

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

استراحة

كيف تحمي نفسك من خطر الجزيئات البلاستيكية الدقيقة؟

المستويات الموجودة في الدماغ أعلى بكثير من الأعضاء أو السوائل الأخرى. وعلى الرغم من أن التأثير الصحي الكامل للجزيئات البلاستيكية الدقيقة ما يزال غير مؤكد، تشير الدراسات إلى أنها يمكن أن تلحق الضرر بالخلايا، وتسبب الالتهابات، وتعطل وظائف الأعضاء، وتغير الاستجابات المناعية. كما تم ربط التعرض لهذه الجزيئات بزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وبعض أنواع السرطان.

كشفت دراسة صادمة حديثة أن أدمغتنا تحتوي على نحو ملعقة صغيرة من الجزيئات البلاستيكية الدقيقة، ما أثار مخاوف صحية كبيرة. وفي حين أن الأبحاث السابقة أشارت إلى أن البشر يستهلكون ما يعادل بطاقة ائتمان من البلاستيك أسبوعياً في المتوسط، فإن هذه الجزيئات الصغيرة (أقل من 5 ملم) تم اكتشافها في المحيطات والسحب وحتى في أجزاء مختلفة من الجسم، بما في ذلك الرئتين والكبد والكلية والمشيمة والدم وحليب الثدي. ومع ذلك، فإن

مشروبات الجمال والصحة



تعتمد صحة الإنسان إلى حد كبير على مكونات نظامه الغذائي. وهذا لا يشمل الأطعمة فقط، بل والمشروبات أيضاً لأنها يمكن أن تؤثر كثيراً على الحالة العامة للجسم، ورفاهية ومظهر الشخص. ويشير الدكتور شوتا كالانديا، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي إلى المشروبات الأكثر فائدة. ويوصي قبل كل شيء بشرب كمية كافية من الماء العادي، الذي يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على الصحة، وتحسين الهضم، وامتصاص العناصر الغذائية، وإزالة السموم. ويعمل الماء بشكل عام على تعزيز الأداء الطبيعي لجميع أعضاء وأنظمة الجسم.

القهوة. يحتوي هذا المشروب على حمض الكافيين، الذي يحفز إنتاج الكولاجين، ما يساعد على بقاء البشرة مشدودة ومرنة. كما أن القهوة غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من الآثار المدمرة للجذور الحرة. وبالإضافة إلى ذلك يحتوي مشروب الكاكاو على حمض البانتوثينيك الذي يمنع جفاف الجلد وعلى حمض الفوليك الذي يحفز إنتاج الكولاجين. ويحذر الطبيب في ختام حديثه من أن بعض هذه المشروبات قد يكون لها موانع، لذلك من الأفضل استشارة الطبيب المختص قبل تناولها.

ويشير الطبيب إلى فوائد العصائر الطبيعية الطازجة التي لها خصائص مفيدة مختلفة. فمثلاً عصير العنبية الآسية مفيد للبصر، ويساعد في الحفاظ على شباب الجسم. أما عصير الرمان فيؤثر إيجابياً في القلب والأوعية الدموية. ويساعد عصير البنجر الغني بالألياف والبكتين، على إزالة المعادن الثقيلة من الجسم، ويمنع نمو البكتيريا الضارة. كما أن الشاي الأخضر بفضل احتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة يبطئ عملية شيخوخة الجسم. ووفقاً له، يجب الإشارة إلى فوائد مشروب

٦. احرف مكررة - جمع عقرب (م) - ثلث كلمة فوة.
٧. حرفان مكرران - حرف نصب - المرسا.
٨. محارب في سبيل الله - قلوب - للتعريف.
٩. مدينة فلسطينية - سئم - الطليق.
١٠. يجوب على السؤال - عدم البواح به (م) - حرف جر - حرف عطف.
١١. حرف موسيقي - مديرية في م/الحج - شعوب.
١٢. رئيس اتحاد كرة القدم اليمنية.

افقياً

١. مذبة في القناة اليمنية عدنية .
٢. محافظ سابق لمحافظة عدن .
٣. حرفان مكرران - من غزوات الرسول (ص).
٤. الرد مبعثرة - للتوجع - جواب (م).
٥. نصف كلمة سريع - فقرة - مطيع لوالديه (م).
٦. مديرية في م/البيح يافع - اسم علم مذكر.
٧. اسم علم مؤنث - حرفان مكرران - حرفه ندية.
٨. نصف كلمة موسيقى - اليراع - شمع نحل.
٩. جبال (م) - محافظة يمنية.
١٠. للتفسير .
١١. يرشد - ممثلة مصرية (م).
١٢. فنانة عربية.

عمودياً

١. كاتب عدني من الرعيل الاول .
٢. اسم علم مذكر - ندم (م) - في العروق .
٣. حرفان مكرران - قارة (م) - اسم علم مؤنث.
٤. زعيم عربي راحل .
٥. حرف نصب - ثلج.

ص	ه	ا	ر	ي	ج	ع	د	ن				
ا	ق	ل	س	ب	ل	ن						
ل	ح	ا	ب	ل	ي	د						
ح	س	ر	ه	ش	ب	ر						
ك	ن	د	ه	م	ن	ي						
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا						
م	ل	ف	ف	ا	ح	ل	ل	ا				
ل	ج	ه	ن	م	ح	ي	ن					
ا	ل	ج	ا	ح	ظ	م	ر					

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