

الكلمات المتقاطعة



للتعريف.

أفقياً:

٦. مرض رئوي - شتم - أدوات المطبخ.
٧. ضمير متصل يدل على الفاعلين - نصف هتلر - تعطيل.
٨. النوق - اللحد (م)
٩. تدخل في أمر لا يعنيه - مرتكبة جريمة (م).
١٠. أداة عطف - من المحاصيل النقدية في يافع - المجوهرات.
١١. مرتفع (م) - اللحد (م) - الهاه (م) - وسيلة نقل فردية.
١٢. فنانة من أصل إيطالي عاشت في مصر وتخني بعشر لغات، أنهت حياتها بالانتحار - نوق.
١٣. للتفسير - من رؤساء الاتحاد السوفيتي لمدة عام، أصيب بالتهاب رئوي وكان يتنقل بكرسي متحرك - نصف سورة (م).
١٤. شاعر وطبيب مصري صاحب قصيدة الأطلال التي غنتها أم كلثوم (م).
١٥. مخرب مصري تزوج من سيدة الشاشة فانت حمامة.

١. مجزة ارتكبتها الحوثيون في الضالع.
٢. الصورة لشهيد من شهداء المقاومة.
٣. يد - ثلثي سوق - لقياس المسافة - سحب - قوة العدد (م).
٤. ندم - يسرق.
٥. نايف (مبعثرة) - عاصمة ألمانيا - أبني.
٦. لجأ - يتقنه (م).
٧. حقي بالهندية - دولة آسيوية نظامها شيعي.
٨. نصف شصير - مكرران - سلندن (مبعثرة).
٩. سائل ينقل الأكسجين في الجسم - راقد باللهجة الزبيدية.
١٠. الرفر (مبعثرة) - اقتربا.
١١. اسم مؤنث مسيحي - اسم عائلة (م) - عجوز.
١٢. مخترقي برامج النت - من أنواع الطيور - منظمة الأغذية والزراعة (م).
١٣. المصايح - عبودية.
١٤. عالم إسلامي اكتشف الصفر في الرياضيات.
١٥. طريق اكتشافه الرحالة بارثيمودياز (م).

رأسياً:

١. مثل يعني ما حذر من قدر.
٢. المقطع الأول من اسم خدمة النت الهوائي - أحد قادة ثورات مصر.
٣. نصف شزال (م) - الجوهر - نيس (م) - نصف زاهر.
٤. رسل (مبعثرة) - مخترع المولد الكهربائي - ارتب.
٥. معتنق التاوية - من غزوات الرسول -

حل العدد الماضي

استراحة

مادة في الزيتون تعالج السكري وتكافح السمنة



بيّنت دراسة أن حمض الإلنيوليك؛ المركب الطبيعي الموجود بالزيتون، يمكن أن يخفض مستويات السكر بالدم ويعزز فقدان الوزن. وحسب «روسيا اليوم»، تفتح نتائج الدراسة، التي قادها دونغمين ليو، الأستاذ بجامعة فرجينيا للتكنولوجيا، طريق تطوير منتجات طبيعية علاجية آمنة.

هذه الفاكهة الصيفية تخفض مستوى الكوليسترول في الدم.. اعرفها



مستوى الكوليسترول في الدم يتغير من شخص إلى آخر ومن نمط حياة لأخرى، لا بد لك من الحفاظ على مستويات الكوليسترول الجيد، وخفض مستويات الكوليسترول الضار للحفاظ على سلامتك وصحة قلبك، وصحة جسدك بالكامل.

وفقاً لتقرير نشر في موقع uclahealth فإن نمط الحياة الصحي يساعد بشكل كبير على الحفاظ على مستويات الكوليسترول جيدة، والوقاية من المستويات غير الجيدة، ونحن في فصل الصيف وحرارته العالية، هناك بعض الفاكهة الصيفية تجلب لنا الكثير من الفوائد الصحية، وتصبح معيناً على حرارة الطقس وعلى ما تحدثه في أجسادنا من ضعف عام وتعرف ومشكلات الجفاف وضعف الترطيب.

وفقاً للتقرير فإن العنب أحد أهم أنواع الفاكهة المتوفرة التي تفيد مرضى الكوليسترول بشكل خاص، فهي تخفض نسب الكوليسترول الضار، وتزيد من الجيد، وذلك لأن العنب يساعد على الهضم الجيد وتعزيز صحة الأمعاء، وبالتالي امتصاص أفضل لعناصر الطعام.

فالعنب يحتوي على الكثير من الفيتامينات والعناصر الصحية المفيدة، فهو يحتوي على الستيلبين، والكاتيكين، وغيرها الكثير من العناصر الصحية، وهو ما يجعل هذه العناصر خافضة جيدة وفعالة لمستويات الكوليسترول الضار في الدم، كما يساعد العنب بعناصره على تعزيز دفاعات الجسم ضد المرض، وبالتالي زيادة مستويات المناعة.

يقى العنب كذلك من أمراض القلب ويحد من فرص الإصابة بهتاً، فضلاً عن أنه يعزز من وظيفة الجهاز الهضمي، ويخفض من مستويات ضغط الدم بشكل عام، ولذا ينصح بتناوله في فصل الصيف، مع الالتزام بكميات بسيطة دون اسراف متعمد، نظراً لنسب السكريات الكبيرة فيه.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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