

الكلمات المتقاطعة

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
															1
															2
															3
															4
															5
															6
															7
															8
															9
															10
															11
															12
															13
															14
															15

أفقيًا:

- 4- قط - عزم .
 5- ثلثا و ثد - احد الابوين - موت.
 6- ثلثا واط - يدور معكوسة - يطوي - عكس يأس.
 7- رقادى - من الاطراف معكوسة - للنهي.
 8- للتمنى - ينتقم (مبعثرة) - تستخدم فى الهاتف.
 9- حكى - متشابهة - رسب.
 10- كلمة وعل (مبعثرة) - منزل - عش.
 11- يركض - من الحيوانات.
 12- واصل (مبعثرة) - أداة نصب - وادي.
 13- انهم (مبعثرة) - تتم - وطن.
 14- أقاتل - عملة أسيوية معكوسة - يتعب معكوسة.
 15- صاح - امل.
 1- يظهر - أداة نصب - الرواية .
 2- نهر باللاتينية تمتد - ضمير المتحدث.
 3- أرى - مكان - جنة صغيرة .
 4- خمول - حرف جر - الجمل .
 5- للتعريف - جميع - سرب.
 6- الكل - يدون .
 7- للتمنى - من الاشكال الهندسية .
 8- فرد - نبغي - حرف جر .
 9- اسم إشارة - منافسه - التالي .
 10- أرشد معكوسة - مجموعة.
 11- اغلال معكوسة - تريح - بدون .
 12- من الزهور - هز - عرفان - ملكيتكم .
 13- اسم شرط جازم - النهرين .
 14- قمر - سأم - وادي.
 15- حرف موسيقي - المتقدم - ايقظ .

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ك	ا	ظ	ن	م	أ	ب	ع	ف	ق	ح	ع	د	ر	ز	1
و	ي	أ	ن	ج	أ	و	ه	أ	م	ب	ع	د	ر	ز	2
ك	م	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	3
أ	ر	م	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	د	ر	ز	4
ن	ج	أ	و	ه	أ	م	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	5
ن	ج	أ	و	ه	أ	م	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	6
ن	ج	أ	و	ه	أ	م	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	7
أ	ر	م	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	د	ر	ز	8
أ	ر	م	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	د	ر	ز	9
ل	ع	ا	ر	ع	ل	ا	ق	ا	ك	ت	ل	ا	ع	ل	10
أ	ر	م	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	د	ر	ز	11
أ	ر	م	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	د	ر	ز	12
ح	ص	ص	و	أ	ت	ر	ع	ب	ر	ع	و	ه	أ	13	
أ	ي	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	ب	ع	د	ر	ز	أ	14
ز	أ	ي	ه	ش	ج	و	ر	ج	و	س	و	ف	ا	15	

حل العدد الماضي

استراحة

الموز لمواجهة الأرق واضطرابات النوم!



أثبتت علاجات غير دوائية فعاليتها في مكافحة الأرق. من بين هذه الوسائل تمارين التنفس، والنظافة، وتجنب استخدام الأجهزة الذكية قبل ساعة من الذهاب إلى السرير، وبعض الأطعمة مفيدة. أما بالنسبة للطعام، فيجب أن تكون وجبة العشاء الدسمة قبل موعد النوم بأربع ساعات، ويسمح قبل موعد النوم بساعتين بتناول وجبة خفيفة فقط. ويستطرد: ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالبروتين في وجبة العشاء، مثل الأسماك غير الدهنية، لحم الديك الرومي والبيض الغنية بالتربتوفان- حمض أميني يتحول في الجسم إلى الميلاتونين (هرمون النوم الليلي). ويمكن أيضا تناول الزبادي، حيث ثبت أن منتجات الألبان تساعد على تحسين النوم من خلال تأثيرها في ميكروبيوم الأمعاء. كما يمكن تناول الموز. ويقول أغابكين موضحا: «إن البقع الداكنة التي تظهر على الموز، هي هرمون الميلاتونين - الذي ينتجه الدماغ عندما يغفو الإنسان».

لماذا ينصح مرضى السرطان بتناول المشروم؟



يلعب النظام الغذائي الجيد والصحي دوراً رئيسياً في الوقاية من السرطان، فغالباً ما يُنصح مرضى السرطان بإدراج المشروم في نظامهم الغذائي بسبب الفوائد الصحية، وفي حين أنه من المهم ملاحظة أن النظام الغذائي وحده ليس بديلاً عن العلاج الطبي، فقد أظهرت بعض المركبات الموجودة في المشروم وخصائص واعدة قد تدعم مرضى السرطان خلال رحلتهم، وذلك وفقاً لموقع timesofindia

أحد الأسباب الرئيسية وراء التوصية بالمشروم هو آثاره المناعية، فهو يحتوي على البيتا جلوكان، وهو نوع من عديد السكريات الذي ثبت أنه يعزز استجابة الجهاز المناعي، وبالنسبة لمرضى السرطان الذين يخضعون لعلاجات مثل العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، والتي يمكن أن تضعف جهاز المناعة، فإن دمج الفطر في نظامهم الغذائي قد يساعد في تقوية آليات الدفاع الطبيعية في الجسم.

كما يرتبط الالتهاب المزمن بالسرطان ويمكن أن يساهم في تطور المرض، وتمتلك بعض أنواع المشروم خصائص مضادة للالتهابات، فيحتوي على مركبات نشطة بيولوجياً مثل ترايدينويد والسكريات التي قد تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم، ومن خلال معالجة الالتهاب، يمكن للفطر أن يخلق بيئة أقل ملائمة لنمو السرطان. المشروم غني بمضادات الأكسدة، بما في ذلك السيلينيوم وفيتامين C والبوليفينول المختلفة، وتساعد مضادات الأكسدة على تحييد الجذور الحرة والجزيئات غير المستقرة التي يمكن أن تلحق الضرر بالخلايا وتساهم في تطور السرطان، ومن خلال توفير دفاع مضاد للأكسدة، قد يساعد الفطر في حماية الخلايا السليمة من الإجهاد التأكسدي الناجم عن علاجات السرطان أو عوامل أخرى.

تكوين الأوعية الدموية هو العملية التي تتشكل من خلالها أوعية دموية جديدة، وتلعب دوراً في نمو الأورام وانتشارها، وتمت دراسة بعض أنواع الفطر، مثل شيتاكي ومايتاكي، لمعرفة قدرتها على تثبيط تكوين الأوعية الدموية، وفي حين أن هناك حاجة إلى مزيد

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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