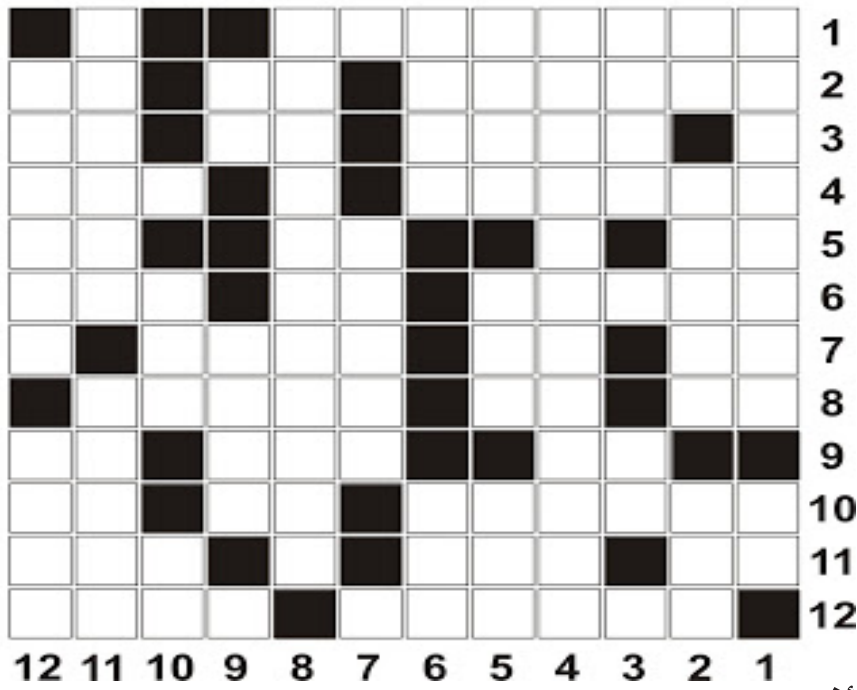


الكلمات المتقاطعة



أفقيًا

- 2- والد (معكوسة) - عكس الخُر - طري.
3- هيبة - من الوالدين.
4- ثالث الصحابة الأحرار إسلاما وآخر من مات من العشرة المبشرين بالجنة سعد بن أبي وقاص.
5- الرف (مبعثرة) - صحابي ذكر اسمه صريحا في القرآن - من أدوات الحرب قديما .
6- يتناول الطعام - سلة (مبعثرة) .
7- أعطاه موعدًا بلقاء .
8- شهدت بيعة العقبة ويوم حنين والحديبية وخيبر واليمامة وأصبحت بها.
9- بحر (معكوسة) - مفرد دول .
10- مطر غزير - يخصني .
11- حشرة تكلمت مذكورة في القرآن - أول صلاة اتجه فيها المسلمون إلى الكعبة .
12- صانع السيوف (معكوسة) - تقطع يده حدا (معكوسة) .

- 1- قال الرسول صلى الله عليه وسلم من دخل دار (...) فهو آمن.
2- الجزء والمحاسبة على الخطأ (معكوسة) - مادة قاتلة سم - نبات عطري (معكوسة) .
3- عرف - متشابهاً - أداة شرط (معكوسة) .
4- البار (مبعثرة) - والدتي .
5- أداة جزم (معكوسة) - ضمير الغائب (معكوسة) - مرض صدري (معكوسة) .
6- خرج عن الطبيعة وأعجز الناس - والد - يسير .
7- خالق - بواسطتي - لدى .
8- عكس بني - من أعضاء الإنسان - لتثبيت الخيمة (معكوسة) .
9- للتخير - هلك (مبعثرة) - نقص (معكوسة) .
10- أطول سورة في القرآن الكريم - ثلثا دعه - اتخذها المصريون القدماء إلهًا لهم من دون الله (معكوسة) .
11- لأجل - اليوم الماضي - أساس (معكوسة) .
12- من الدواب (معكوسة) - مجموعة من الجنود (معكوسة) .

عمودياً:

- 1- كنية البراء بن عازب - للتعريف.

استراحة

فوائد تناول الزبيب المنقوع



أخبرنا كبار السن عن الفوائد الصحية لاستهلاك الفواكه الجافة المنقوعة مثل الزبيب الأسود، يمكن أن يكون تغييراً بسيطاً ولكنه مؤثر في نمط الحياة، فهو غنى بالعناصر الغذائية، ويساعد محتواه العالي من الألياف على تحسين حركة الأمعاء، وفي السطور المقبلة سنوضح الفوائد الصحية لمنقوع الزبيب، وفقاً لما نشره موقع «doctor.ndtv».

ونشير إلى بعض من فوائد الزبيب الأسود:

1. الزبيب الأسود المنقوع غني بالألياف: الزبيب الأسود المنقوع غني بالألياف ويعمل كملين دون أن يبدو وكأن الشخص يعاني من الإسهال، يضمن المحتوى العالي من الألياف حركة أمعاء سلسلة أول شيء في الصباح، تتناسب جودة وصحة معدتك وحركة الأمعاء بشكل مباشر مع جودة وصحة بشرتك وشعر، يمكن للأشخاص الذين يعانون من الإمساك أن يصابوا بهذا أيضاً. يجعلك ممتلئاً لمدة أطول:
2. أي شيء غني بالألياف يجعلك ممتلئاً لفترة أطول، لهذا السبب كلما تناولت فواكه وخضروات أو أطعمة أخرى غنية بالألياف، فإنك تميل إلى الشعور بالشبع لفترة أطول، يلعب هذا دوراً رئيسياً في إدارة الوزن.
3. الزبيب الأسود غني بالكالسيوم والبوليتاسيوم والحديد: وهناك العديد من الأشخاص مصابون بفقر الدم، في مثل هذا السيناريو، يلبي الزبيب الأسود متطلبات الحديد للجسم.

عصير شائع يخفض الضغط خلال ٣ أيام



كشف خبراء بجامعة كوين ماري بلندن، أن شرب كوب من عصير البنجر كل يوم يمكن أن يقلل بشكل كبير من ضغط الدم للأشخاص الذين يعانون من ارتفاعه، وذلك خلال 3 ساعات فقط.

ووجد الخبراء، أن مرضى ارتفاع ضغط الدم الذين شربوا 250 مل من عصير البنجر يومياً قد عادت مستويات الضغط إلى المعدل الطبيعي بحلول نهاية الدراسة، حسبما نشر موقع «Mirror».

يعتبر ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والتي يمكن أن تسبب النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

يحتوي عصير البنجر على نسبة عالية من نوع من المواد الكيميائية تسمى النترات، فضلاً عن الخضروات الورقية الأخرى، مثل اللفت والكرفس.

شملت هذه الدراسة 64 متطوعاً، وقدمت أول دليل على انخفاض طويل الأمد في ضغط الدم من خلال تأثير النترات. كان مستوى انخفاض ضغط الدم بفعل عصير البنجر مشابهاً لمستوى بعض أدوية ضغط الدم، لكن لم يتبين بعد أي آثار جانبية ضارة للجرعة اليومية من النترات المرتبطة بعصير البنجر.

أشارت النتائج إلى أن إضافة مستويات النترات في النظام الغذائي يمكن أن تكون طريقة بسيطة وفعالة للتحكم في ارتفاع ضغط الدم.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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