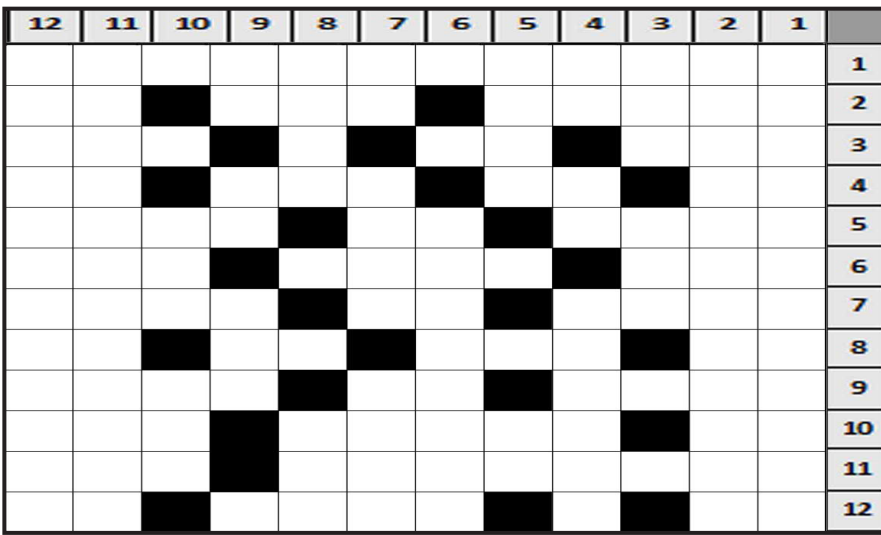


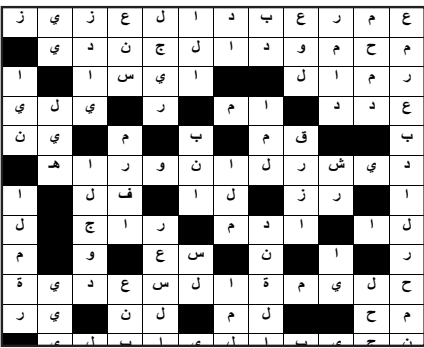
## الكلمات المتقاطعة



- نيس .  
 ٤- قادم - للسؤال (م) - الصشاش.  
 ٥- الابداع (م) - حرفان مكرران.  
 ٦- دولة خليجية ضمن دول التحالف في اليمن (م).  
 ٧- احسان - مديرية في م/ابين- جبال.  
 ٨- لقب لاعب تلامي سابق - ٢٤ ساعة .  
 ٩- اكتمل - حرفان مكرران - اسم علم مؤنث.  
 ١٠- علا مبعثرة - شمع النوب (م) .  
 ١١- رئيس تحرير صحيفة الرياضة اليمنية سابقا (م) .  
 ١٢- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص) (م).

## افقيا

- ١- من زوجات النبي محمد (ص).  
 ٢- جولات - كسب ودفن - نصف كلمة هتلر.  
 ٣- يجمع - حرف نفي - صوت الذئب .  
 ٤- ثلث كلمة نهر - حرف نفي - رجاء (م) - في الرأس.  
 ٥- حفنة - حرف E - الجذب.  
 ٦- حرف ابجدي - منصف - حول.  
 ٧- اللاحق (م) - حرفان مكرران - من الانبياء.  
 ٨- تطبيق - رجاء (م) - مكرران - احد الوالدين .  
 ٩- سمين - اكتمل (م) - الجواب.  
 ١٠- مادة قاتلة - وزير - وادي.  
 ١١- مذيع في قناة اليمن راحل كان يقدم برنامج فرسان الميدان - اسم علم مذكر .  
 ١٢- حرف جر (م) - جواسيس (م) - في الرأس.



حل العدد الماضي

## استراحة

## هل يشكل شرب الشاي بالحليب خطراً على الصحة؟



يعد الشاي بالحليب من أكثر المشروبات المحببة حول العالم، حيث يضيف 98% من البريطانيين الحليب إلى أكواب الشاي عند تناولها، حيث يشربون 165 مليون فنجاناً من الشاي يومياً، غير أن بعض الدراسات الطبية والتجارب المخبرية كشفت أن إضافة الحليب إلى

الشاي لها العديد من الأخطار، منها أنه يقلل من فوائد كل منهما ويؤثر بشدة في القلب، فالبروتينات بالحليب لها تأثير معاكس لتأثير الشاي الذي يساعد على ارتخاء الشرايين والتمدد، ما يسمح بالمحافظة على ضغط الدم بحالة جيدة، وإضافة الحليب يمنع هذا التأثير البيولوجي. كما تولد جزيئات الشاي مادة كيميائية تدعى «أوكسيد النيتريك»، بينما تولد جزيئات الحليب «بروتينات الكازينات»، التي تسبب أضراراً جانبية لدى مرضى الكلى والكبد الذين قد يحتاجون للحد من تناول بروتين الكازين. كما أن بعض الأشخاص يعانون من حساسية من اللاكتوز عموماً، وهو السكر الموجود في الحليب، ولهذا لا ينصح بتناول بروتين الكازين للأشخاص المصابين بالحساسية. لذلك ينصح الأطباء والباحثون بشرب الشاي الأحمر، لأنه قادر على إذابة الدهون الضارة في الجسم، كما أن إضافة الحليب إلى الشاي تمنع استفادة الجسم من البروتينات، ولا تحافظ على المستوى الصحي لضغط الدم.

## فاكهة تحسن رؤية كبار السن



كشفت دراسة حديثة أن تناول العنب يومياً يمكن أن يُحسّن الرؤية لدى كبار السن.

وأجرى علماء جامعة سنغافورة الوطنية في دراستهم المنشورة بمجلة «Food & Function» تجربة عشوائية على 34 متطوعاً. وطلب من المشاركين تناول مقدار 1.5 كوب من العنب يومياً لمدة 16 أسبوعاً، واكتشف الباحثون تحسناً ملحوظاً في رؤية المشاركين.

وتلاحظ أن الكثافة البصرية للصبغ البقعي «MPOD» لدى المشاركين الذين تناولوا العنب تحسنت بشكل كبير، إضافة إلى ارتفاع مستوى مضادات الأكسدة والفينولات في البلازما لديهم.

وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات سابقة أظهرت أن تناول العنب بانتظام يحمي بنية شبكية العين ووظيفتها لاحتوائه على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة الطبيعية والبوليفينول.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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