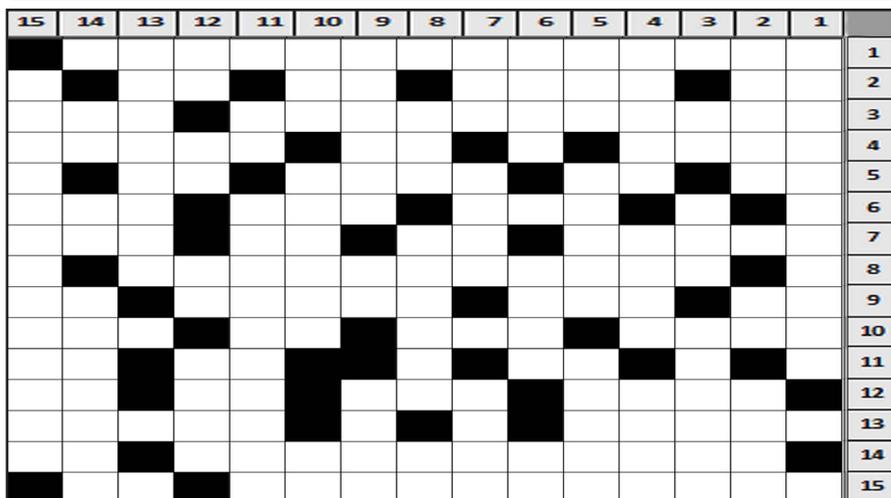


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- ١- فنان صنعاني راحل له اغنية انستنا يا عيد .
٢- للتبني - الاسم الاول لمثلة مصرية راحلة - جمع - احد الوالدين.
٣- اعلامي يمني راحل له برنامج رائع فرسان الميدان - حزني (م).
٤- استفسرن (م) - حب (م) مثنى دار (م).
٥- حرفان مكرران - حرف نفي - محافظة يمنية محررة - من الالعاب (م) - مسودة.
٦- مشروب - يجمع - من الفواكه (م) .
٧- شامخات - للمنادي - تقيض باطل (م) - فكرة.
٨- مقدم برنامج اخر قرار في السعيدة رمضان. - تطبيق - بحر مبعثرة - مدامة مبعثرة - حرفان مكرران .
٩- اسم علم مذكر - يهد - للمسافة - احرف مكررة.
١٠- في العروق - جمع - مدينة ايرانية (م) .
١١- قارة (م) - ضروري للحياة - نصف كلمة شاعر - قرن (م) .
١٢- محافظة يمنية - مد له بيده (م) .
١٣- مخرج مسلسل همي همك - بحر (م) .
١٤- مقدم برنامج الكلمات المتقاطعة في قناة عدن - حرفان مكرران.

عمودياً

- ١- رئيس جنوبي دعا الى التغيير وليس التشطير.
٢- السنة (م) - للمسافة م - الدهر.
٣- للمنادي - وكالة روسيا - محافظة مصرية

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

حل العدد الماضي

استراحة

ماذا يحدث لجسمك عند تناول الشاي الأخضر يومياً؟



لقد زاد اتجاه شرب الشاي الأخضر بشكل كبير في الوقت الحاضر. سواء كان ذلك لعلاج حالات مثل الكبد الدهني أو تعزيز صحة البشرة أو العديد من الفوائد الصحية الأخرى التي يقدمها هذا المشروب، وأصبح الشاي الأخضر خياراً رائجاً، كما يعتبر معظم الناس هذا المشروب فعالاً للغاية لفقدان الوزن.

يعتقد الخبراء أنه يحسن الجهاز الهضمي من خلال تعزيز معدل التمثيل الغذائي، لذلك يوصون بتناول هذا المشروب الصحي بانتظام، ومع ذلك، تثار العديد من الأسئلة حول الاستهلاك الصحيح للشاي الأخضر، وأحد الأسئلة المهمة هو حول تأثيره على الصحة عند استهلاكه يومياً، وهو ما يوضحه تقرير موقع «تايمز أوف انديا».

يرتكب معظم الناس عدة أخطاء دون قصد أثناء شرب الشاي الأخضر.. وفيما يلي.. بعض الأخطاء الشائعة والنصائح المهمة لتناول الشاي الأخضر دون الإضرار بصحتك: - يوصى الخبراء بتناوله في فصل الشتاء، ولكن مع مراعاة عدم الإفراط، بحد أقصى كوبين يومياً.

- يجب عدم الإفراط في تناول الشاي الأخضر في الصيف فقد يؤدي إلى نزيف الأنف أو آثار جانبية أخرى لدى بعض الأشخاص، لذلك يجب عدم الإفراط فيه، حيث يستهلك البعض أكواباً متعددة على أمل الحصول على فوائد إضافية، لكن هذا قد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي.

- لا تمزج مع مشروبات أخرى تحتوي على الكافيين، حيث يشرب الكثير من الناس الشاي أو القهوة مع الشاي الأخضر طوال اليوم، وهو ما يعتبره الخبراء خطأً فادحاً، وقد تضر هذه العادة بجسمك بدلاً من أن تفيده.

- تجنبه إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الانتفاخ أو الحموضة، وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من عسر الهضم، فإن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يزيد من حالتك سوءاً.

في المقابل.. ما هي فوائد تناول الشاي الأخضر؟

يقول الخبراء إنه عند تناول الشاي الأخضر بوعي، فإن أكبر فائدة قد يحققها هي إدارة الوزن، وذلك من خلال تعزيز عملية التمثيل الغذائي بما يفيد صحة الجهاز الهضمي. يعتقد الخبراء أيضاً أن شرب الشاي الأخضر يومياً لمدة شهر، يمكن أن يكون له نتائج إيجابية على صحة بشرتك، ويعزز تناغم لون البشرة، ويجعلها تبدو أكثر صحة وإشراقاً.

«البسباس الحار»... اكتشاف فوائد مضادة للسرطانات!



كشف بحث جديد أن الكابسيسين، المركب المسؤول عن المذاق الحار في الفلفل، قد يكون له تأثير مضاد للأورام في خلايا «ورم المتوسطة»، وهو نوع نادر للغاية من السرطان يصعب علاجه.

ويعرف مرض «ورم المتوسطة» بأنه سرطان عدواني للغاية مع معدلات ضعيفة للبقاء على قيد الحياة بعد التشخيص، وخيارات علاجية محدودة، ويرتبط عادة، ولكن ليس دائماً، بالتعرض للأسبست، وهو معدن يستخدم في مجال البناء وتسقيف المنازل والعوازل الداخلية والخارجية، بالإضافة إلى صناعة الملابس الواقية من الحريق وكوابح السيارات وغيرها من المنتجات.

السودوكو

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

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