استراحة

فوائد غير متوقعة للفلفل الحار.. مُفيد للقلب

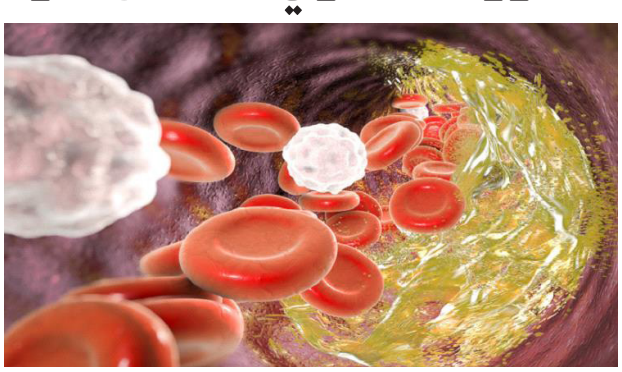
أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة حارة (لاسيما الفلفل الحار) مرة واحدة فقط في الأسبوع، أقل عُرضة للإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية المهددة للحياة (حيث تتكون جلطة في الأوعية الدموية الضيقة في الجمجمة، مما يؤدي إلى إيقاف تدفق الدم إلى المخ).

وأكدت الدراسة التي نُشرت في المجلة البريطانية للتغذية، أن هؤلاء الأشخاص أقل عُرضة للإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية بنسبة 13% مقارنة بأولئك الذين نادرًا ما يأكلون الأطباق الحارة أو لا يأكلونها أبدًا، حسبما نشرت صحيفة (ديلي ميل).

ووفقًا للدراسة فإن أولئك الذين يتناولون الطعام الحار 3 مرات في الأسبوع أو أكثر كانوا أقل عرضة بنسبة 20% تقريبًا للإصابة بانسداد.

وتؤثر السكتات الدماغية الإقفارية على أكثر من 100000 شخص سنويًا في المملكة المتحدة، مما يؤدي إلى وفاة أكثر من ثلثهم وترك الباقين منهم متأثرين بمشاكل الكلام وعدم القدرة على الحركة بشكل دائم، إذ تقول إحدى النظريات أن الفوائد الصحية ترجع إلى تأثيرات الكابسيسين (المكون الذي يعطي الفلفل الحار حرارته)، والذي يعمل على زيادة عملية التمثيل الغذائي، أو المعدل الذي ينفق به الجسم الطاقة، بنحو 8% وهذا بدوره يحمي من السمنة، وهي عامل خطر رئيسي للسكتة الدماغية.

مشروب سحري لخفض كوليسترول الدم !



تحدث الدكتور إريك بيرغ، المتخصص في الصيام المتقطع، عن الفوائد الصحية المذهلة لمشروب طبيعي قد يساعد في خفض الكوليسترول ويعد البديل المحتمل لأدوية الستاتينات.

وفي مقطع فيديو حديث على قناته على «يوتيوب»، سلط بيرغ الضوء على كيفية تحضير مشروب الكركم المنقوع، الذي يعتبر «إكسيرا ذهبيا» بفوائد صحية عديدة.

وينصح بيرغ بتناول منقوع الكركم في الماء صباحا أو قبل النوم، حيث يمكن أن يكون مفيدا بشكل خاص عند تناوله قبل 9 مساء. ويمكن تحضير المشروب ببساطة عن طريق إضافة نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم إلى كوب من الماء الدافئ، مع إضافة القليل من الفلفل الأسود لزيادة امتصاص الكركمين. كما يمكن إضافة الكركم إلى مشروبات أخرى، مثل عصائر التوت أو الشاي.

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												

أفقياً:

١- لاعب جنوبي سابق له هدف حطم به سور الصين العظيم.
٢- لاعب وطني لكرة قدم يمني لعب للأهلي الصنعاني.
٣- رجاء – بعد اليوم (م) – احرف مكررة.
٤- طرف – حول (م) – قبل الثاني.
٥- نصف كلمة بجاش – الفقر- وجع.
٦- ورق محاضرات – نهر عربي يصب في البحر المتوسط طوله ٧٠٠ كم٢ (م) .
٧- وتد – للسؤال عن المكان (م) – اكتمل (م).
٨- للتفسير – ثغر الجنوب- منطقة في م/اب (م).
٩- احصى – جواب (م) .
١٠- حرفان مكرران – اسم علم مذكر.
١١- لاعب حارس مرمى سابق ومصور رياضي صحفي.
١٢- معد ومقدم برامج رياضية في قناة الجزيرة .

عموديا

١- لاعب وطني كرة قدم سابق لعب لنادي الشعلة العدنية – سئم .
٢- حارس منتخب مصر السابق – من فروع اللغة العربية في الصفوف الاولى.
٣- رجاء (م) - للتعريف – ترفد مبعثرة.
٤- طرف – مناوب في نقطة (م) – فكرة.
٥- ممر دولي يربط البحر العربي بالبحر الاحمر – للمسافة.
٦- حرف نفي (م) – حرفان مكرران – عملة – رجاء.
٧- مديرية في م/ابين – تقال في الهاتف (م) – اسم علم مذكر (م) .
٨- مدينة ليبية – الاسم الاول لمطربة عربية (م).
٩- ثلث كلمة بيع – من المفترسات – عاصمة الجنوب (م).
١٠- لاعب صنعاني سابق لعب للوحدة – نصف كلمة حوار.
١١- بلد آسيوي بدون آل – حرف نفي – من المفترسات .
١٢- يستمر – شمع نحل – غير ناضج.

■	ي	ب	ي	ع	ش	ل	ا	ا	ي	ح	ي	
■	ن	ا	م	ل	س	ن	ب	د	م	ح	م	
ا	■	ب	■	م	ا	د	■	م	ن	■	ا	
ل	ا	ل	ب	■	ل	ن	ا	■	ا	ا	■	
د	ل	■	ر	ة	م	■	ي	ب	ت	ل	ا	
م	د	هـ	■	د	■	ب	■	ر	■	م	ل	
■	ي	ن	ا	ي	ل	ط	ن	ا	ن	د	ع	
■	ة	م	ي	ع	ن	ل	ا	ح	ل	ا	ص	
ا	■	د	■	م	■	ا	■	ن	■	د	ر	
ب	ر	■	ك	■	ح	■	م	■	ف	■	■	
ي	ا	س	ر	ا	ل	ع	و	ا	ض	ي	■	
ن	ي	د	م	و	ب	ا	ي	ر	ا	و	هـ	

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضى