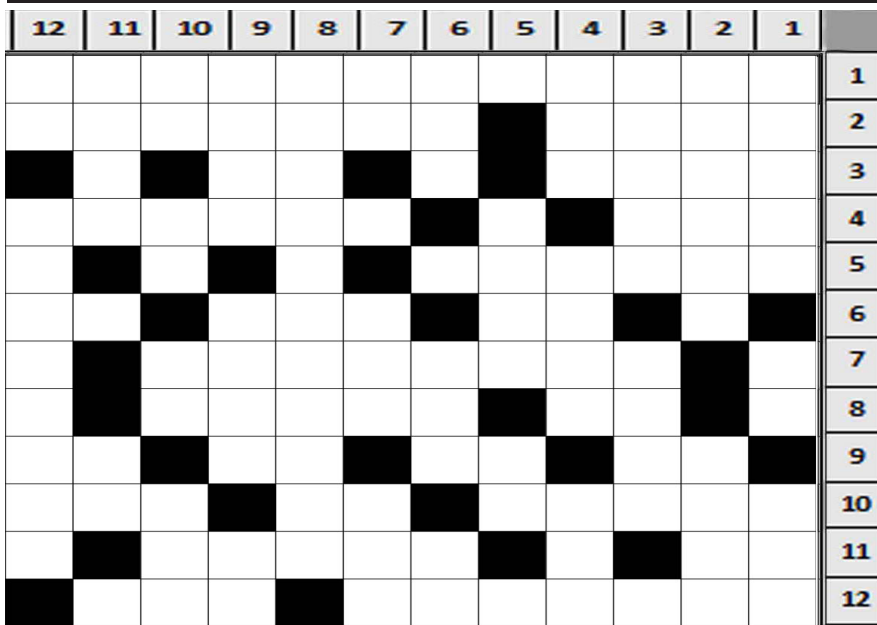


## الكلمات المتقاطعة



الرسول (ص).

٥. مطار مبعثرة - أحد الوالدين.
٦. مدخل - اوتوماتيكي - نصف كلمة موسى.
٧. حرف نفي (م) - محافظة سورية - بدل.
٨. ممثل مصري راحل.
٩. اول مناسك الحج والعمرة - علم (م) - حرف نفي.
١٠. ثلث كلمة عوض - كرب - مستودع الباخرة - حرف ابجدي.
١١. عمس ايمن - محافظة يمنية.
١٢. يرسل لنا من صنعاء بالتقطير - مطربة لبنانية.

|   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|
| ص | ا | ل | ح | ب | ن | لا | ب | ي | ع | ة |
| ا | ح | م | د | ا | ل | ص  | ن | ع | ا | ن |
| ل | م | ا | ب | د | غ | د  | ا | و | ل | د |
| ح | د | م | ا | ع | ا | و  | ز | ا | ل | م |
| ا | ش | ا | ل | ع | و | ز  | ا | ل | م | م |
| ل | و | ا | ز | م | ل | ي  | ن | ل | ا | ع |
| ح | ب | ل | ن | ي | ا | م  | ث | ع | ا | س |
| ا | ي | ع | د | ن | ة | ر  | ا | م | س | س |
| ج | ر | د | ب | د | ر | م  | ل | ل | ل | ل |
| م | خ | ت | ا | ر | م | ح  | د | ح | س | ن |
| ل | ظ | ف | ي | ا | ل | م  | س | ع | و | د |

افقيا

١. من كبار ملوك الارض وكان كافرا عاش في زمن من نبي الله ابراهيم عليه السلام.
٢. اسم علم مذكر - محافظة يمنية.
٣. طعام ذكر في القرآن - للمسافة.
٤. انبياء - محافظة جنوبية.
٥. فرقة كافرة ظهرت في العصر العباسي واخذت الحجر الاسود اربعة وعشرين سنة.
٦. حرفان مكرران - من اواني المطبخ - حرفان مكرران.
٧. مدينة مصرية سياحية.
٨. حرفان مكرران - قطر عربي.
٩. حرف انجليزي - للتفسير - للمسافة - حرف عطف.
١٠. اسم علم مؤنث - نصف كلمة سعود - حليب.
١١. حرف نفي - ٢٤ ساعة (م).
١٢. ممثل مصري راحل - رجاء.

عموديا

١. وسائل - أحد الوالدين - وجع.
٢. الرسام مبعثرة - عكس مر (م).
٣. صدق العروسة (م) - محافظة جنوبية.
٤. نور مبعثرة - محافظة يمنية - من غزوات

## استراحة

## هل البلح يرفع السكر؟ وهل هو آمن لمرضى السكري؟ حقائق ونصائح



يخشى مرضى السكري من تناول البلح بمختلف أنواعه، خوفاً من أن يكون له تأثيرات سلبية على صحتهم، نظراً لاحتوائه السكريات. فالبلح ليس مجرد فاكهة، بل هو غذاء كامل يحتوي العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فهل هو ملائم لمرضى السكري؟ إليكم أسرع ٥ وصفات حلويات تحضرونها من التمر. هل البلح فاكهة آمنة لمرضى السكري؟

في التقرير التالي، سنتناول تأثير البلح على مرضى السكري، وفقاً لمواقع "Healthline" و"Medical News Today" و"Healthshots"، جرّبوا وصفة بلح البحر بصلصة الكريمة والشبث.

لا شك أن البلح من الفواكه الغنية بالسعرات الحرارية والكربوهيدرات، حيث يقدم للجسم ٣٧ سعرة حرارية و ١٨ غراماً من الكربوهيدرات عند تناول ٢٨ غراماً منه.

ومع ذلك، يتميز البلح أيضاً باحتوائه غرامين من الألياف الغذائية، التي تجعله من الفواكه

## هل تعلمون لماذا يُطلق على التوت الأزرق لقب «السوبر فود»؟



يُساعد تناول التوت الأزرق في حال الإصابة بتلف العضلات الناتج عن التمرين. كما تحتوي هذه الفاكهة الرائعة البوليفينول، وهي مركبات ذات خصائص مضادة للأكسدة تقلل الالتهاب. وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن التوت الأزرق يؤدي دوراً في تحسين تعافي القوة ووظيفة العضلات.

التوت من الفاكهة الرائعة والمحبة وخصوصاً في فصل الصيف. ولكن هل كنتم تعلمون لماذا يُطلق على التوت الأزرق بالتحديد لقب «السوبر فود»؟

التوت الأزرق غذاء صحي وخارق وذلك لغناه بفيتاميني C وK١، والمنغنيز، والعديد من المركبات النباتية المفيدة الأخرى. تناوله بكثرة قد يساعد في الوقاية من أمراض القلب، وصحة الدماغ، وضبط مستويات السكر في الدم. وقد يهكمكم الإطلاع على مسحوق التوت البري: فوائد عديدة واستخدامات متنوعة ستدهشكم.

المساعدة على تعافي العضلات

قد يؤدي تآكل العضلات أثناء التمرين إلى تلف العضلات الناتج عن التمرين (EIMD). كما قد

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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

يمكنك التواصل بشكل مباشر  
مع غرفة العمليات المشتركة التابعة  
لكهرباء عدن على الأرقام التالية:

02-247511  
02-244717  
02-247680



pecaden.com  
AdenElectricity