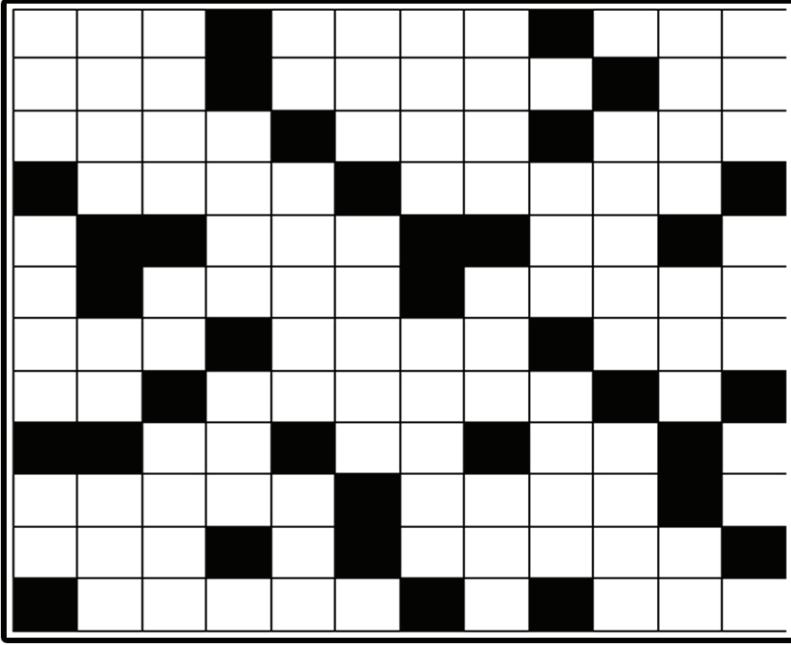


الكلمات المتقاطعة

12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

عمودياً:

- 1 - فلق الشيء - انفجر - امتعض من شيء ما.
- 2 - دغدغ - ما يخلط مع الإسمنت - بكى في داخله.
- 3 - وجبة يافعيه شهيرة - نبات يكثر في الوديان في يافع يأكل وطعمه حامض.
- 4 - طيب - إدهن.
- 5 - لحاف أو بطانية - دهج أو مترامين في كل واد - يد.
- 6 - حفرة - مفزعة أو مخفية.
- 7 - تجدها في رديف - مفرد شجر منتشر في وديان يافع تستخرج منه عصي (ورايا) للمجارف والفؤوس وغيرها.
- 8 - لك - حجر يسحق عليها - أزرار.

- 9 - نبات شهير في يافع حتى انه يضرب فيه المثل بالضعف - النبات المزروع في مراحل الأولى من نموه (معكوسة).
- 10 - إطار عربة - متشابهان - عاتبوا.
- 11 - منطقة في يافع تقع بين القيعطي والديوان - هذا (معكوسة) - خناجر وجناب.
- 12 - أنحدر الحصل إلى جهة - بلوة أو ملازق - سحب بقوة.

ز	ج	ر	ي	ب	ن	ت	و	ج
م	ل	ع	م	ل	د	ا	ل	و
ر	ه	ا	ض	ا	ش	ت	ه	ر
ج	ا	ر	ا	ر	ب	ا	ا	ج
س	م	ن	ا	ن	ا	ل	ا	س
ي	س	ي	ل	ل	ع	ت	ب	ي
د	و	ك	و	ف	ي	ت	ش	د
ه	ن	س	ت	و	ك	س	ت	ي
م	د	ي	ا	ف	ل	ا	س	م
ر	ل	و	ح	ي	ي	ر	ر	ر

أفقياً:

- 1 - فتح الشيء - دحرج - قفز.
- 2 - ثبت في موضعه - موضع تستخرج منه الحجار - وجد شيئاً.
- 3 - خطم - كذب أو (هشت) - أولاد.
- 4 - أحدث فيه ضرر فتخلخت أجزاءه - علبة العطر.
- 5 - الحديد أصدر صوتاً - هواء ساخن مندفع.
- 6 - ريفية (نحيلة) - نبات زراعي من فصيلة القمحيان والحبوب شهيرة في يافع.
- 7 - اندفاع بقوة - مناسبة لدى المذهب الصوفي - أربك الخصم وغلبيه وظفر به.
- 8 - منسوب إلى منطقتة التي ينتمي إليها، كقولنا القيعطي - هذه.
- 9 - ابتعد من أمامي - متشابهان - أرفق بالشيء.
- 10 - تراكب - لاء وقشر النبات.
- 11 - مدي له الجبل قليلاً - خط مستقيم من النبات المزروع معكوسة.
- 12 - وقع في فخ أو مصيدة واستصعب عليه الخروج - شارد الذهن أو مصاب بخلل في عقله.

استراحة

كارثة يسببها مضغ العلكة!



أفادت طبيبة الأسنان بلينا مارتينوفا أن مضغ العلكة لأكثر من ثلاث دقائق بشكل منتظم قد يسبب مشكلات صحية مختلفة، بما فيها التهاب المعدة وتآكلها، وانحراف الأسنان، وسوء الإطباق. وتشير الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن أساس العلكة مادة مطاطية غير صالحة للأكل، يضاف لها منكهات ومحليات، مثل: سكر القصب وسكر البنجر وشراب الذرة ومواد عطرية، وأثناء المضغ عملياً لا يتغير حجمها، ولكن جميع المسواد المضافة تذوب تدريجياً وفي النهاية تبقى المادة المطاطية فقط.

ماذا يحدث عند انخفاض مستوى المغنيسيوم في الجسم؟

تنظيم النبضات الكهربائية التي تتحكم في انقباض القلب، ونقصه يمكن أن يعطل هذه العملية، وعلاوة على ذلك، يشارك المغنيسيوم في استرخاء الأوعية الدموية، وقد تساهم المستويات غير الكافية في ارتفاع ضغط الدم، كما تشير الأبحاث إلى وجود علاقة بين انخفاض تناول المغنيسيوم وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

- يعاني الأشخاص من القلق والاكتئاب:

يعتمد الجهاز العصبي على المغنيسيوم ليعمل بشكل سليم، ويمكن أن يظهر انخفاض مستويات المغنيسيوم في أعراض عصبية مختلفة، وقد تشمل القلق والاكتئاب وحتى النوبات، وللمغنيسيوم دور في تنظيم الناقلات العصبية ودعم الاستقرار العام للجهاز العصبي، وبالتالي، يمكن أن يؤثر النقص على الحالة المزاجية ويساهم في اضطرابات الصحة العقلية. - ضعف العظام:

يرتبط المغنيسيوم بصحة العظام، ويعمل جنباً إلى جنب مع الكالسيوم وفيتامين د، ويمكن أن يؤدي انخفاض مستويات المغنيسيوم إلى إضعاف كثافة العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، ويساعد المغنيسيوم في امتصاص واستقلاب الكالسيوم، وعندما تكون مستوياته غير كافية، قد لا يتم استخدام الكالسيوم بشكل فعال في تكوين العظام.

إذا كان نظامك الغذائي يحتوي على أقل من 300 ملج من المغنيسيوم، فمن المحتمل أنك تعاني من نقص نسبه في الجسم، فالمغنيسيوم معدن حيوي يلعب دوراً في الحفاظ على الوظائف الفسيولوجية داخل الجسم، في حين أن الرجال البالغين يحتاجون إلى 400-420 ملج من المغنيسيوم يومياً، وتحتاج النساء إلى 310-320 ملج.

وأكد التقرير المنشور عبر موقع timesofindia، أنه عندما تكون مستويات المغنيسيوم منخفضة، وهي حالة تعرف باسم نقص مغنيسيوم الدم، يمكن أن تؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية التي تؤثر على الأنظمة المختلفة، ومنها: - تحدث تقلصات وتشنجات في العضلات بشكل متكرر:

إحدى الوظائف الأساسية للمغنيسيوم هو دوره في تقلص العضلات واسترخائها، ويمكن أن تؤدي مستويات المغنيسيوم المنخفضة إلى تعطيل هذا التوازن، مما يؤدي إلى تشنجات العضلات والضعف العام. وتظهر الأعراض بشكل عام في الساقين والباطن.

- قد تواجه عدم انتظام ضربات القلب: المغنيسيوم ضروري للحفاظ على صحة القلب وتنظيم ضغط الدم، وقد يؤدي انخفاض مستويات المغنيسيوم إلى عدم انتظام ضربات القلب، وزيادة خطر الإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية، و يساعد المغنيسيوم على

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

حل العدد الماضي

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