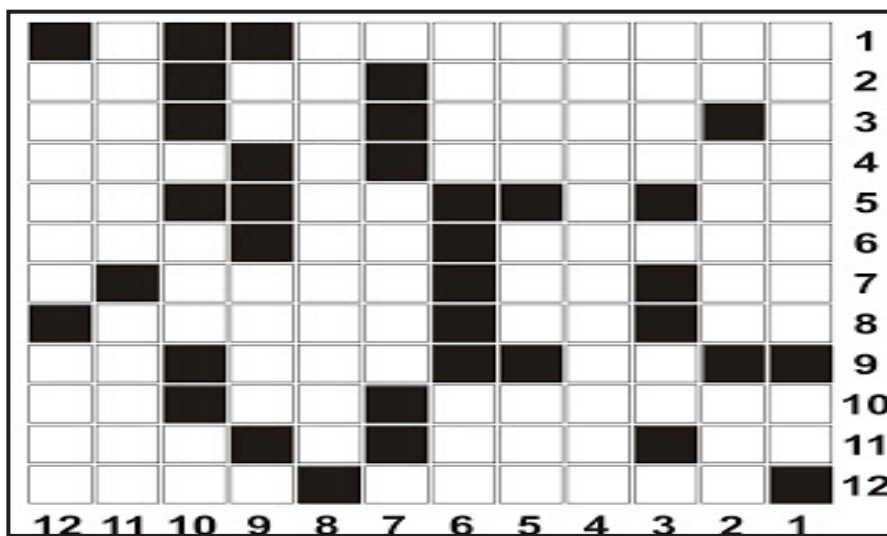


## الكلمات المتقاطعة



خشن الكلام .

أفقياً:

2- مقاطعة فرنسية شهدت معارك طاحنة في الحرب العالمية الثانية وعملية إنزال للحلفاء .

3- مصرعي الباب بالعامة - رسول الأمم .

4- ماركة سجاير - لحس الإناء أو لعق العسل.

5- بيبس الخبز - أسد .

6- جامعة أميركية مشهورة - مؤسس روما الأسطوري غدته ذئبة بحليها مع أخيه التوأم.

7- من الأمراض - غزال - خصوصي وغير مباح .

8- يناولوا .

9- دولة أفريقية .

10- مادة تستعمل للتخدير - صدف بحري يستخرج منه صباغ الأرجوان.

1- دولة آسيوية .

2 - لقب لضابط وكاتب إنكليزي اتصل بالشريف حسين وشجع ثورة العرب على الأتراك .

3 - يصدم بالرجل في الصدر - تراب يُجبل بالماء .

4 - أشارت إليه بحاجبها أو بيدها - خصب .

5- أديب فرنسي راحل من زعماء الرومنطيقية .

6 - عملة آسيوية - نريد - بحر .

7- بكى الميت - ربط وشدّ - تعداد معايب الشخص وشتمه .

8 - قيصر من كبار رجال الدولة وال... في روما والعالم - متشابهان .

9 - رقصة أجنبية - عاصمة جزر شتلند البريطانية .

10 - مركب من ستة - أصل البناء .

عمودياً:

1 - مهندس سوفياتي راحل أسس شركة تحمل اسمه واخترع أكثر من خمسين نموذجاً لطائرات حربية وتجارية - غليظ سيء الخلق

حل العدد الماضي



حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

## استراحة

## الكاكاو في الشتاء.. راحة و طاقة ومفيد لصحة العظام



كوب من الكاكاو في الشتاء هو كل ما تحتاجه للحصول على الدفء والراحة، كما يوفر أيضاً مجموعة من الفوائد الصحية، في هذا التقرير نتعرف على أبرز فوائد مشروب الكاكاو في الشتاء، بحسب موقع «هيلث شوت».

فوائد الكاكاو في الشتاء

1. الوقاية من الأمراض

الكاكاو عالي الجودة مع الحليب غني بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة، تساهم مضادات الأكسدة هذه، المعروفة باسم الفلافونويد، في صحة القلب

وقد يكون لها خصائص مضادة للالتهابات، الكاكاو يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مثل الفلافونويد وتم ربط هذه المركبات بفوائد صحية مختلفة، بما في ذلك تحسين صحة القلب والتأثيرات المحتملة المضادة للالتهابات.

2. تحسين المزاج

يمكن أن تساعد خصائص الكاكاو المعززة للمزاج، والتي تعزى إلى إطلاق الإندورفين، في رفع الروح المعنوية خلال أيام الشتاء الباردة والكثيرة في كثير من الأحيان.

شرب الكاكاو يمكن أن يحفز إنتاج الإندورفين، هرمونات «الشعور بالسعادة». قد يساهم ذلك في تحسين الحالة المزاجية وهو أمر مفيد بشكل خاص خلال أشهر الشتاء الباردة.

3. صحة العظام

الكاكاو بالحليب مصدرًا جيدًا للكالسيوم، وهو أمر ضروري للحفاظ على عظام قوية وصحية. يعد تناول الكالسيوم المناسب أمراً مهماً للوقاية من حالات مثل هشاشة العظام، كما أن دمج الكاكاو في روتينك الشتوي يمكن أن يساهم في تناول الكالسيوم بشكل عام.

4. الدفء والراحة

إن تناول الكاكاو في الشتاء يوفر الدفء والراحة الفوريين. الطبيعة المهدئة للمشروبات الساخنة يمكن أن تساعد في تخفيف البرد، وتعزيز الشعور بالدفء والاسترخاء.

5- يعزز مستويات الطاقة

إن وجود كمية صغيرة من الكافيين في الكاكاو، إلى جانب السكريات الطبيعية في المشروبات، يمكن أن يوفر دفعة خفيفة من الطاقة. قد يكون هذا مفيداً بشكل خاص خلال فصل الشتاء عندما يؤدي الطقس البارد وانخفاض ساعات النهار إلى الشعور بالتعب والخمول.

## كيف تسبب الأقدام المبللة ضعف المناعة وأمراض القلب؟



كشف أطباء أن انخفاض درجة حرارة الجسم بسبب الأقدام المبللة يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة وبالتالي لأمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة. وقالت الدكتورة أناستاسيا فوميتشيفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية «إن الأقدام المبللة وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في القلب. لأن السبب الرئيسي للمرض هو عدوى فيروسية أو بكتيرية. ولكن عند انخفاض حرارة الجسم، قد يؤدي إلى إضعاف منظومة المناعة، ما يسمح بدخول مسببات المرض إلى الجسم، ونتيجة لذلك، مثلاً، يمكن أن يتطور التهاب الشغاف المعدي. هذه أمراض التهابية في الشغاف (البطانة الداخلية للقلب) مع ترسب الكائنات الحية الدقيقة على صمامات القلب».

وأوضحت الطبيبة أنه يمكن أن يحدث أيضاً التهاب عضلة القلب الفيروسي أو اعتلال عضلة القلب الالتهابي. ويتسبب العامل الفيروسي، الذي يخترق الجسم، في تلف خلايا عضلة القلب ويحدث تفاعل التهابي موضعي وإطلاق عمليات المناعة الذاتية، وفقاً لروسيا اليوم.

وقالت: «الأقدام المبللة والشقوق في الجلد هي نقاط دخول للعدوى الفطرية، والتي يمكن أن تكون سبباً في التهاب عضلة القلب. كما يمكن أن يؤدي تبريد الساقين وتشنغ الأوعية الدموية إلى تفاقم مسار القصور الشرياني أو الوريدي المزمن في الساقين وإثارة متلازمة الوذمة. ولتجنب مثل هذه المضاعفات في الجسم، يجب الحفاظ على دفا القدمين.