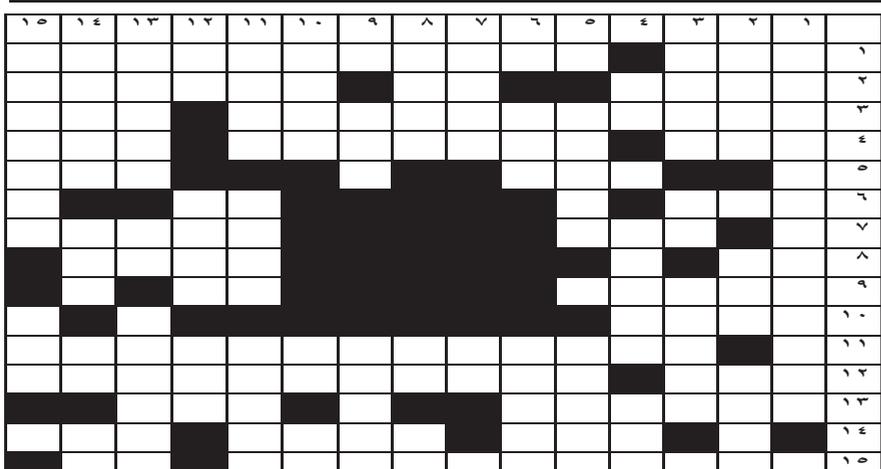


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- السادس عشر.
- ٢- سار ليلا - ضد شرب (م) - ترتب.
- ٣- يغلغ - مرض رئوي (م) - ليالي.
- ٤- هرب - باقة زهور - ندور.
- ٥- من أدوات البحار - العزعية (مفرقة).
- ٦- زوجة - لقب إمبراطور إيران (م).
- ٧- يقذف - حرف موسيقي.
- ٨- نسوي - حب - من الأقارب (م).
- ٩- داعم - جمع بوق.
- ١٠- سخر منك - حرف نفي ونصب - للنفي.
- ١١- شركة طيران جنوبية - من الكتب السماوية - دعم ومعاونة.
- ١٢- مكرران - بحث مكتوبا - قرأ.
- ١٣- من شعراء الهجاء في العصر الأموي - بيت الدجاج - استدارت (م).
- ١٤- من أسماء الآلهة القديمة - منع - حرف نصب - حرف عطف (م).
- ١٥- رائد الفن التشكيلي في اليمن وهو من أصل حضرمي (م) - صافي (م).
- ١- جرى وراء الرزق - الصورة لشهيد كان قائد المحور الشرقي للغيضة استشهد بتفجير طائرته الهيلوكوبتر.
- ٢- يصب السطح - هلع (مبعثرة) - تجاري بالإنجليزية.
- ٣- محافظ عدن استشهد بعد تحرير عدن بعملية انتحارية وإرهابية قام بها تنظيم القاعدة - تعز (مبعثرة).
- ٤- مبهج ومضحك - دولة آسيوية - استمر.
- ٥- مضر (م) - من الأسماك.
- ٦- أطول أنهر أفريقيا (نكرة) - عبيد (م).
- ٧- محامية عدنية شاركت في الدفاع عن الخلايا الإرهابية في الثمانينات بعدن من الورود - راكدة.
- ٨- تفويض تجاري - حرف نفي ونصب (م).
- ٩- الاسم الأول لفنان وممثل لبناني. وثيقة وقعت عليها القوى اليمنية في ١٩٩٤ ولكن نقضها نظام صنعاء.
- ١٠- قنوط - قام بتمويل إعادة بناء سد مأرب.
- ١١- خزان تصريف الماء بالإنجليزية - عضو النظر (م).
- ١٢- حرف مكرر - أوجاع (م) - في العين.
- ١٣- مخرج سينمائي سوري أخرج فلم الرسالة وقد استشهد في عملية انتحارية لمطرفين إسلاميين - مكرران.

رأسياً:

- ١- عالم نفس نمساوي في القرن

استراحة

الملح أم السكر.. أيهما أكثر تأثيراً على صحة القلب؟



السكر والملح من أهم المكونات في نظامنا الغذائي، والسكر، في المقام الأول على شكل جلوكوز، يمد أجسامنا بالوقود اللازم للعمل بشكل سليم، في حين أن الملح عبارة عن إلكتروليت يوازن السوائل، ما يساعد بدوره في الحفاظ على وظائف الأعصاب والعضلات بشكل سليم وينظم ضغط الدم، وعندما يتم استهلاك كميات كبيرة من هذه المكونات، فإنها قد تؤدي إلى مضاعفات، وخاصة للقلب، وفقاً لما نشره موقع onlymyhealth.com.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بتناول أقل من 5 جرامات من الملح يوميًا للأشخاص الأصحاء، ووفقًا للهيئة الصحية، فإن هذا أمر بالغ الأهمية لتقليل خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية، والتي تعد السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم. وارتفاع ضغط الدم هو أحد الأسباب الرئيسية لأمراض القلب التاجية، والتي يمكن أن يزداد خطر الإصابة بها بسبب الإفراط في استهلاك الملح أو الصوديوم. والملح أو الصوديوم هو المساهم الرئيسي في ارتفاع ضغط الدم وارتفاع ضغط الدم و تناول الملح الزائد يؤدي إلى احتباس السوائل أو الماء، مما يؤدي إلى زيادة حجم الدم، مما يضع ضغطاً إضافياً على جدران الأوعية الدموية، مما يسبب ارتفاع ضغط الدم. عندما نفكر في الإفراط في تناول السكر، فإننا نهتم بحالات مثل مرض السكري والسمنة. ولكن ما يغيب عن بالنا في كثير من الأحيان هو أن الإفراط في تناول الحلويات السكرية قد يؤثر أيضاً على القلب، وهناك احتمالات أعلى بأن يؤدي الإفراط في استهلاك السكر إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني والسكري، وهو اضطراب أيضي، ويؤدي هذا بدوره إلى تصلب الشرايين وتضييقها، مما يحد من تدفق الدم إلى القلب وبالتالي زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. وفي حين أن الملح يرتبط بشكل مباشر بارتفاع ضغط الدم وصحة القلب، فإن السكر له تأثير غير مباشر على نفس الشيء، وهذا التأثير غير المباشر للسكر له دور رئيسي في حالات صحية أخرى مثل البدانة، والكبد الدهني، ومرض السكري، مما يؤثر في نهاية المطاف على القلب، لذلك فإن تناول كليهما بكميات زائدة يشكل خطراً على الصحة.

معلومة غريبة... أطعمة تحد من رغبة تناول السكريات!



كشفت خبيرة التخدير، كيرستن شوكي، عن فوائد مفاجئة لتناول الأطعمة المخمرة، المعروفة بدورها في تقليل الالتهاب، حيث قالت إنها يمكن أن تحد أيضاً من الرغبة في تناول الحلويات.

روت شوكي قصتها الشخصية مع تغيير نظامها الغذائي وتعديل بعد العادات الغذائية لدى أفراد عائلتها، قائلة: «كان زوجي يميل لتناول الحلويات حتى بدأنا في تناول الكثير من الأطعمة المخمرة، ثم بدأت أمتعاه تتغير». وأوضحت كيرستن، من خلال التعمق في العلم: «أحد الأشياء الرائعة هو أن ميكروبات الأمعاء تحدد رغباتنا الشديدة. إذا شعرت بالذنب تجاه رغباتك الشديدة في تناول السكر، قم بإلقاء اللوم على أمعائك».

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي