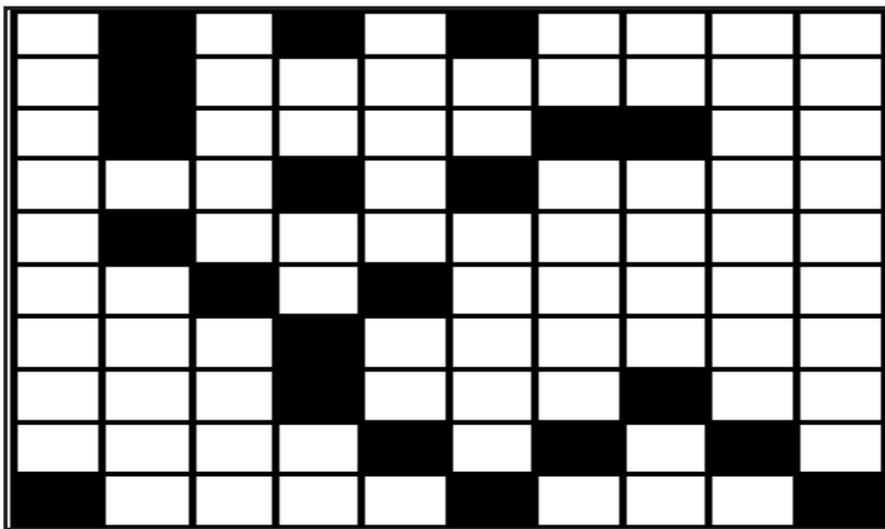


## الكلمات المتقاطعة



المقاومة.

## افقياً:

2- لاعب كرة قدم ألماني سابقاً ومدرب حالياً لعب مع المنتخب الألماني في كأس العالم ٩٠م ودرب المنتخب الألماني في كأس العالم ٢٠٠٢م.

3- متشابهاً - كتيان متحركة - متشابهاً.

4- عكس حلو - من الألعاب الرياضية.

5- أب الوالد - منطقة في محافظة ذمار.

6- المبادئ والثواب (معكوسة) - متشابهاً.

7- مدينة إيرانية (معكوسة) - حرف موسيقي - منطقة مرتفعة عن الأرض.

8- عملية تعقيم السوائل للقضاء على البكتيريا وتسخينها ثم تبريدها لدرجة حرارة تحت الصفر - رئيس دولة عربية.

9- مدينة أمريكية.

10- لاعب المنتخب الأرجنتيني وبرشلونة سابقاً.

1- شاعر من بني كليب من قبيلة بني تميم من أشهر الشعراء العرب في شعر الهجاء وكان بارعاً في المدح وكان عفيفاً لازم الحجاج زهاء عشرين عاماً وصف شعره بأنه يغرف من بحر.

2- فيلسوف أمريكي ألف العديد من كتب علم النفس والحديث، له العديد من المؤلفات منها الإرادة - الاعتقاد - مبادئ علم النفس.

3- للتمني - فحست وراجعت.

4- منطقة في محافظة تعز - من نجوم المصارعة الحرة.

5- إعلامي سوري يقدم برامج رياضية على قناة الجزيرة الرياضية وتحليل مباريات كأس العالم.

6- أول ما يبدو منه - متشابهاً.

7- مدينة فلسطينية - ضمير للمفرد المخاطب (معكوسة).

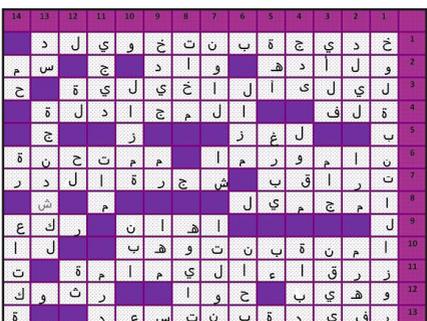
8- متشابهاً - من أبناء النبي نوح - متقدم في العمر.

9- أبيض بالإنجليزية (معكوسة).

10- محافظة يمنية - السحر.

## عمودياً:

1. غنائية لبنانية اشتهرت بالأغاني الثورية والحماسية وأغاني



حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

## استراحة

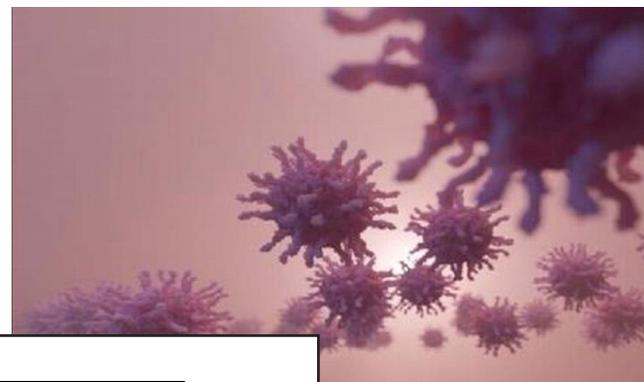
## أطعمة تساعد على فتح الشرايين وتعزز صحة قلبك



هل يمكن أن تساعد بعض الأطعمة على تعزيز سريان الدم، وفتح الشرايين، وكذلك تعزيز صحة القلب؟ أجاب تقرير نشر في موقع كيورا أن هناك الكثير من الأطعمة التي تحمي الجسم والقلب من الجلطات والمشكلات التي تنتج عن لزوجة الدم، كما أن هذه الأطعمة تساعد على فتح الشرايين أو بمعنى آخر سهولة تدفق الدم في الشرايين دون وجود دهون تعيقها وتتراكم فيها محدثة مشكلات كبيرة كالانسدادات والجلطات.

أطعمة تساعد على فتح الشرايين وتعزز صحة قلبك وفقاً للتقرير فإن أهم الأطعمة التي تساعد على فتح الشرايين وتعزيز سريان الدم هي: التوت والفراولة: فهما نوعان من الفواكه الهامة جدا التي تساعد على تقليل نسب الإصابة بالالتهابات وتساعد على سريان الدم بقوة وبسلاسة كما أنهما غنيتان بمضادات الأكسدة الطبيعية التي تعزز صحة الخلايا في الجسم. اللوز: من المكسرات الغنية بالدهون الصحية النباتية التي تساعد على تعزيز نسب الكوليسترول في الدم. الشوفان: يعزز من صحة الجسم وقوته، فهو يساعد بشكل كبير على زيادة نسب الألياف التي تدخل الجسم ويقلل من نسب الكوليسترول. الأرز البني: أحد أهم الخيارات الصحية التي تعزز صحة القلب وتقلل من مستويات الدهون والكوليسترول في الدم. الكينوا: تساعد على تعزيز صحة القلب وسريان الدم، احرص على تناولها كبديل صحي للنشويات. الجوز: الغني بالدهون الصحية وكذلك غني بالألياف الصحية المشبعة التي تعزز تدفق الدم.

## دراسة: نظام غذائي محدد مرتبط بتقليل مخاطر «كوفيد-19»



يعمل العلماء جاهدين لمحاولة معرفة المزيد حول العوامل التي تجعل كل واحد منا أكثر عرضة لخطر الإصابة بعدوى «كوفيد-19»، مع استمرار ارتفاع حالات الإصابة الجديدة.

وتبين أن الالتزام بنظام غذائي نباتي يرتبط بانخفاض فرصة الإصابة بالفيروس بنسبة 39%، وفقاً لدراسة جديدة شملت 702 من البالغين البرازيليين أجراها باحثون من جامعة ساو باولو في البرازيل.

ويمكن القول إن تحليل البيانات ليس قويا بما يكفي لإثبات السبب والنتيجة المباشرة، لكنه يشير إلى أن الحد من اللحوم والمنتجات الحيوانية أو تجنبها قد يمنح بعض الحماية ضد فيروس SARS-CoV-2.

وكتب الباحثون: «تقدم دراستنا دليلاً على أن الأفراد الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً كان لديهم معدل إصابة أقل بـ «كوفيد-19» حتى بعد مراعاة المتغيرات المهمة، مثل النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم والظروف الصحية الموجودة مسبقاً».

وأفاد 278 من أصل 702 من المشاركين في الدراسة، أنهم اتبعوا نظاماً غذائياً نباتياً إلى حد كبير.

ويعتقد فريق البحث أن الفوائد العامة التي تأتي مع النظام الغذائي النباتي، بما في ذلك تحسين صحة القلب وانخفاض ضغط الدم، قد تعزز أيضاً جهاز المناعة في الجسم وتقلل من خطر الإصابة بالعدوى.

وكتب الباحثون: «الأنماط الغذائية النباتية غنية بمضادات الأكسدة والفيتوستيرول والبوليفينول، والتي تؤثر بشكل إيجابي على العديد من أنواع الخلايا المتورطة في وظيفة المناعة وتظهر خصائص مضادة للفيروسات مباشرة».

وتدعم الدراسة أبحاثاً سابقة ربطت الأنظمة الغذائية النباتية بانخفاض احتمالات الإصابة بعدوى «كوفيد-19» المتوسطة إلى الشديدة.