

الكلمات المتقاطعة

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

- ٣- من ابناء نوح عليه السلام - نيس
- ٤- قادم - للسؤال (م) - الحشاش.
- ٥- الابداع (م) - حرفان مكرران.
- ٦- دولة خليجية ضمن دول التحالف في اليمن (م).
- ٧- احسان - مديرية في م/ابين- جبال.
- ٨- لقب لاعب تلامي سابق - ٢٤ ساعة.
- ٩- اكتمل - حرفان مكرران - اسم علم مؤنث.
- ١٠- علا مبعثرة - شمع النوب (م).
- ١١- رئيس تحرير صحيفة الرياضة اليمنية سابقا (م).
- ١٢- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص) (م).

افقيا:

- ١- من زوجات النبي محمد (ص).
- ٢- جولات - كسب ودفن - نصف كلمة هتزل.
- ٣- يجمع - حرف نفي - صوت الذئب.
- ٤- ثلث كلمة نهر - حرف نفي - رجاء (م) - في الرأس.
- ٥- حقة - حرف E - الجذب.
- ٦- حرف ابجدي - منصف - حول.
- ٧- اللاحق (م) - حرفان مكرران - من الانبياء.
- ٨- طليق - رجاء (م) - مكرران - احد الوالدين.
- ٩- سمين - اكتمل (م) - الجواب.
- ١٠- مادة قاتلة - وزير - وادي.
- ١١- مذبح في قناة اليمن راحل كان يقدم برنامج فرسان الميدان - اسم علم مذكر.
- ١٢- حرف جر (م) - جواسيس (م) - في الرأس.

عموديا

- ١- لقب عرف به ابو العلاء المعري من شعراء الجاهلية.
- ٢- ملك ايران السابق الراحل القرن الماضي (م).

ع	م	ر	ع	ب	د	ا	ل	ع	ز	ي	ز
م	ح	م	و	د	ا	ل	ج	ن	د	ي	م
ر	م	ا	ل	ا	ي	س	ا	ا	ا	ا	ا
ع	د	د	ا	م	ر	ي	ل	ي	ل	ي	ن
ب	ق	م	ب	م	م	ي	ن	ي	ن	ي	ن
د	ي	ش	ر	ل	ا	ن	و	ر	ا	ه	ن
ا	ل	ر	ز	ل	ا	ل	ف	ل	ا	ا	ل
ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ل
م	ر	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	م
ح	ل	ي	م	ة	ا	ل	س	ع	د	ي	ة
م	ح	م	ل	م	ل	ن	ل	ن	ي	ر	ر
ن	ج	ي	ب	ا	ل	ي	ا	ب	ل	ي	ن

حل العدد الماضي

استراحة

لماذا ينصح بتناول تفاحة يوميا؟



أثبتت العديد من الأبحاث أن التفاحة فاكهة غنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية التي تؤثر إيجابيا على صحة القلب، وتساعد على التحكم في الوزن والوقاية من السكري، إلى جانب حماية الجهاز الهضمي. ويعد التفاح من أكثر الفواكه شعبية في العالم، بفضل نكهته الحلوة وفوائده الصحية العديدة.

وقاية الخلايا من التلف تشير أبحاث إلى أن تناول التفاح بانتظام يحفز نشاط مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية خلايا الجسم من التلف. وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة في التفاح على تحييد الجذور الحرة، ما يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض كأمراض القلب. وأوضح خبراء، أن محتوى التفاح من مركبات البوليفينولات والألياف يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، عبر تحسين مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار. وكشفت مراجعة سابقة، أن لمضادات الالتهاب في التفاح تأثيرا إيجابيا على صحة القلب. التحكم في الوزن وأثبتت دراسة، أن الأطفال الذين تناولوا التفاح ومنتجاته، كانت أنظمتهم الغذائية أكثر توازنا. وأظهرت مراجعة سابقة، أن زيادة استهلاك التفاح أدت إلى فقدان الوزن، خصوصا لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة. الوقاية من مرض السكري ينصح الأطباء، بتناول التفاح بقشرته الكاملة لأنه

4 إشارات من القلب لا يجب تجاهلها أبدا



تحذير من الإفراط في شربها.. متى تصبح الماتشا خطيرة؟ رغم شهرة مشروب الماتشا وارتباطه بالعديد من الفوائد الصحية مثل تعزيز صحة القلب، دعم وظائف الكبد والمساعدة في خسارة الوزن، إلا أن خبراء الصحة يحذرون من أن الإفراط في تناوله قد يسبب مشاكل صحية خطيرة، أبرزها فقر الدم الناتج عن نقص الحديد. الماتشا، مثل الشاي الأخضر، يُستخرج من نبات كاميليا سينينسيس ويُعرف بتكيزه العالي من مضادات الأكسدة. وقد ازدهر انتشاره في السنوات الأخيرة، حيث باتت معظم المقاهي تقدمه كخيار بديل للقهوة.

لكن مع تزايد استهلاكه، بدأت تظهر تقارير تشير إلى آثار جانبية محتملة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من انخفاض طبيعي في مستويات الحديد، أو أولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا. ماتشا وفقر الدم المرصدة والمؤثرة في مجال نمط الحياة والجمال لين شازين (28)

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

			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	