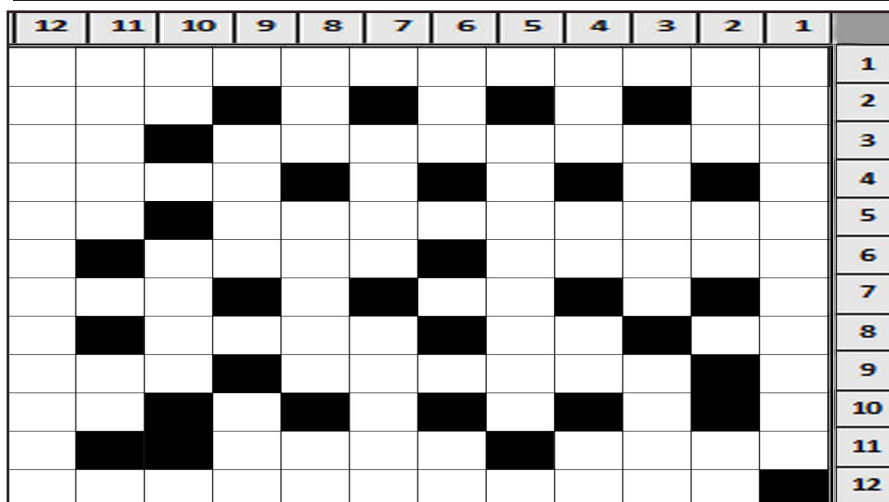


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- ٤- حرفان مكرران - مدينة في م / البيضاء (م) - من الامراض .
- ٥- منصف - حصون (م) - ثلث كلمة مطر.
- ٦- اوتوماتيكي (م) - عكس النهار - قاعدة.
- ٧- زهر عطري (م) - منطقة في م / البيضاء (م) - يخلط (م) .
- ٨- شقيقي (م) - مزرعة (م) - ينشف.
- ٩- من الحيوانات البرية - عكس سريع (م) - جال ليلا.
- ١٠- من ابناء نوح عليه السلام - اسم علم مذكر - كسر عشري .
- ١١- عملة - العطف - حرف موسيقي .
- ١٢- قصد - احرف مكررة - رتبة عسكرية.
- ١- ممثل مصري كوميدي راحل زار صنعاء ١٩٦٤م.
- ٢- ممثل مصري قام بطولة ليالي الحلمية مسلسل .
- ٣- نصف كلمة دايو - اسم علم مؤنث (م). تعال مبعثرة .
- ٤- للتعريف - اختفى النجم - يجمع (م). محافظ سابق لمحافظة ابين قبل الوحدة راحل.
- ٥- لاعب سعودي شهير لكرة القدم. قلوي - ملكي - فرع من مادة اللغة العربية (م).
- ٦- نصف كلمة غيوم - نقص - حرف جر (م).
- ٧- حرفان مكرران - عكس انس.
- ٨- فنان يمني قدير غنى للثورة والحب والطبيعة.
- ٩- اعلامي ومراسل اذاعة عدن م/الحج.

ل	ك	ي	هـ	ث	س	د	ج	م	ح	م	ح	ل	ن
و	ي	م	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا
ر	ا	ر	هـ	ر	ا	ب	ح	ل	ا	ر	ا	ر	ا
ل	ي	ب	س	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ي	ا	ر	د	غ	ر	د	ب	د	م	ا	ح	ا	ل
ل	و	ل	ا	ق	ي	و	ل	ا	ل	و	ل	ا	ل
ق	ن	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا
ع	م	ي	ا	ي	ا	م	ن	ح	ل	ا	ي	ل	ا
ي	ا	د	م	ي	ل	ا	و	ي	ل	ا	و	ي	ل
ط	س	ن	ج	ا	م	م	م	م	م	م	م	م	م
ي	ر	ي	م	ر	ا	س	ي	ي	ي	ي	ي	ي	ي
و	ا	د	ي	ا	ل	م	س	س	ل	هـ	هـ	هـ	هـ

حل العدد الماضي

استراحة

ما هي فوائد عصير البرتقال الطبيعي للجسم؟.. كنز يستحق التقدير



في جميع أنحاء العالم، يحتل عصير البرتقال مكانة مرموقة، الأمر الذي يجعل تخصيص يوم عالمي للاحتفال بهذا المشروب المنعش منطقي لأنه يستحق التقدير.

يتميز عصير البرتقال بمذاقه البسيط واللذيذ الذي يفضلونه الكثيرون، كما أنه يعتبر خياراً صحياً نسبياً عند تناوله بدون إضافة سكر. وباعتباره مشروب يحظى باهتمام خاص في مختلف أنحاء العالم، فإنه أكثر من مجرد مشروب منعش، ويستحق أن يكون هناك اليوم العالمي لعصير البرتقال.

و نستعرض معكم فوائد عصير البرتقال وأهم العناصر الغذائية التي يحتوي عليها ويدعم بها الجسم. بالإضافة إلى أفضل طريقة لتحضيره للمشاركة في الاستمتاع به.

فوائد عصير البرتقال

على الرغم من أن عصير البرتقال قد يحتوي على نسبة مرتفعة قليلاً من السعرات الحرارية، إلا أن تناول النوع الطازج المعصور، خاصة مع احتفاظه باللب، يمنح الجسم كمية أكبر من الألياف الغذائية ونسبة أقل من السكريات. وبمناسبة الاحتفال باليوم العالمي لعصير البرتقال، نستعرض ما هي فوائد عصير البرتقال؟

مصدر غني بالعناصر الغذائية الأساسية

يعتبر عصير البرتقال كنزاً من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم. يزودنا بالبروتين اللازم لبناء الأنسجة، وفيتامين سي الذي يعزز المناعة، وحمض الفوليك المهم لإنتاج الخلايا، بالإضافة إلى معدني المغنيسيوم والبوتاسيوم اللذين يساهمان في وظائف الأعصاب والعضلات وتنظيم ضغط الدم.

مضاد قوي للأكسدة

يحتوي عصير البرتقال على مجموعة متنوعة من المركبات المضادة للأكسدة التي تلعب دوراً حيوياً في حماية خلايا الجسم من التلف الناتج عن الجذور الحرة. هذه الجذور الحرة هي جزيئات غير مستقرة يمكن أن تساهم في تطور العديد من الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والسكري وغيرها.

هل يسمح لمرضى السكري بتناول العسل كنوع من التحلية؟



معظم الأشخاص يميلون إلى تناول السكريات والحلويات، ولكن السؤال هل يستطيع مرضى السكري تناول العسل كنوع من التحلية عوضاً عن السكر الأبيض؟ لا يزال العسل سكرًا وكرههيدرات طبيعية يمكنها رفع مستويات الغلوكوز.

لذا، في حين أنه قد يكون أكثر أماناً قليلاً من السكر الأبيض للأشخاص المصابين بداء السكري، فلا يزال لا ينبغي تناوله بشكل متكرر أو بكميات زائدة. ناهيك عن أن بعض أنواع العسل الموجودة في السوق تحتوي سكريات مضافة ويجب تجنبها. وإليك العسل بالمكسرات على الريق : ما حقيقة فوائد الجسم.

كيف يؤثر العسل على سكر الدم؟

نظراً لكونه من الكربوهيدرات، فمن المتوقع أن يؤثر العسل على مستويات السكر في الدم عند تناوله ومع ذلك، عند مقارنته بالسكريات الأخرى، فقد يكون تأثيره أقل.

لاحظت إحدى الدراسات التأثير الغلوكوزي للعسل مقارنةً بالغلوكوز لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2، حيث قامت بقياس مستويات السكر في الدم لدى المشاركين بعد ساعة وساعتين من تناوله. حيث وجد الباحثون أنه مع العسل، بلغت مستويات السكر في الدم ذروتها بعد ساعة واحدة، تليها انخفاض.

السودوكو

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

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