استراحة

إعلان فقدان

شهادتي وبياني الدرجات الأصلية صادرة من جامعة عدن، مع صور وثائق أخرى تخص كلا من:
١-إبراهيم بن سالم بن عبد الله قبي - من الجنسية السعودية.
٢-فاطمة صالح حروب الحميد الحروب - من الجنسية السورية.
على من وجدها الاتصال بالدكتور أحمد سعيد المقشاش جوال رقم 770387867
أو إيصالها إلى الدراسات العليا بديوان جامعة عدن- بخور مكسر أو إلى مكتب عميد كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية- مدينة الشعب.
مع خالص الشكر والتقدير

الإجهاد يسبب ارتفاع ضغط الدم

تعتبر إدارة الإجهاد إحدى الطرق العديدة للوقاية مـــن ارتفاع ضغط الـــدم أو التحكم فيه، فإن اضطرابات القلق هي أكثر الأمراض العقلية شيوعًا، وإليك كل ما تريد معرفته عن ارتباط التوتر وارتفاع ضغط الدم ، بالإضافة لنصائح لتجنب التوتر ، وفقا لما نشره موقع "eatingwell".

أظهرت العديد من الدراســـات أن الإجهاد يمكن أن يزيد من ضغط الدم، حيث وجدوا أن المشاركين لديهم زيادة مقدرة في ضغط الدم الانقباضي والانبســـاطي بمقدار 15.2 ملم زئبقي و 8.5 ملم زئبق على التوالي عندما شعروا بالتوتر الشديد.

يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى رفع مســـتويات الهرمونات ، مثل مســـتويات الكورتيزول التي يمكن أن تســـبب ارتفاعًا سريعًا في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، هذا بسبب استجابة الجهاز العصبي للإجهاد .

وتوضح جمعيـــة القلب الأمريكية أنه عندما نواجه موقفًا عصيبًا ، تطلق أجســـامنا الكورتيزول والأدرينالين في الدم ، مما يؤدي إلى اســـتجابة "القتال أو الهروب". تؤدي هذه الاستجابة إلى زيادة معـــدل ضربات القلب وتضيق الأوعية الدموية، إنها طريقة أجســـامنا لتعزيـــز تدفق الدم إلى القلب لإعدادنـــا لمواجهة التهديد المتصور ومع ذلك ، فإن هذه الاســـتجابة تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم حتى تنتهي الاستجابة للتوتر.

ويمكـــن أن يؤثر الإجهاد الحاد ، في حد ذاته ، على ضغط الـــدم ، عندما تكون متوترًا ، قد تكون أقل عرضة لممارســـة الســـلوكيات المعززة للصحة مثل طهي وجبات غذائية كاملة، يمكنك الاستمتاع بالأطعمة المريحة التي تحتوي على نســـبة عالية من الصوديوم ، قد يعيق التوتر نومك ، ونوعية النوم السيئة والتغذية السيئة يمكن أن تلعب دورًا في ارتفاع ضغط الدم.

طرق لتناول الثوم إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول أو مرض السكر

إضافة الثوم إلى نظامك الغذائي المعتاد يمكـــن أن يوفر مجموعة من الفوائد الصحيـــة، بما في ذلك تعزيز صحة القلب والســـيطرة على مرض السكري وخفض مستويات الدهون الثلاثيـــة، وهناك العديـــد من الطرق لاســـتهلاك الثوم والحصـــول على فوائده، بحسب موقع "هيلث شوت".

كيف تـــأكل الثوم يوميا لأقصى قدر من الفوائد؟

الثوم النيء على معدة فارغة

يمكن أن يســـاعد تناول الثـــوم النيء على معـــدة فارغة في خفض مســـتويات الكوليســـترول وتعزيز صحة القلب، الأليســـين ، وهو مركب موجـــود في الثوم النيء ، معروف بخصائصه الخافضة للكوليسترول وتخفيف الدم، لتجربة هذه الفوائد ، ما عليك سوى تناول بضع فصوص من الثوم النيء مع كوب من الماء في الصباح.

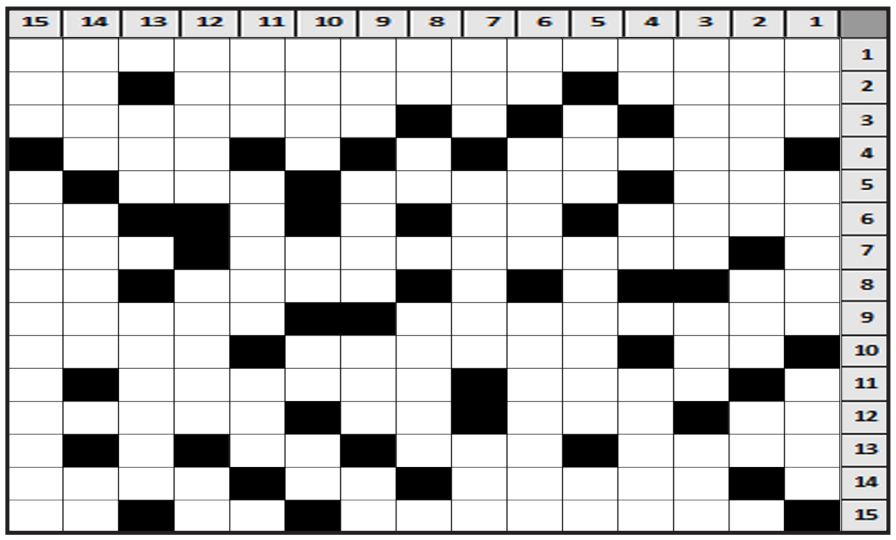
يخفف الأليسين عند طهيه، لذا فإن الطريقة المثلى لتناول الثوم هي تناوله نيئًا وعلى معدة فارغة لذلك ، فإن تناول الثوم النيء مع كوب من الماء هو أفضل طريقة لتعزيز صحة القلب والتحكم في مرض السكري مع الاحتفاظ بأكبر قدر من الغذاء، إذا كنت قلقًا بشأن رائحة الثوم ، يمكنك تناوله مع الليمون أو خل التفاح أو الماء الساخن..

شاي الثوم

يعتبر شاي الثوم خيارًا ممتازًا لأولئك الذين يفضلون نكهة أكثر اعتدالًا مع الاستمتاع بفوائد الثوم. لتحضير شاي الثوم ، اهرس فص ثوم وأضفه إلى كوب من الماء. اغلي الشاي لبضع دقائق ثم أضف 2-1 ملاعق صغيرة من القرفة.

اتـــرك الخليط ينقع لبضع دقائق قبل إطفاء النـــار. أخيرًا ، أضف ملعقة صغيرة من العسل ونصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

1 - قيادي بارز في حزب البعث العربي العراقي ونائب رئيس مجلـــس قيادة الثورة في عهد صدام حســـين ناقص الحرف الأخير.

2 - ماركة حليب – مدينة عراقية – مكرران.

3 - دهر (م) – عاصمة محافظة الانبار.

4 - عاصمة أوروبية – معي .

5 - للسؤال – مدينة مغربية – حرف ابجدي.

6 - علم – عائلة – حرف نصب (م) .

7 - بلد لاتيني جنوبي – رجع.

8 - عملة – عملة – للتمني (م).

9 - ممثلة مصرية – نهر اوروبي (م).

10 - أحد الوالدين – عملة روسيا – غيوم (م).

11 - السقي – لقب رئيس يمني جنوبي راحل.

12 - عائلة – عدد – حرف E (م) – اكتمل (م).

13 - مدينة اردنية (م) – خبر – حرفان مكرران .

14 - محافظة عراقية – مدينة ايرانية – اسم علم مذكر (م).

15 - ممثلة مصرية راحلة – للتفسير – حرفان مكرران.

عموديا:

-1 ثغر الجنوب الباسم – محافظة عراقية – حبر (م) .

-2 دولة افريقية – للسؤال (م) – جوهر.

-3 دولة افريقية – رجاء (م) – للمسافة (م).

-4 حرف عطف – للسؤال – الكبر مبعثرة .

5 - غزال – سورة قرآنية – قرع.

6 - للمسافة (م) – مديرية جبلية في م/ابين – طيران اليمن.

7 - وجع – لقب مدرب وطني سعودي – قطع.

8 - ثلث كلمة رهف – حرفان مكرران – دولة عظمى .

9 - اوتوماتيكي (م) – شخصية فهد القرني في همي همك – مدخل – مكرران .

10 - مادة دراســـية (م) – حرفان مكرران – مكرران .

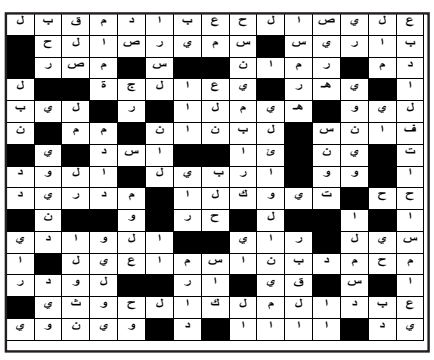
-11 أمل (م) – قطر عربي – احرف مكررة .

-12 من انواع البخور (م) – قطر عربي - سقي .

-13 أبو البشر – نادي برازيلي شهير.

-14 سهل – مدينة مصرية (م) – عائلة .

-15 فكـــرة – حارس المنتخب الجنوبي الوطني الأول قبل الوحدة.



حل العدد الماضي

السودوكو

						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

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