

استراحة

إعلان تغيير اسم

يعلن المواطن / فيصل محمد صالح الضبيبي عن تقديم طلب لمحكمة المصالح الابتدائية حول تغيير اسمه إلى / فيصل محمد صالح زيد الضبيبي؛ فمن له أي اعتراض على هذا الطلب فليقدم بالاعتراض إلى محكمة المصالح الابتدائية خلال مدة شهر من تاريخ هذا الإعلان.

دراسة: تناول المشروبات الساخنة يقلل خطر الإصابة بسكتة دماغية



أشارت إحدى الدراسات الحديثة، إلى أن تناول المشروبات الساخنة، قد يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسكتة دماغية، وفقاً لما ذكر في «إكسبريس».

السكتة الدماغية هي حالة طبية خطيرة تهدد الحياة وتحدث عندما ينقطع تدفق الدم عن جزء من الدماغ، وقد ينتج عن ذلك إصابة الدماغ والإعاقة وربما الوفاة.

لحسن الحظ، هناك سلاح قوي ضد المضاعفات ويأتي في شكل الأكل والشرب الصحي. فيما يتعلق بهذا الأخير، فقد ثبت أن مشروباً واحداً يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسكتة دماغية: الشاي الأخضر.

غالباً ما يوصف الشاي الأخضر بأنه أحد أكثر المشروبات صحة على هذا الكوكب، وتشير الأدلة المتزايدة إلى أن هذا ليس مبالغة.

ووجدت الدراسة التي أجريت على أكثر من 40 ألفاً، وشربوا أكثر من خمسة أكواب من الشاي الأخضر يومياً، أنهم كانوا أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 26% مقارنة بالأشخاص الذين شربوا أقل من كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً. ولم تتوقف الفوائد عند هذا الحد.

ووجد الباحثون أيضاً أن استهلاك الشاي الأخضر

يقلل من خطر الوفاة بسبب النوبات القلبية بنسبة 26 في المائة.

علاوة على ذلك، كان لدى عشاق الشاي الأخضر أيضاً خطر أقل بنسبة 16 في المائة للوفاة من جميع الأسباب مقارنة بالأشخاص الذين شربوا أقل من كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً.

كما وجد الباحثون في تلك الدراسة أن الأشخاص الذين يشربون كمية كبيرة من الشاي الأخضر لديهم خطر أقل بنسبة 28 في المائة للإصابة بمرض الشريان التاجي من أولئك الذين شربوا كمية أقل من الشاي الأخضر. وجدوا بالذکر أن الشاي الأسود ليس له أي تأثير على مخاطر القلب.

تناول التفاح يومياً يمنحك طاقة مستدامة

ما تأكله في الصباح له دور مهم في نظامك الغذائي، يفضل غالبية الناس، تناول فنانج القهوة أو الشاي بمجرد الاستيقاظ، نتفق على أن فنانجنا طازجاً من القهوة يشحن الجسم ويحسن وظائف المخ، لكنه ليس خياراً صحياً، لا يمكننا التغاضي عن الادعاءات القائلة بأن شرب القهوة على معدة فارغة يمكن أن يكون ضاراً، يجب أن نحاول استبدال المشروبات الساخنة بتفاحة طازجة لحصد فوائدها الصحية طوال اليوم، وفقاً لما نشره موقع «doctor.ndtv».

توضح خبير التغذية، Nmami Agarwal، أنه على الرغم من أن التفاح لا يحتوي على مادة الكافيين، إلا أنه يحتوي على سكريات طبيعية ستوقظك في الصباح، موضحة أن تناول التفاح يمنحك طاقة مستدامة ويحتوي على الألياف التي توازن مستويات السكر في الدم.

الفوائد الصحية للتفاح:

1- تحسين الهضم: يحتوي التفاح على الألياف، ويمكن أن تساعد في تحسين عملية الهضم، فالألياف مسئولة عن حركات الأمعاء بشكل أكثر سلاسة كما أنها تمنع اضطرابات المعدة والإمساك.

2- مرض السكري: توجد مادة البوليفينول في التفاح، والتي يمكن أن تساعد في تقليل امتصاص الجسم للكرهيدرات، مع انخفاض امتصاص الكربوهيدرات، فإنه يمنع تقلبات مستويات السكر في الدم في مجرى الدم، بالإضافة إلى ذلك، تساعد مادة البوليفينول في تحفيز مستقبلات الأنسولين في الخلايا.

3- فقر الدم: يعتبر التفاح مصدراً غنياً بالحديد، لذلك ينصح مرضى فقر الدم بتناول هذه الفاكهة.

4- فقدان الوزن: هل تتساءل: كيف يساعد التفاح في إنقاص الوزن؟ يمكن أن يجعلك محتوى الألياف في التفاح بالشعور بالشبع ويبقيك مشبعاً لفترة أطول.

5- صحة الأمعاء: هل تعلم أن التفاح يحسن عمل البكتيريا في الأمعاء الغليظة؟ إنها تحافظ على عملية التمثيل الغذائي في الجهاز الهضمي تحت السيطرة حتى تطرد السموم الضارة من الجسم.

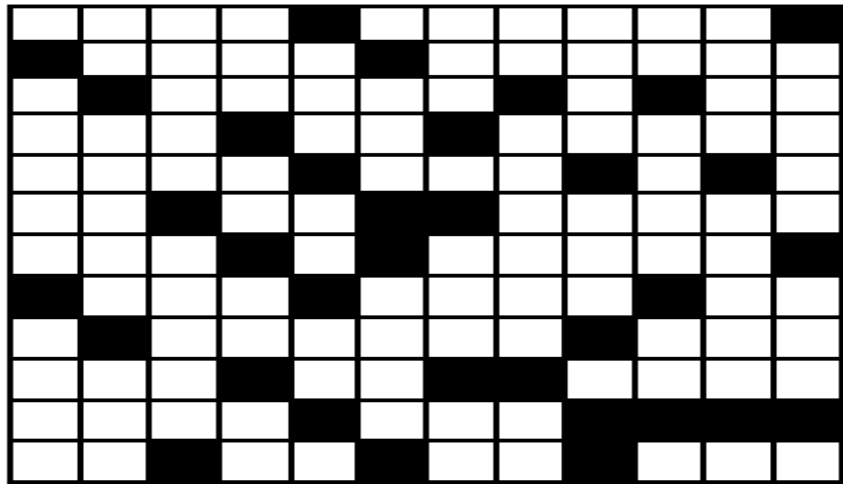
7- فقدان الوزن: هل تتساءل: كيف يساعد التفاح في إنقاص الوزن؟ يمكن أن يجعلك محتوى الألياف في التفاح بالشعور بالشبع ويبقيك مشبعاً لفترة أطول.

5- صحة الأمعاء: هل تعلم أن التفاح يحسن عمل البكتيريا في الأمعاء الغليظة؟ إنها تحافظ على عملية التمثيل الغذائي في الجهاز الهضمي تحت السيطرة حتى تطرد السموم الضارة من الجسم.

7- فقدان الوزن: هل تتساءل: كيف يساعد التفاح في إنقاص الوزن؟ يمكن أن يجعلك محتوى الألياف في التفاح بالشعور بالشبع ويبقيك مشبعاً لفترة أطول.

5- صحة الأمعاء: هل تعلم أن التفاح يحسن عمل البكتيريا في الأمعاء الغليظة؟ إنها تحافظ على عملية التمثيل الغذائي في الجهاز الهضمي تحت السيطرة حتى تطرد السموم الضارة من الجسم.

7- فقدان الوزن: هل تتساءل: كيف يساعد التفاح في إنقاص الوزن؟ يمكن أن يجعلك محتوى الألياف في التفاح بالشعور بالشبع ويبقيك مشبعاً لفترة أطول.



أفقياً 4- أحد الأنبياء (معكوسة) - توز (مبعثرة)

- 1- أحد أبناء الإمام علي كرم الله وجهه (معكوسة) - سورة قرآنية.
- 2- نادي كرة قدم إنجليزي - يذرف الدموع.
- 3- بسط - كراسات.
- 4- تلة - عملة آسيوية - موت (مبعثرة).
- 5- يظهر - أقامت بالمكان ليلاً.
- 6- منطاد - وحدة قياس - نصف كلمة يعلم.
- 7- ينتقي - مساعدة (معكوسة).
- 8- متشابهان - عين بجوار الكعبة - سكنون.
- 9- حصر الممتلكات - القواد (معكوسة).
- 10- بساط منسوج من الخيوط - متشابهان - عقل (معكوسة).
- 11- صمت - خلوك (مبعثرة).
- 12- خلق وأنشأ - للتعريف - كاهن - حقد (معكوسة).

عمودياً:

- 1- بلد آسيوي (معكوسة) - ستر (معكوسة).
- 2- اتسخ (معكوسة) - دولة أوروبية (معكوسة).
- 3- حرف إنجليزي (معكوسة) - جميل (معكوسة) - من الأطراف (معكوسة).

1	ب	ن	د	ر	س	ر	ي	ب	ق	و	ا	ن
2	ر	ن	ي	ن	م	غ	ن	ا	ط	ي	س	ي
3	ي	س	ي	ن	ه	ر	ل	ك	ر			
4	ط	ا	م	ه	ذ	ب	ن	و				
5	ا	ن		ه	ف	ر	ح	ب				
6	ن	ا	ص	ح	ف	ص	ا	د	و			
7	ي	ض	ر	م	د	ع	ه	ي				
8	ا	و	ب	ر	ا	ا	ح	م	ر			
9	ل	ي	ا	ر	د	ر	س	و	ب	ي		
10	ح	ا	ن	س	م	ر	ن	ا	ق			
11	م	ا	ط	ا	ه	ر	ا	ب	ر			
12	ن	د	ر	و	ا	ن	ه	ة				

حل العدد الماضي

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

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

السودوكو