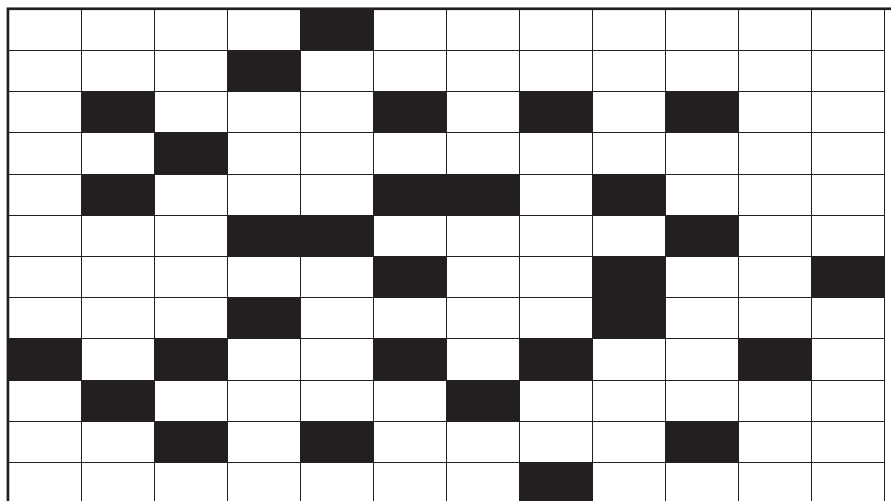


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- ٣- للتعريف - حاجز - خندق في معركة .
٤- زوجة سيدنا ابراهيم عليه السلام -
من النساء المبشرات بالجنة (م) .
٥- حرفان مكرران - لقب لاعب
وحداوي شهير - حرف عطف .
٦- اريد مبعثرة - اسم علم مذكر (م) -
للاستفهام .
٧- بحر (م) - نقود .
٨- فوق راس الامير - ورد عطري (م) .
٩- جبل - اسم علم مذكر .
١٠- احرف مكررة - مرتفع (م) .
١١- مدينة إيرانية - اسم علم مؤنث -
حرفان مكرران .
١٢- لاعب تلاي وسط القرن الماضي -
عروسة البحر الاحمر السعودية .

ع	ا	ص	م	ا	ص	ا	ل	ج	ق	م
ل	ا	ل	ج	ا	ل	ص	ا	ل	ا	ح
ي	ا	ل	ي	ا	ل	ا	م	ك	ر	م
م	ج	م	د	ج	خ	ب	و	د	و	د
ح	ب	و	ع	ض	ا	ل	ق	س	س	س
ن	س	ح	ت	ي	ل	ا	ل	ي	ا	ع
م	س	ا	ع	ب	ل	ح	ر	ف	د	د
ر	ي	م	ه	ا	و	ي	د	ي	ص	ص
ي	ن	ا	ل	ص	م	د	ي	ش	ح	ح
س	و	س	ن	ر	ي	د	م	ا	ا	ا
ي	ن	ب	ن	ة	ا	ل	ج	و	ف	ف

حل العدد الماضي

- ١- صحيفة مصرية مشهورة - عاصمة
عربية .
٢- مذيع في قناة (عدن لايف) سابقا -
جو .
٣- للتعريف - من الاسلحة القديمة .
٤- زعيم عربي راحل عبودية .
٥- احصي - معي .
٦- سئم - شهر ميلادي - رجاء (م) .
٧- ثلث كلمة يوم - قرع - قيود (م) .
٨- دار - جوال - حول .
٩- اصلح العمل - جمع .
١٠- بلد ضمن الدول العظمى - محافظة
يمينية .
١١- من الطيور - عاصمة ايطاليا -
احصي .
١٢- مديرية في وادي حضرموت - منطقة
حدودية يمنية مع السعودية .

عمودياً

- ١- صحيفة جنوبية مستقلة - عاصمة
عربية .
٢- ممثلة مصرية - اثم او ذنب .

استراحة

دراسة طبية : ماذا يحدث للجسم عند تناول فول الصويا كل يوم؟



نسلط الضوء اليوم في مقالنا هذا عن دراسة طبية تشرح ماذا يحدث للجسم عند تناول فول الصويا كل يوم، وما هي الفائدة التي تعود عليه؟ وفي سياق متصل، إليكم أضرار فول الصويا على الجسم خطيرة إحدروا منها!

تعد الأطعمة المصنوعة من فول الصويا من المكونات المهمة في العديد من الأنظمة الغذائية الآسيوية التقليدية. ولكن رغم أن الولايات المتحدة تعد واحدة من أكبر منتجي فول الصويا في العالم، حيث يعد فول الصويا ثاني أكبر محصول يُزرع في البلاد، فإن العديد من البالغين في الولايات المتحدة لا يستهلكون الكثير من منتجات فول الصويا.

الحصول على بروتين عالي الجودة من بناء وإصلاح العضلات والجلد والأنسجة والشعر والأظافر إلى دعم وبناء الهرمونات والإنزيمات، يعد البروتين جزءاً أساسياً من كل خلية في الجسم. إذا كنتم تتبعون نمطاً غذائياً قائماً على النباتات، فلن ترغبوا في تفويت فول الصويا، وخصوصاً الأطعمة الصويا التقليدية مثل التوفو وفول الصويا الأخضر. يوفر كلاهما بروتيناً عالي الجودة، مع 18.4

فاكهة ليلية تحدث فرقاً! لماذا ينصح الخبراء بالأفوكادو قبل النوم؟



ما سبب توصية خبراء التغذية بتناول الأفوكادو قبل النوم؟ في هذا المقال، نكشف لكم كل ما تحتاجون معرفته عن هذه الفاكهة الليلية بالفوائد.

في عالم التغذية الصحية، تتجه الأنظار نحو مكونات طبيعية قد تبدو بسيطة لكنها تحمل فوائد غير متوقعة، ومن بينها الأفوكادو. هذه الفاكهة الدسمة التي تصنف أحياناً على أنها "فاكهة الزبدة" ليست مجرد

عنصر في التوست الصباحي أو طبق السلطة، بل لها مكانة خاصة في الروتين الليلي الصحي. وفي هذا السياق، إليكم وصفات بالأفوكادو سهلة ولذيذة لنظام غذائي صحي. كنز من الفوائد التي لم تخطر ببالكم وفيما يلي نستعرض لكم أبرز الفوائد التي يقدمها تناول الأفوكادو قبل النوم:

غنية بالمغذيات المساعدة على النوم

الأفوكادو غني بالمغنيسيوم، وهو معدن يؤدي دوراً مهماً في تنظيم الجهاز العصبي وتهدئة الجسم قبل النوم. بحيث يساعد المغنيسيوم على إنتاج الناقل العصبي "GABA"، الذي يعمل على تقليل التوتر وتحفيز الاسترخاء، ما يهيئ الجسم للنوم العميق. كما تحتوي الأفوكادو فيتامين B6، الذي يساعد في إنتاج السيروتونين والميلاتونين، وهما هرمونا السعادة والنوم على التوالي.

توازن السكر في الدم ليلاً

عند النوم، من المهم أن يكون مستوى السكر في الدم مستقرًا. وارتفاع أو انخفاض السكر بشكل مفاجئ يمكن أن يؤدي إلى القلق أو الاستيقاظ المتكرر. والأفوكادو، بفضل محتواه العالي من الدهون الصحية والألياف، يبطئ امتصاص السكر في الدم، مما يمنح الجسم توازناً يساعد على نوم متواصل وهادئ. كما أن تناول نصف حبة أفوكادو مع وجبة خفيفة قبل النوم قد يكون كافياً لتحقيق هذا التوازن، وقد حصلنا على هذه المعلومات من موقع chefsresource.

الدهون الصحية تشبعكم من دون إرهاق معدتكم

بعكس الأطعمة الدسمة الثقيلة، فإن الدهون الأحادية غير المشبعة الموجودة في الأفوكادو تعتبر من أفضل أنواع الدهون، لا تتقلل الجهاز الهضمي، وتساعد على الشعور بالشبع من دون التسبب في اضطرابات هضمية قد تعكر صفو الليل. لذلك، من يتناول الأفوكادو مساءً غالباً ما يشعر بالرضا من دون تخطئة، وهذا ينعكس إيجاباً على جودة النوم. تعرفوا على أبرز مصادر الدهون الصحية وأنواعها.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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