# استراحة

إعــلان فقــدان

■ يعلن المواطن/ عبدالله محســن ناصر صالح عن فقدانه بيان درجــات صادر من جامعة عدن - كلية الصيدلة، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لإقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر والتقدير.

## بقي صامدًا وحافظ على طلائه رغم الفيضانات.. ما سر المنزل المعجزة؟

يلعــب الشــاي دوراً مهــماً في زيــادة التركيــز والخــروج مــن حالــة الملــل والخمــول لــكل مــن يتناولــه في مختلــف الأوقــات، فالشــاي يحتــوي عــلى مــادة الكافيــين المعروفــة بقوتهــا في زيــادة النشــاط والحيويــة، فضــلاً عــن بعــض المــواد والمركبــات الأخــرى التــي تعمــل كمضــادات للأكســدة والتــي تقــي وتحــد مــن الإصابــة مــن العديــد مــن الأمــراض المختلفــة، وتعطــي رائحــة مميــزة وزكيــة لمــن يتناولــه.

وقالــت الدكتــورة ريهــام صفــوت الحبيبــي، استشــاري التغذيــة العلاجيــة وتغذيــة الرياضيــين: «يعتــبر الشــاي مــن الأعشــاب المفيــدة جــدا، وهــو مــن أكــثر الأعشــاب اســتخداماً في كافــة دول العــالم، مشــيرة إلى أن الكثيريــن يتناولــون الشــاي عــلى مــدار اليــوم، والبعــض منهــم يشربــه عــلى فــترات متباعــدة.

وأضافــت: إن تنــاول الشــاي يســهم في العديــد مــن الفوائــد، لأنــه يحتــوي عــلى الفلافونويــد مــن عائلــة البوليفينــول، التــي تحافــظ عــلى صحــة خلايــا جســم الإنســان بشــكل مســتمر، وخصوصــاً خلايــا القلــب والشرايــين، لافتــة إلى أن شرب الشــاي يحســن مــن صحــة الــدورة الدمويــة.

وأوضحــت، أن الشــاي يحتــوي أيضــا عــلى مــادة الكافيــين، والمعــروف أن هــذه المــادة منبهــة وتزيــد مــن النشــاط والتركيــز وتقلــل مــن القلــق والتوتــر، ولذلــك فــان تنــاول الشــاي يجعــل الشــخص أكــثر حيويــة ونشــاطاً خــلال اليــوم، فضــلاً عــن أن احتــواء الشــاي عــلى مــادة الكافيــين، فهــو يحتــوي أيضــاً عــلى مــادة الثيانــين التــي تســاعد عــلى التركيــز.

## زيت الزيتون.. حماية للقلب وإنقاص للوزن

يمكــن الاســتفادة مــن ورق الزيتــون للصحــة؛ لأنــه مفيــد للــكلى وللقلــب وللدمــاغ وللبــشرة وللتنحيــف ولمــرضى الســكري، ومــن خــلال التــالي نســتعرض أهــم فوائــد ورق الزيتــون واســتخداماته الطبيــة.

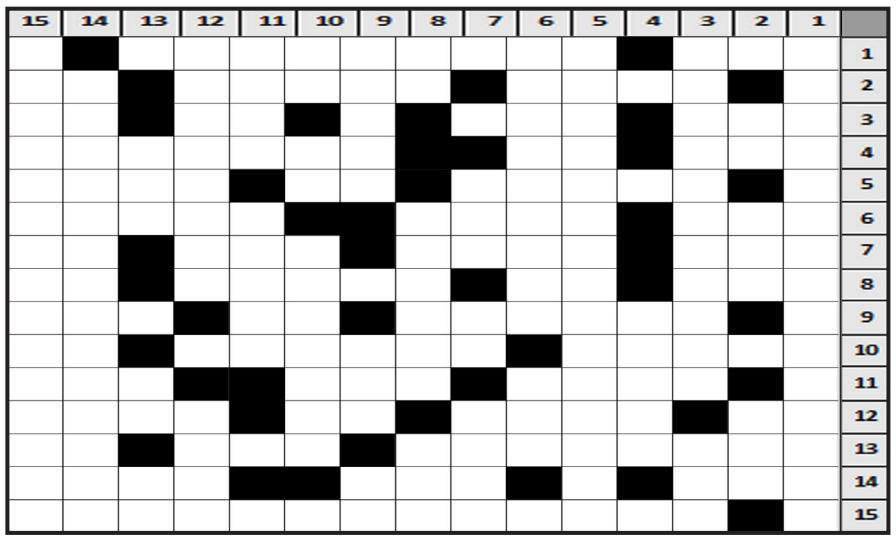
تنــاول الزيتــون مهــم جــدًا للصحــة، وهــذا لأنــه يحتــوي عــلى الكثــير مــن الفوائــد المهمــة، ولكــن هــل تعلــم أن ورق الزيتــون يســتخدم في الطــب البديــل للوقايــة مــن العديــد مــن الأمــراض المختلفــة، حيــث إنــه مفيــد للقلــب وللريجيــم إلى جانــب تحســين البــشرة، ويمكنــك مــن خــلال هــذا التقريــر التعــرف عــلى فوائــد ورق الزيتــون واســتخداماته.

ورق الزيتــون لــه العديــد مــن الاســتخدامات الطبيــة، حيــث إنــه يســاعد عــلى عــلاج العديــد مــن الأمــراض والوقايــة مــن الإصابــة بهــا.

ويســتخدم لتنظيــم مســتويات الســكر بالــدم، وهــذا لأن لديــه القــدرة عــلى تحفيــز إنتــاج الإنســولين، وبالتــالي الوقايــة مــن مــرض الســكري أو الســيطرة عليــه.

ويســتخدم ورق الزيتــون لتحســين وظائــف الدمــاغ، وبالتــالي الوقايــة مــن مــرض الزهايمــر.

## الكلمات المتقاطعة

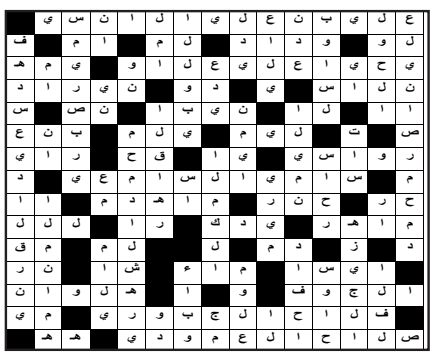


### افقيا

١- قواعد – مطربة لبنانية اغتيلت في إمارة دبي.
٢- الهر مبعثرة – شهر ميلادي – عائلة.
٣- مرض مستشري – أحرف مكررة – عمر (م) – رد (م).
٤- عشيق ليلى (م) – حل – المصارف مبعثرة.
٥- جولات – واحد E – اكبر (م).
٦- من الألوان (م) – مديرية الشرف والبطولة والصمود – تناسب (م).
٧- رقد (م) – فهيب مبعثرة – مدخل – ثلث كلمة فهد.
٨- شعوب – للتفسير – وطني – حرفان مكرران.
٩- مقبرة المسلمين في المدينة المنورة – للتفسير – احرف مكررة.
١٠- وظائف تمنح بالمزاد بعد الموازنة – العذراء – مدينة إيرانية (م).
١١- ضمين – والدي- ثري (م).
١٢- راهب – بير (م) – قهوة – من الألوان (م).
١٣- مكتشف جرثومة السل الرئوي – مؤمن (م) – للندبة.
١٤- هرب – ملكنا –الطرش.
١٥- أول ممرضة في الإسلام.

### عموديا:

١- الكنية التي يعرف بها سيف الله تعالى خالد بن الوليد.
٢- حرف E - رقد – حاجز.
٣- أخبره الرسول (ص) بأنه سيلبس سواري كسرى – هلال.
٤- الغار مبعثرة.
٥- ممثلة مصرية – مؤمن.
٦- مطرب لبناني – قيد (م) .
٧- غاية (م) – للمنادي – ملتقى طرق.
٨- للتفسير – النسيم (م) – برك الجمل (م).
٩- مثقفون (م) – احرف مكررة – عائلة.
10- E – قرع – رئيس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.
١١- مرساء – مذياع.
١٢- ممثل مصري راحل – نزال.
١٣- رجاء (م) – ثلث كلمة سعر – جمع.
١٤- الرئيس التونسي.
١٥- أعطيت للرئيس علي عبدالله صالح نتيجة تنحيه عن السلطة ولم يستفد منها.



حل العدد الماضي

## السودوكو

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

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

حل العدد الماضي