

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

- 2 متشابهان - حرف مكرر
3 معركة اسلامية - يحارب
4 لا يتحرك - الفرس اذا أصابه تعب شديد وانقطع في الجري
5 رث مع - أياً مبعثرة
6 اسم مؤنث معكوسة - أداة نصب معكوسة - متشابهان
7 في منتصف القران
8 شق في الحائط - استمرار المرء في نشاط أو عمل دون أن يتعب
9 اسم موصول معكوسة - المرجان مبعثرة
10 دفعه بعنف وطرده - ضد الكثير من الشيء في المؤنث

افقياً

- 1 كاتب ومؤلف عربي - من أفعال المقاربة
2 الجماعة من ثلاثة أو سبعة إلى عشرة - للتعريف معكوسة - وح مبعثرة
3 يعاقبه على سوء تصرفه
4 قائد وحاكم عسكري فرنسي شهير - ثلثا نرد
5 للتمني - وحدة قياس الطاقة معكوسة
6 داعية اسلامي وكاتب صوت وقع العصا على الرأس معكوسة - الزيادة على الاقتصاد (صيغة جمع)
8 توجد في الشعر (صيغة جمع) - كلمة مركبة من حرف جر واسم موصول
9 ما تفرع منه وتخافه - نصف وائل معكوسة
10 الابرار مبعثرة - وجه الغنى

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ب	ا	ب	ر	ل	ا	ل	ا	ب	ا	1
ا	ل	ع	ف	ج	م	ا	م	ز	ع	2
ا	ح	ر	ا	و	ل	و	ا	ب	ا	3
س	س	ا	ل	و	ل	ا	ل	ا	ل	4
ل	ل	ن	ك	ل	ر	ل	ا	ظ	ل	5
ا	ا	ع	ف	ب	ف	ب	ف	ب	ف	6
ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل	7
س	س	ا	ق	م	س	و	س	ق	س	8
ل	ل	ر	غ	ب	ه	م	ع	ل	ا	9
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	10

حل العدد الماضي

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

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

السودوكو

استراحة

عصير يخفض ضغط الدم وكوليسترول البروتين الدهني



يمكن أن تهدد النوبة القلبية حياتنا في أي لحظة، وتتطلب استجابة سريعة. ولحسن الحظ، يمكن تقليل خطر وقوع الحدث المميت عن طريق تعديل نظامك الغذائي. أطباء: هذا ما يشعر به الشخص قبيل نوبة قلبية وشيكة وتعد النوبة القلبية حالة طبية طارئة خطيرة، حيث يتم منع إمداد القلب بالدم فجأة، عادة بسبب تراكم الكوليسترول، وهو مادة شمعية تسد الشرايين وتسبب «تجويع» القلب من الدم الذي يحتاجه ليعمل ويمكن لارتفاع ضغط الدم أيضاً أن يعزز تراكم الكوليسترول ويساهم في خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

الكثافة لدى البالغين اليابانيين المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويُعرف كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة بأنه النوع الضار من الكوليسترول الذي يتجمع داخل جدران الشرايين.

وفي الدراسة، زُود 184 من الذكور و297 من الإناث بكمية كبيرة من عصير الطماطم غير المملح على مدار عام واحد.

وفي نهاية الدراسة، انخفض ضغط الدم لدى 94 مشاركاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

ووجد الباحثون أن ضغط الدم الانقباضي انخفض من متوسط 141.2 إلى 137.0 ملم زئبقي، وانخفض ضغط الدم الانبساطي من متوسط 83.3 إلى 80.9 ملم زئبقي.

لذلك، فإن إيجاد طرق لتقليل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، هو جزء لا يتجزأ من درء خطر الإصابة بنوبة قلبية.

وتشير الأبحاث إلى أن شرب عصير الطماطم غير المملح يمكن أن يساعد في صد هذه النوبات القلبية. وفق RT.

وهذه هي النتيجة الرئيسية لدراسة نشرت في مجلة Food Science & Nutrition.

ووجدت الدراسة أن شرب عصير الطماطم غير المملح يخفض ضغط الدم وكوليسترول البروتين الدهني منخفض



عناصر غذائية تساعد على تحسين الذاكرة

الكثير من الناس يعانون من مشكلة النسيان بأشكال مختلفة وهذا يسبب لهم الكثير من الإحراج والمشاكل ويمكن أن تحدث تلك المشكلة نتيجة أسباب مختلفة منها المشاكل اليومية والضغط النفسية، والتعرض للقلق والتوتر، بالإضافة إلى عدم تناول الغذاء الصحي. للأطعمة دور هام في تحسين الذاكرة وتعزيز وظيفة الدماغ وتقليل عدد مرات النسيان. تعرف على بعض الأطعمة التي تسهم في تقوية الذاكرة ...

الأسماك الدهنية

تشمل الأسماك الدهنية السلمون والسردين، إذ تعد جميعها مصادر غنية بأحماض الأوميغا 3 الدهنية.

التوت

يعد التوت من مجموعة أطعمة تقوي الذاكرة، إذ يقدم العنب البري وغيره من أنواع التوت ذات الألوان الداكنة الأنثوسيانين، وهي مجموعة من المركبات النباتية ذات التأثيرات المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة.

المكسرات

تعد المكسرات والبذور من مصادر فيتامين E ومضادات الأكسدة، والذي تم ربطه بانخفاض التدهور المعرفي مع تقدم العمر.

الخضروات

تدعم الخضروات مثل الكرفس والبروكلي والكرنب والخضروات الداكنة صحة الدماغ والاحتفاظ بالمعلومات لأطول فترة ممكنة لاحتوائها على مضادات الأكسدة الرئيسية الأخرى، والفيتامينات، والمعادن.