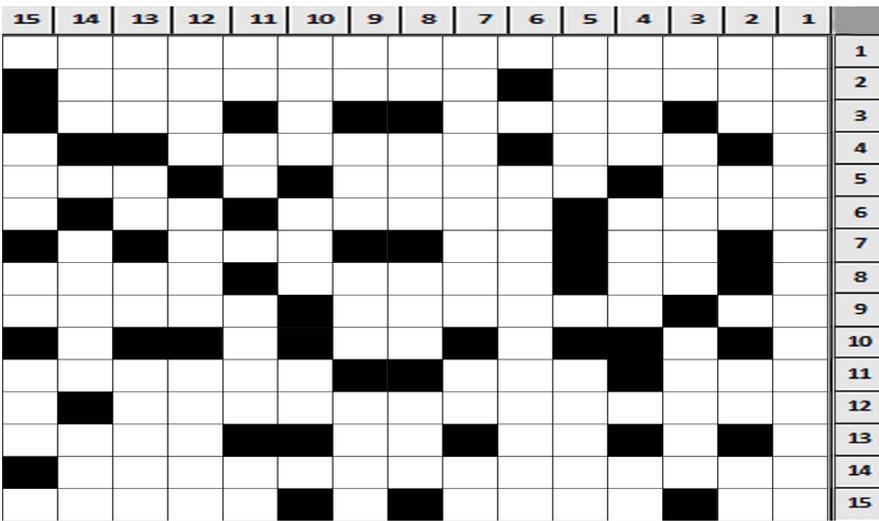


الكلمات المتقاطعة



٤. مديرية في محافظة عدن - قطر عربي (م) - حرفان مكرران .
٥. عاصمة اريثريا - للحد (م) .
٦. رئيس تحرير صحيفة المنتصف الاسبوعية (م) .
٧. من ضحايا الربيع العربي رقم اثنين - للمنادي - حرف نفي .
٨. من الاقارب - عكس سر - تمر لغة شامية - ترس (م) .
٩. حرف E - احرف مكررة - فكرة (م) - اسم علم مذكر .
١٠. ابعث - حاز - حرفان مكرران .
١١. اوقف الهجمة (م) - سحب - مادة دراسية (م) - نصف حوار .
١٢. اسم علم مذكر (م) - حبر - شهر ميلادي (م) .
١٣. فنجان - جمع - نصف هتلر - الصنم .
١٤. ايم - ديوني - مبعثرة - مشروب .
١٥. حليب - مكرران - فكرة (م) .
١. امين عام سابق للحزب الاشتراكي اليمني .
٢. عاصمة اوروبية - لاعب حساني معتزل لعب بجانب امين عوض وعوض حسن .
٣. في العروق - من الفواكه - قطر عربي .
٤. منطقة في يافع .
٥. وادي في جهنم (م) - ضعف العشرة (م) - فاتورة (م) .
٦. ناسف مبعثرة - قطر عربي - مكرران .
٧. عملة - حرفان مكرران - من المفترسات .
٨. مكرران - محافظة عراقية - الحب .
٩. حرفان مكرران - قطر عربي (م) - عاصمة اوروبية .
١٠. طليق .
١١. دفر - فكرة - لقب لاعب تاللي .
١٢. الاسم الحقيقي للامام البخاري .
١٣. طرش - للمسافة - مديرية في ابين .
١٤. من قيادات الروافض في اليمن جماعته احتلت صنعاء بالسلاح .
١٥. من الاطراف - احرف مكررة - شهر ميلادي (م) .

عموديا

١. من قيادات الجنوب واحد الشهداء السياسيين في احداث يناير ٨٦م - ناقص الحرف الاخير .
٢. حرف ابجدي - للمنادي - عكس ميت (م) - حيوان (م)؟
٣. سقي (م) - شهر ميلادي - سورة قرآنية .

استراحة

هل تحارب الشوكولاتة الداكنة السكري وهل يزيد الحليب الوزن؟

والإصابة بالمرض. وفقاً للدكتور تشي صن، أستاذ في جامعة هارفارد والباحث في الدراسة، فوجئ العلماء بحجم التأثير الذي أظهرته نتائج البحث. حيث تم جمع البيانات من خلال استبيانات غذائية أجاب عليها المشاركون على مدار سنوات، حيث شملت هذه الاستبيانات كمية ونوع الشوكولاتة التي تناولها كل شخص. ولم يظهر أي انخفاض في خطر الإصابة بالسكري لدى الأشخاص الذين تناولوا الشوكولاتة بالحليب، التي تحتوي على نسبة أعلى من السكر وأقل من الكاكاو. كما لوحظ أن هؤلاء الأشخاص كانوا يميلون لاكتساب الوزن، مما يزيد من خطر الإصابة بالسكري. في المقابل، لم يتم ربط تناول الشوكولاتة الداكنة بزيادة الوزن، بل أظهرت بعض الأدلة أنها تساعد في الوقاية من السكري، نظراً لأنها تحتوي على نسبة أعلى من الكاكاو وأقل من السكر مقارنة بالشوكولاتة بالحليب.

دراسة حديثة تكشف كيف يمكن للشوكولاتة الداكنة تقليل خطر الإصابة بالسكري وتحسين استجابة الأنسولين، بالإضافة إلى خفض ضغط الدم - هل أصبحت الشوكولاتة حلاً للمشاكل الصحية؟

في دراسة حديثة نُشرت في المجلة الطبية البريطانية (BMJ)، اكتشف العلماء أن الأشخاص الذين يتناولون قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة يومياً (حوالي أونصة واحدة) لديهم خطر أقل بنسبة ٢١٪ للإصابة بمرض السكري من النوع ٢ مقارنة بالذين لا يتناولونها.

تم تحليل بيانات ١٩٢,٢٠٨ شخص لم يكونوا مصابين بمرض السكري أو أمراض أخرى، وتم متابعة أكثر من ١١١,٦٥٤ شخصاً لمعرفة تأثير استهلاك أنواع مختلفة من الشوكولاتة على خطر الإصابة بالمرض. تم تحديد الإصابة بالسكري عبر استبيانات متابعة، واستخدم الباحثون أسلوباً إحصائياً لتحديد العلاقة بين استهلاك الشوكولاتة

فوائد وأضرار كوب الشاي.. ماذا يقول العلم؟

يعزى للشاي المشروب المحبوب عالمياً العديد من الفوائد الصحية المحتملة مثل تعزيز صحة القلب والمساعدة في الهضم، ولكنه قد يحمل أيضاً أضراراً محتملة مثل الأرق وتصيب الأسنان.

خمس فوائد لشرب الشاي

تعزيز صحة القلب

تشير الأبحاث إلى أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر والأسود قد يساعد في الحفاظ على صحة القلب، حيث يحتوي الشاي على الفلافونويدات التي تمتلك خصائص مضادة للأكسدة تساعد في خفض ضغط الدم وتحسين مستويات الكوليسترول.

تعزيز الوظائف الإدراكية

يحتوي الشاي على مادة الكافيين التي توفر دفعة طبيعية للطاقة دون التأثيرات الجانبية التي قد يسببها القهوة.

هل يسبب شاي "الماتشا" الإصابة بفقر الدم؟

من بينها الأحذية والقهوة.. ١١ عادة تدمر الصحة تدريجياً

مساعدة في الهضم

يساعد الشاي، خاصة الأعشاب مثل شاي النعناع

والزنجبيل، في الهضم من خلال تهدئة بطانة المعدة وتعزيز تدفق العصارات الهضمية.

تعزيز المناعة

تعزز البوليفينولات الموجودة في أنواع الشاي المختلفة، خاصة الشاي الأخضر، المناعة.

خمس أضرار محتملة لشرب الشاي

قد يسبب الأرق

بينما يوفر الكافيين في الشاي دفعة من الطاقة، إلا أنه يمكن أن يتداخل مع أنماط النوم، خاصة إذا تم استهلاكه بكميات كبيرة أو في وقت متأخر من اليوم.

يمكن أن يسبب تصبغ الأسنان

يحتوي الشاي على التانينات، وهي مركبات يمكن أن تسبب تصبغ الأسنان بمرور الوقت.

يمكن أن يسبب نقص الحديد

تحتوي البوليفينولات في الشاي على مركبات يمكن أن تعيق امتصاص الحديد من المصادر النباتية.

يمكن أن يهيج المعدة

بالنسبة لبعض الأفراد، يمكن أن يؤدي الحموضة في الشاي إلى انزعاج في المعدة أو ارتجاع الحمض أو التهاب المعدة.

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

02-247511

02-244717

02-247680

pecaden.com

AdenElectricity

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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