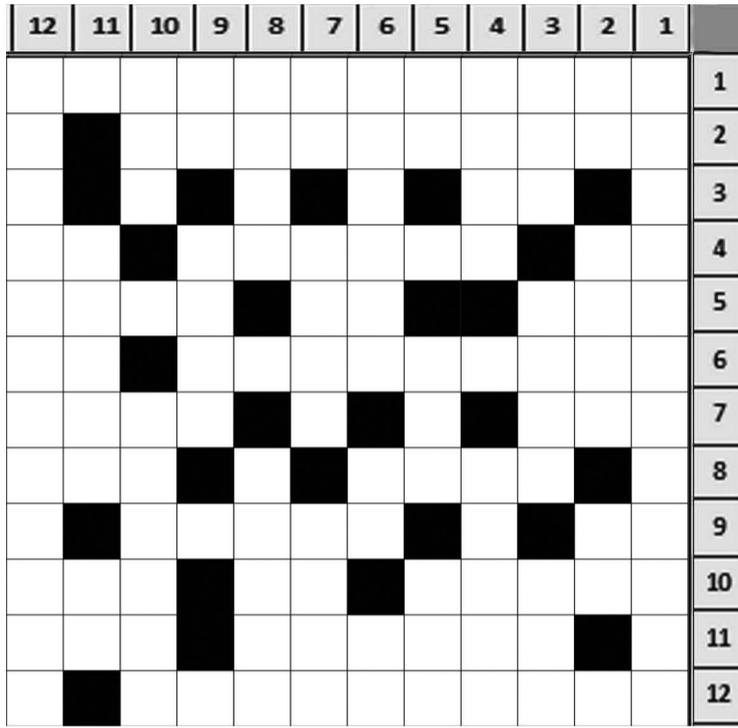


الكلمات المتقاطعة



- عموديا**
- 1- كاتب وايدب لبناني شهير راحل
2- شاعر الرسول محمد (ص).
3- ستم.
4- حاجز (م) - الشهم - حب (م).
5- آلة موسيقية (م) - حرف عطف - خدعة ومكر (م).
6- مطربة عربية شهيرة - قلوي (م).
7- فاتورة (م) - منصف.
8- الحاجز - رجاء (م).
9- سكب - بركة وابتهاج.
10- الجو - حرفان مكرران - حاز (م).
11- الحبر - للاستثناء.
12- عنوان اللوحة الفنية والكرنفالية في افتتاح خليجي 20 عدن.
- افقيا**
- 1- كاتب صحفي من ابين جعار.
2- حرف موسيقي (م) - اسم علم مذكر - جوهر (م).
3- حرف ابجدي - محافظة جنوبية (م) - من ابناء نوح عليه السلام.
4- الغير الناضج (م) - المكان الذي يحل فيه او انقطاع المطر ويبس الارض (م).
5- احد الوالدين - حافلة - رجاء.
6- نوع من الفواكه - حاجز (م) - نصف دايو.
7- ارسال - اتراب (م) - دواء.
8- سهل - سطل.
9- نصف كلمة مبرد - عدلة مبعثرة.
10- للاستفسار عن الموعد (م) - نادي سعودي.
11- عاصمة اسبانيا (م) - للتعريف.
12- سكرتير التحرير في صحيفة الاولى الصناعية (م).

حل العدد الماضي

س	و	ن	ي	ا	ا	ل	م	ر	ي	س	ي
ع	د	ن	ا	ن	ا	ل	ح	ق	ر	ي	ي
د	ع	ا	ر	ر	ا	هـ	د	ح	د	ا	ا
ا	ي	ع	ب	ن	د	ر	ب	م	س	ع	د
ع	ق	ا	ق	ا	ا	ن	و	ا	ا	ا	ا
ل	ا	ن	ت	ع	م	ل	ع	س	ل	ل	ل
ق	د	ي	ب	ي	ي	ي	ن	ا	ا	ي	ي
ي	م	ا	ج	د	ة	ا	ل	ر	و	م	ي

حل العدد الماضي

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

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

السودوكو

استراحة

أنواع خضراوات تحافظ على البشرة من التجاعيد



مظهرًا مشرقًا ومشدودًا ويقلل من ظهور التجاعيد مع الوقت.

البطاطا الحلوة
البطاطا الحلوة غنية بمضادات الأكسدة، لا سيما البيتا كاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A، ما يساهم في تجديد خلايا البشرة ويحميها من الجفاف والتجاعيد، ويمكن تناولها كوجبة خفيفة (سناكس) أو كجزء من وجبة الإفطار.

الجرجير
الجرجير من الخضراوات الورقية المفيدة للبشرة بفضل احتوائه على فيتامينات A و C، والكالسيوم، ما يساهم في تنشيط الدورة الدموية وتغذية الجلد من الداخل، يمكن تناوله طازجًا في السلطة أو كعصير منعش لدعم إشراق البشرة وشدها بطريقة طبيعية.

تحرص العديد من السيدات على اتباع نظام غذائي متوازن ليس فقط للحفاظ على رشاقة أجسامهن وتجنب السمنة ومخاطرها الصحية، بل أيضًا للحفاظ على نضارة البشرة وتأخير ظهور علامات التقدم في السن مثل ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة، ويعد تناول الخضراوات الغنية بالعناصر الغذائية أحد أهم العوامل التي تساهم في دعم مرونة الجلد وصحته.

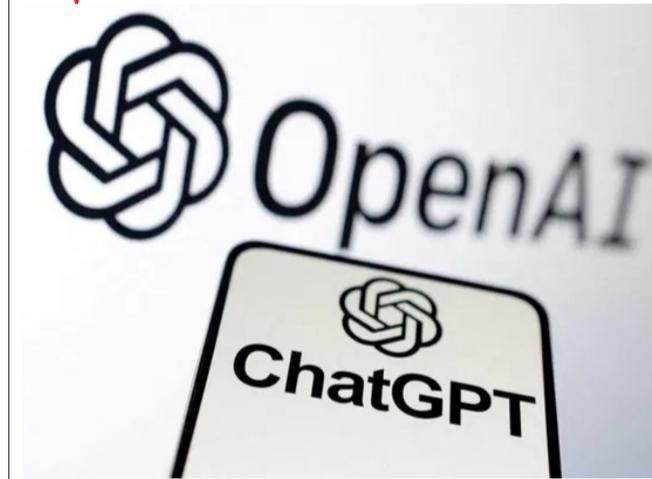
فوفقًا لما نشره موقع Healthline هناك 5 أنواع من الخضراوات التي تملك فوائد مذهلة للبشرة، وتدعم إنتاج الكولاجين الطبيعي وتحارب الشيخوخة، ويمكن دمجها بسهولة في النظام الغذائي اليومي..

البروكلي
البروكلي من أكثر الخضراوات الغنية بمضادات الأكسدة، إلى جانب الكالسيوم والفيتامينات مثل فيتامين C و K، التي تدعم إنتاج الكولاجين المسئول عن نضارة البشرة ومرونتها، يمكن تناوله طازجًا ضمن طبق السلطة أو طهيه على البخار للحفاظ على عناصره المفيدة.

الفلفل الأحمر
يحتوي الفلفل الأحمر على نسبة عالية من مادة الكاروتينات، وهي صبغة نباتية تعمل كمضاد أكسدة قوي، تساعد في تقليل الالتهابات وتعزيز نضارة الجلد، كما تحمي البشرة من التلف الناتج عن التعرض لأشعة الشمس، وتعد من أفضل الأطعمة لمحاربة علامات الشيخوخة المبكرة.

السبانخ
تحتوي السبانخ على تركيبة مميزة من الفيتامينات مثل A و C و E، بالإضافة إلى الحديد والمغنيسيوم، ما يجعلها داعمًا قويًا لإنتاج الكولاجين في الجلد، مما يمنح البشرة

ميزة جديدة في ChatGPT تمكنه من تذكر المحادثات السابقة



كشفت شركة الذكاء الاصطناعي OpenAI عن ميزة جديدة في "ChatGPT" تتيح له تذكر المحادثات السابقة، مما يمكنه من تقديم ردود أكثر تخصيصًا لكل مستخدم.

وعملت OpenAI على تحسين ميزة الذاكرة في ChatGPT، مما يسمح له بتذكر تفاصيل المحادثات السابقة، الأمر الذي قد يؤدي إلى تحسين مستوى التخصيص. وأفادت الشركة بأنه يمكن للمستخدمين إيقاف تشغيل هذه الميزة في أي وقت، لافتة إلى أن تلك الميزة الجديدة تتوفر الآن لمستخدمي بلس وبرو.

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

02-247511
02-244717
02-247680



pecaden.com
AdenElectricity