استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن/ منذر أنور علي ضالعي عن فقدانه جواز سفر صادر من عدن يحمل رقم: 10157366 ويرجى على من يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.

مفاجأة.. ماذا يحدث لك عندما تأكل الشوكولاتة الداكنة يومياً؟

الأشخاص الذين يعشقون الشوكولاتة الداكنة، غالبًا ما يواجهون صعوبة في تقليل استهلاكها، حيث لا تكفيهم قطعة واحدة، ولكنها يمكن أن تكون جزءًا صحيًا من النظام الغذائي إذا تم تناولها باعتدال.

فوائد الشوكولاتة الداكنة..

ووفقًا لما ذكره موقع indianexpress، أثبتت الدراسات الحديثة إن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على مضادات الأكسدة، مثل الفلافونويد، التي تُحسن صحة القلب، تقلل الالتهابات، وتعزز وظائف الدماغ.

ولكن يُوصي الأطباء باختيار أنواع تحتوي على نسبة كاكاو 70% أو أكثر وسكريات مضافة منخفضة لتعظيم الفوائد الصحية.

في الوقت نفسه، تُساهم الشوكولاتة الداكنة في تحسين صحة القلب عبر تقليل الكولسترول السيئ وضغط الدم، كما تحسن المزاج وتزيد من تدفق الدم إلى الدماغ. بالإضافة إلى ذلك، تُعزز حساسية الأنسولين، مما يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

لكن، قد يؤدي الإفراط في تناولها إلى زيادة الوزن نتيجة محتواها العالي من السعرات والدهون، وقد تتسبب في مشكلات هضمية أو اضطرابات نوم بسبب محتواها من الكافيين.

لذا، يُفضل تناول حوالي 60-30 جرامًا يوميًا كجزء من نظام غذائي متوازن لتحقيق الفوائد الصحية دون الإفراط.

حالات مرضية تختبئ وراء حرقة المعدة

تشير الدكتورة إيرينا تيشايفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن حرقة المعدة ليست مرضا مستقلا، بل أعراض تتميز بالشعور بالحرقان والألم خلف عظم القص، ينتشر إلى الأعلى على طول المريء.

ووفقا لها، قد يصاحب حرقة المعدة تجشؤ الطعام أو تجشؤ الهواء. وقد يظهر طعم حامض أو مر غير مستساغ في الفم. وتشتد هذه الأحاسيس عادة بعد تناول الطعام أو عند الاستلقاء.

وتقول: «يمكن أن تكون حرقة المعدة أحد مظاهر ثلاث حالات لها آليات تطور مختلفة: مرض الارتجاع المعدي المريئي، والمريء شديد الحساسية، وحرقة المعدة الوظيفية».

ووفقا لها، يزداد في حالة الارتجاع المعدي المريئي ارتداد محتويات المعدة إلى المريء. يمكن أن يكون الارتجاع حامضيا أو مختلطا، عند وجود الصفراء في المعدة. والسبب الشائع لارتجاع المريء هو ارتخاء العضلة العاصرة المريئية السفلية وفتق الحجاب الحاجز. لذلك قد تظهر حرقة المعدة بعد تناول بعض الأطعمة التي تعمل على تقليل توتر العضلة العاصرة للمريء أو زيادة محتوى حمض الهيدروكلوريك في المعدة.

وتشير الطبيبة إلى أن حرقة المعدة من الأعراض الشائعة أثناء فترة الحمل، وكذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة. وبالإضافة إلى ذلك غالبا ما تثير العادات السيئة، مثل التدخين وشرب بعض المشروبات الكحولية، مثل النبيذ الأبيض والشمبانيا، تطور حرقة المعدة.

وتقول: «أما حرقة المعدة الوظيفية فهي إحساس بالحرقان خلف عظم القص مع عدم وجود ارتجاع. والسبب الرئيسي لهذه الحالة هو حدوث خلل في تفاعل الجهاز العصبي للجهاز الهضمي مع الدماغ».

ووفقا لها، إن طريقة التشخيص الوحيدة التي تسمح بتحديد سبب حرقة المعدة بموثوقية هي قياس مستوى ph باستخدام منظار خاص يدخل إلى المريء. ومع ذلك لا يسمح تنظير المعدة دائما بتحديد سبب حرقة المعدة بشكل لا لبس فيه.

الكلمات المتقاطعة

ع	ل	ي	م	ح	س	ن	ع	ل	ي	م	ث	ن	ا	■
ل	و	د	ر	■	س	ي	■	■	ح	ض	ر	م	و	ت
و	ل	■	ا	ر	■	ا	ل	■	ر	■	ل	د	ي	
م	ح	م	د	ر	ا	ج	ح	ل	ب	و	ز	هـ	■	ن
■	ل	م	■	■	و	■	ج	ت	ر	■	ب	■	هـ	■
ل	ا	■	ا	ر	■	ا	■	ل	■	م	ي	ا	د	هـ
ا	■	■	م	ح	م	و	د	ا	ل	ص	ب	ي	ح	ي
ح	ت	د	■	ا	ل	د	و	ل	■	ر	■	ي	ح	ي
ر	و	ب	ل	■	ح	■	ل	■	ن	■	م	■	ا	م
د	ن	■	م	ح	م	د	ا	ل	ص	و	م	ل	ي	■
ن	س	ل	ا	■	ز	ي	■	ل	ر	■	ا	ك	ر	ا
ا	■	■	■	ا	ي	ن	■	ل	ط	س	■	م	ا	ل
ن	■	ر	د	■	ن	■	ا	ل	هـ	ر	■	■	ن	ج
د	ي	ر	د	م	■	ا	م	■	■	ا	ل	م	■	و
ع	م	ر	ع	ب	د	ا	ل	ر	ح	م	ن	■	ف	ف

أفقياً:

١- بويع فيها الخليفة أبوبكر الصديق رضي الله عنه.
٢- زنبقة اليمنية والتي أساءت إلى المرأة اليمنية – محافظة جنوبية .
٣- طرف (م) – مثيل (م) .
٤- الفيتد مبعثرة – أحرف مكررة .
٥- نادي عدني عريق – عمله – زعيم الفاشية.
٦- من حركات البحر – عاصمة اوروبية (م) – طليق (م) .
٧- اوتوماتيكي – نصف وردة – مطربة عدنية (م) .
٨- اسم علم مذكر – ابو البشر (م) – مكرران .
٩- الاسم الاول لصحابي بشره النبي محمد (ص) – ارشد – بحر (م) .
١٠- الظهيرة – حرفان ابجديان- حي شعبي في مدينة المكلا .
١١- بلد اوروبي (م) - نادي درجة اولى .
١٢- حرفان مكرران – عكس انس – ملكه .
١٣- من حكام الاندلس في العصر الاسلامي.
١٤- للتمني – حازم (م) – نوع من السيارات – ملكي.
١٥- واجبات – مؤذن الرسول (م) .

عموديا

١- ابداع من ابناء نوح عليه السلام – مكرران – الراية .
٢- امارة (م) – منصف (م) – انثى الاسد.
٣- مديرية في م/المهرة – الانصاف (م) .
٤- نقص – معي – صيد (م) – وجع.
٥- فكرة (م) – للتفسير – بلد اوروبي (م) .
٦- عطر وردي – لقب وزير الثقافة السابقة – قرع.
٧- جوال – جواب (م) – لحج مبعثرة .
٨- قهوة – مشروب – الطقس (م) .
٩- ممثلة مصرية – منصف (م) – حاز.
١٠- مكرران – حبر – فرع من فروع اللغة العدنية .
١١- حي سياسي في صنعاء - نادي سعودي (م) .
١٢- حرفان مكرران – اسم امير سعودي – جبل (م) .
١٣- الاسم الحقيقي للمطرب الراحل عبدالحليم حافظ.
١٤- عملة عربية – يشوف – عكس شر.
١٥- ثلث كلمة هند – سنة – اسم علم مذكر.

ع	ل	ي	م	ح	س	ن	ع	ل	ي	م	ث	ن	ا	■
ل	و	د	ر	■	س	ي	■	■	ح	ض	ر	م	و	ت
و	ل	■	ا	ر	■	ا	ل	■	ر	■	ل	د	ي	
م	ح	م	د	ر	ا	ج	ح	ل	ب	و	ز	هـ	■	ن
■	ل	م	■	■	و	■	ج	ت	ر	■	ب	■	هـ	■
ل	ا	■	ا	ر	■	ا	■	ل	■	م	ي	ا	د	هـ
ا	■	■	م	ح	م	و	د	ا	ل	ص	ب	ي	ح	ي
ح	ت	د	■	ا	ل	د	و	ل	■	ر	■	ي	ح	ي
ر	و	ب	ل	■	ح	■	ل	■	ن	■	م	■	ا	م
د	ن	■	م	ح	م	د	ا	ل	ص	و	م	ل	ي	■
ن	س	ل	ا	■	ز	ي	■	ل	ر	■	ا	ك	ر	ا
ا	■	■	■	ا	ي	ن	■	ل	ط	س	■	م	ا	ل
ن	■	ر	د	■	ن	■	ا	ل	هـ	ر	■	■	ن	ج
د	ي	ر	د	م	■	ا	م	■	■	ا	ل	م	■	و
ع	م	ر	ع	ب	د	ا	ل	ر	ح	م	ن	■	ف	ف

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي