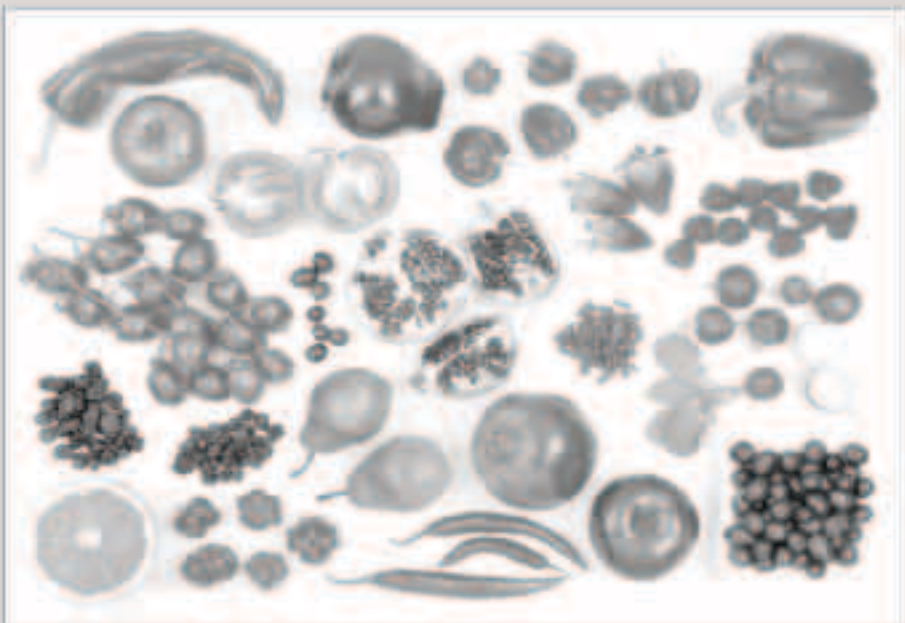


ملينة بمضادات الأكسدة الصديقة للقلب
من أجل صحة أفضل
.. دائماً تناول الأحمر!



للسفيرة على مقاومة أمراض القلب وسرطان البروستاتا، كما أنها تقلل من خطر الإصابة بالإمبات القلبية والسكتات الدماغية، وكذلك تحسن البصر وتخفض ضغط الدم العالي وتقلل الإنشابات بالجسم. وهناك العديد من الفواكه لجمراء ومنها:

التوت البري الأحمر

**عادة يمارسها الجميع تمنع
فائدة الحماية الغذائية!**



«روسيا اليوم» :
يقع
الجلسة الأولى بشأن قضايا
مختلفة في محاولة منهم
لتحقيق أوزانهم. بيد أنها لا
تفقد في حالات كثيرة، ويبدو
أن السبب يكمن في عادة تناول
الكافيين.
وقد أقر خبراء التغذية،
يوجد هناك وثيقة بين فقدان
الوزن والكافيين والنوم. لذلك
الضروري جدا للشخص
الذي يحاول تخفيض وزنه
الاهتمام بالنوم وتقليل تناول
مشروبات المحتوية على
الكافيين.
فقط، إذا أراد الشخص
تخلص من الوزن الزائد،
عليه التخلي عن تناول القهوة

«وَيَا»



ويمكن الوقاية من هذا النوع من
داء السكري عبر إنقاص الوزن،
واتباع نظام غذاء صحي خاص،

المراد بـ"يُؤْتِي" في قوله: "يُؤْتِي" "يُعْطِي".

فائدة غير متوقعة لـ «3 قطع شيكولاتة شهرياً»



لا اعتدال في تناول الشيوكولاتة،
بإضافة من السكر والدهون، إذ أن
سرس بالجسم أكثر مما ينفعه.
ولون الشيوكولاتة بوعاء يرغون
سرس القلب إلى 17 في المئة.

دراسة تكشف رابطاً غريباً بين التلوث و«الغباء»



صحيحة مقدار الخسارة نتيجة القتلوث، فإنه يعادل خسارة عدة سنوات دراسية.

وخلال الدراسة، التي نشرت في «بوربة» بروسيدنغز أو ناسيونال أكاديمي أوف ساينس، «جسأت أكاديمية العلوم الوطنية»، عمد الباحثون إلى تحليل اختبارات اللغات والحساب، التي شملت 20

وأوضح عضو فريق البحث والباحث في كلية الزراعة بجامعة بابل الكية، تشي تشين قال: «البواء الملوثة يمكن أن يقلل من مستوى التحصيل العلمي لأي شخص يصل عام دراسي كامل، وهو أمر مؤثر للغاية».

وأردف قائلا: «نكتة تعلم أن التأثير أسوأ على كبار السن، خصوصا الذين تزيد أعمارهم على 64 عاما، وكذلك ذوي التحصيل العلمي المنخفض» (1).