

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

- أفقياً:
- ٣- طليق - كسر عددي - وادي جنوبي.
- ٤- احرف مكررة - مشروب - احد الوالدين .
- ٥- حرف نفي - منضاد - ذبح .
- ٦- معرض للسقوط - فكرة (م) - للتمني.
- ٧- شهر ميلادي (م) - حول.
- ٨- بحر - اناء - سئم - قاعدة.
- ٩- تيسير مبعثرة - وادي في جهنم.
- ١٠- بحر - ممثل ومخرج سوري (م) .
- ١١- اسم علم مذكر - للتعريف - حرف عطف.
- ١٢- حارس المنتخب الجنوبي القرن الماضي.
- ١- اتفاقية عقدت بين النبي محمد (ص) وقبيلة قريش.
- ٢- بلد اسلامي - سنة (م).
- ٣- جوهر - قاعدة - نصف كلمة شاكرا.
- ٤- منطقة في م/الحديدة - عاصمة عربية - من حركات البحر.
- ٥- كاتب وصحفي رياضي راحل.
- ٦- دفر - صحيفة جنوبية مستقلة (م).
- ٧- حرف E - ٢٤ ساعة (م) - طليق (م).
- ٨- مدخل - مدينة اردنية (م) - حرف ابجدي.
- ٩- حرف نصب (م) - عملة القرن (م) .
- ١٠- مدينة عمانية - حرفان مكرران.
- ١١- جواب- ارشد - الفكرة.
- ١٢- مطربة لبنانية - شعوب.

ط	ق	س	م	ع	ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن
ا	م	س	ع	ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن	ن
ر	ق	س	م	ع	ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن
ق	س	م	ع	ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن	ن
م	ع	ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن	ن	ن	ن
س	م	ع	ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن	ن	ن
ع	ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن	ن	ن	ن	ن
ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن	ن	ن	ن	ن	ن
ر	ق	س	م	ع	ب	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن
و	ز	ر	و	م	ا	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن
ت	ر	ي	م	ا	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ن	ن

حل العدد الماضي

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

استراحة

القهوة والترطيب.. هل تُعتبر من احتياجات الجسم اليومية من الماء؟



هناك فكرة شائعة بأن القهوة تُسبب الجفاف، غير أن دراسات عديدة تشير إلى أنها قد تساهم في ترطيب الجسم كما يفعل الماء، الأمر الذي يفتح المجال لإعادة النظر في دورها ضمن استهلاك السوائل اليومي.

هناك سؤال متكرر حول ما إذا يمكن اعتبار القهوة جزءاً من كمية الماء اليومية التي يحتاجها الجسم. فعلى الرغم من شعبيتها الكبيرة حول العالم، إلا أن هناك اعتقاداً شائعاً بأنها تسبب الجفاف بسبب ما تحتويه من الكافيين. لكن الدراسات الحديثة تُقدّم صورة مختلفة.

ووفقاً لدراسة أمريكية أجرتها كلية هارفارد للصحة العامة في بوسطن، فإن القهوة لا تُسبب الجفاف كما يُشاع، بل يمكن اعتبارها مصدراً جيداً للسوائل عند تناولها باعتدال. فالكافيين الموجود فيها له تأثير مدر خفيف للبول، لكنه ليس كافياً لإحداث نقص في الترطيب، خاصة لدى من اعتادوا على شربها بانتظام.

كما أكدت نتائج دراسة نُشرت في موقع (فيري ويل هيلث) أن القهوة، التي تتكوّن بنسبة تفوق 95 في المائة من الماء، تُساهم في ترطيب الجسم ولا تُسبب الجفاف عند استهلاكها باعتدال، مما يجعلها خياراً مقبولاً ضمن إجمالي السوائل اليومية التي يحتاجها الجسم.

ويُعلق الدكتور دان فريدمان، أستاذ التغذية في كلية هارفارد، بالقول: «القهوة تتكوّن أساساً من الماء، وهي بالتالي تساهم في ترطيب الجسم، خصوصاً إذا كانت بدون إضافات

حليب الشوكولاتة ليس بريئاً كما نظن! هذه أضراره الصحية



تعرفوا في هذا المقال على أبرز أضرار حليب الشوكولاتة الصحية، مثل تأثيره على الوزن وصحة الأسنان، ولماذا يجب تناوله باعتدال للتخفيف من أضراره.

يعتبر حليب الشوكولاتة من المشروبات المحببة لدى الكبار والصغار على حد سواء، لما يجمعه من مذاق لذيذ وقوام كريمي يضيف عليه لمسة من المتعة، خصوصاً عند تناوله بارداً أو بعد ممارسة الرياضة. ومع كونه يصنّف أحياناً كبديل "لذيذ" للحليب العادي، ويروج له كوسيلة لتشجيع الأطفال على شرب الحليب، فإن الحقيقة الصحية خلفه ليست بهذه البراءة.

وفي هذا السياق، تعرفوا على فوائد شرب الحليب يومياً. أضراره قد تدهشكم

يحمل هذا المشروب في طياته عدداً من الأضرار الصحية التي تجعل استهلاكه المنتظم محل قلق، خصوصاً لمن يراقبون صحتهم أو صحة أطفالهم.

السكر المضاف: العدو الخفي

أكبر ما يعيب حليب الشوكولاتة هو احتواؤه كميات كبيرة من السكر المضاف. ففي حين أن الحليب الطبيعي يحتوي سكر طبيعي يعرف باللاكتوز، فإن حليب الشوكولاتة يضاف إليه السكر أو شراب الذرة عالي الفركتوز لتحسين الطعم. وإن كوب واحد فقط من حليب الشوكولاتة قد يحتوي ما يصل إلى 25 غراماً من السكر، وهو ما يتجاوز نصف الكمية اليومية الموصى بها للأطفال والبالغين. إليكم مشروبات ومأكولات تحتوي كميات من السكر.