبيلين الابتدائية بطلب تصحيح اسمه الرباعي الذي ورد في البطاقة الشخصية إلى اسمه الذي ورد في الشهادة الجامعية والثانوية، حيث يريد مقدم الطلب تصحيح اسمه من صالح من أحمد العاقل إلى (صالح محمد أحمد العطفي) وعلى من لديه أي اعتراض حول تصحيح الاسم التقدم إلى المحكمة ..

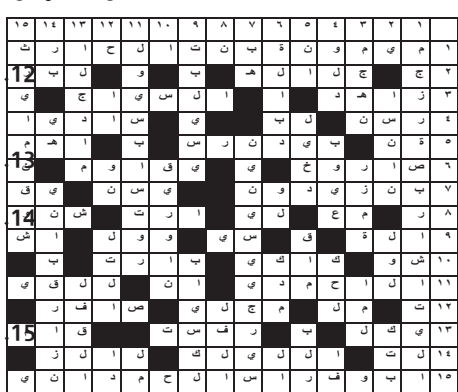
14. حرف عطف - جمع مجلس (م) - مؤسس موقع ويكي ليكس.
15. رحلة الرسول (ص) إلى السماء والعودة.

- افقياً
1. من زوجات الرسول (ص) تزوجها الرسول وهي في الحبشة ودفن مهرها النجاشي بالوكالة 400 دينار.
2. أديبة إنجليزية اشتهرت بالأدب ما بعد الحرب العالمية أنهت حياتها بالانتحار غرقاً في نهر أوس.

- رأسياً
1. الاسم الحقيقي لرجل المخابرات المصري رأفت الهجان.
2. حرف موسيقي - نشك - غمر بالماء - حرف عطف.
3. الاسم الأول لاماركس (م) - مكرران - من الأسماك المجففة (م).
4. توضحت - باع الخضار (م) - للتألم (م).
5. لكن - ناصر - في الشميز - كتمان.
6. الغصن (م) - ملك الروم (م) - حرف نفي.
7. مبتكر الترمومتر - ابتعد.
8. مكرران - حرف عطف (م) - عاصمة شيلي.
9. قوة (E) - معنوي - من الوالدين (م) - ضد فوضى (م).
10. يهتمان - رأها.
11. من الأمراض الرئوية - أكبر ميناء بحري في ليبيا - حرف (E) (م) - اكتمل.

3. الغطاء - للتعريف - ضد جني.
4. تمزح - خاصته - تخلق (م) - رمز عنصر الكبريت بالعربي.
5. اسم إله قديم (م) - تكنولوجيا لتحسين خصائص المواد - لقياس المسافة - أجياب (م).
6. لقياس السوائل - جمع نهر (م) - وادي في جهنم.
7. للنداء - من مراحل القمر (م) - حرف نصب.
8. شاعر تونسي غنت له أم كلثوم قصيدة الشعب.
9. من أفريقيا (م) - لقب وزير خارجية لبنان.
10. بئر - غسل الثياب (م) - عمر.
11. لجمع القمامة - من ألعاب الفيديو - يحرق (E).

12. كوكب لا أثر للمياه على سطحه وأمطاره تتكون من حمض الكبريتيك - أربطة عنقه.
13. حرف عطف (م) - ماركة أيسكريم.



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

								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

السودوكو

يمكنك التواصل بشكل مباشر
مع غرفة العمليات المشتركة التابعة
لكهرباء عدن على الأرقام التالية:

02-247511
02-244717
02-247680



pecaden.com
AdenElectricity