

الكلمات المتقاطعة

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

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ر		م	ا	م	ا	د	ل	ا	ع	1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

افقيا

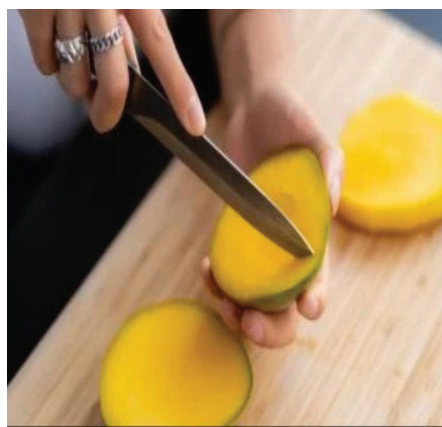
- 1- مخترع الطباعة.
- 2- مخترع الباراشوت - جسم .
- 3- نصف رتبت - مخترع المفاعل النووي.
- 4- دكاكين صناعة خفيفة - جوال.
- 5- تجنح للسلم - مرشد.
- 6- لعبة من ألعاب الطاولة.
- 7- عصا في الأرض تشد بها الخيمة - من الساحل الشرقي للمتوسط قديما.
- 8- ادخرت - من الحيوانات ذات الجلد الغالي الثمن.
- 9- اسم مؤنث (معكوس) - حرف عطف.
- 10- مكتشف الموجات الكهرومغناطيسية - مخترع قلم الرصاص.

رأسيا:

- 1- قوة طاغية - محب إلى درجة الوله.
- 2- أول من اخترع مكينة الخياطة .
- 3- نصف تامر - مخترع الحرير الاصطناعي.
- 4- متشابهان - متشابهان - كسب مسابقة.
- 5- أظهر وجهاً مرحباً مبتسماً - بيت الدجاج - فصل وصنف.
- 6- يلبس ثياباً جميلة ومريحة وطويلة - مخترع ساعة اليد (معكوس).
- 7- من عناصر ماء البحر.
- 8- مخترع مكينة التصوير الملون.
- 9- مادة الحياة الحمراء - خشوع وهدوء في الصلاة.
- 10- مخترع سماعة الطبيب.

استراحة

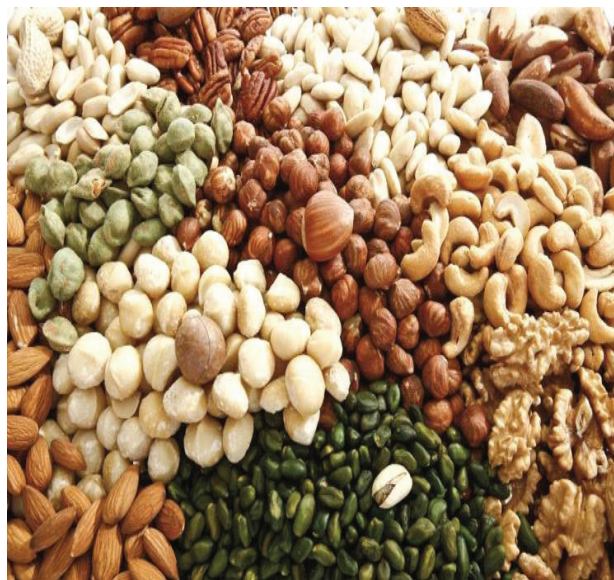
هل يمكن أن تزيد المانجو نسبة السكر في الدم وتسبب زيادة في الوزن؟



المانجو ليست مجرد فاكهة لذيذة فحسب، بل إنها مليئة أيضاً بالعناصر الغذائية الأساسية، مثل فيتامينات A و C، التي تدعم وظيفة المناعة وتعزز صحة الجلد، بالإضافة إلى ذلك، تحتوي المانجو على الألياف الغذائية التي تساعد على الهضم، والبيوتاسيوم الذي يساعد على تنظيم ضغط الدم، وعلى الرغم من كونها حلوة المذاق، إلا أنها تحتوي على مؤشر نسبة سكر في الدم معتدل، مما يجعلها مناسبة لمعظم الوجبات الغذائية عند تناولها باعتدال، وفقاً لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

وفقاً للأبحاث الحديثة، قد يكون لاستهلاك المانجو آثار مفيدة على التحكم في نسبة السكر في الدم، وقد وجدت دراسة أجريت على الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن أن دمج المانجو في نظامهم الغذائي لمدة ١٢ أسبوعاً أدى إلى تحسين مستويات السكر في الدم وحساسية الأنسولين مقارنة بغيرهم.

ما هي الفوائد الغذائية للمكسرات؟



كشفت دراسة جديدة أن الفوائد الغذائية للمكسرات والبذور، مثل اللوز والجوز والكتان، يمكن مقارنتها بفوائد الفواكه والخضروات كمصدر غذائي صحي.

ولطالما ربطت الدراسات المكسرات والبذور بانخفاض فرص الإصابة بأمراض القلب وحتى السرطان.

وقال معد الدراسة، الدكتور ماكس غولاند، عالم الكيمياء الحيوية ومؤسس مجموعة Prime Fifty للمكلمات الغذائية الصحية: "إن البيانات العلمية المتعلقة بالخصائص الغذائية للمكسرات والبذور والفواكه المجففة مقنعة للغاية. وسيؤدي الاستهلاك المتزايد بلا شك إلى زيادة تناول المغذيات الدقيقة الأساسية وزيادة استهلاك الألياف الغذائية".

وتعتبر المكسرات من الأطعمة الغنية بالمغذيات، التي توفر الألياف والبروتين والفيتامينات والمعادن والمغذيات الدقيقة الأخرى، التي يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية. ويقلل تناول المكسرات من فرص الإصابة بالنوبات القلبية

والسكتات الدماغية بأكثر من الخمس.

وقال تيم سبيكتور، أستاذ علم الأوبئة الوراثية بكلية كينغز كوليدج لندن: "هذه المراجعة الشاملة، المدعومة بمجموعة كبيرة من الأبحاث الدقيقة، تؤسس لحالة مقنعة للغاية لإدراج المكسرات والبذور والفواكه المجففة أيضاً في ممارساتنا الغذائية اليومية.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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

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

02-247511

02-244717

02-247680



pecaden.com
AdenElectricity