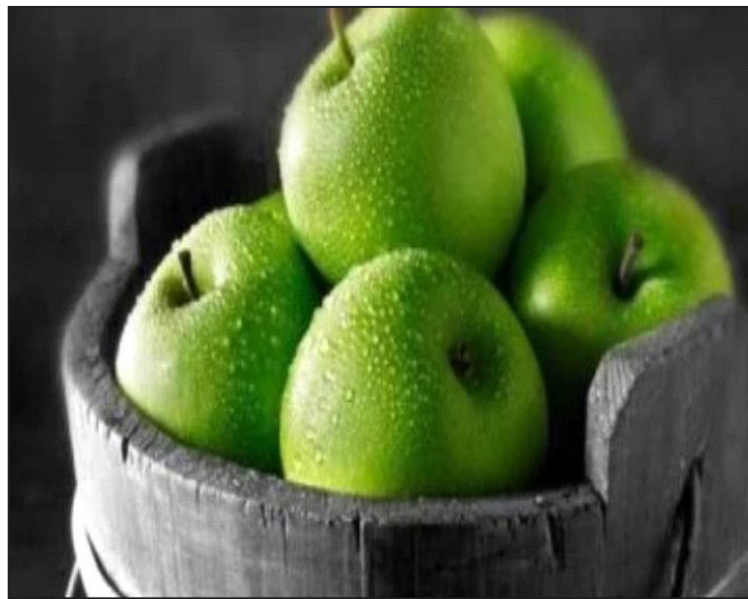


## الكلمات المتقاطعة

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

## استراحة

## ماذا يحدث لجسمك عند تناول تفاحة واحدة.. ترطيب وشبع وخفض مستوى السكر؟



التفاح ليس مجرد وجبة خفيفة لذيذة، بل إنه أيضًا طريقة فعالة لفقدان الوزن، حيث يحتوي التفاح على نسبة عالية من الألياف و ١ لفيتا مينات ومضادات الأكسدة، والتي يمكن أن تساعد على الشعور بالشبع وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، يحتوي التفاح على الألياف، والتي

يمكن أن تساعد على الشعور بالشبع لفترات طويلة، وتجنب الإفراط في تناول الطعام. بالإضافة إلى ذلك، ويتم هضم السكريات الطبيعية في التفاح ببطء، ما يوفر توصيلًا ثابتًا للطاقة مع تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم. يحتوي التفاح على خصائص قد تساعد على إنقاص الوزن، فهي غنية بالألياف والعديد من الفيتامينات ومضادات الأكسدة، والتي ستبقيك ممتلئًا وتجعل جسمك يحرق المزيد من الدهون، وفقًا لدراسة نُشرت في مجلة الكلية الأمريكية للتغذية، وإليك كيف يساعد التفاح في إنقاص الوزن.

## القهوة تعزز عمل جهاز الأعصاب في الجسم...فائدة غير متوقعة!



«تؤثر القهوة إيجابيا في الدماغ عند تناولها باعتدال، حيث تساعد على تحسين الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والانتباه وتحسين المزاج لأن الكافيين يحفز الجهاز العصبي المركزي».

وبالإضافة إلى ذلك، يساعد الكافيين على تحسين الحالة المزاجية لأنه يعمل على رفع مستوى الدوبامين والسيروتونين في الجسم ما يعني أنه يخفض مستوى الإجهاد.

و«تحتوي القهوة على مضادات الأكسدة التي بدورها تؤثر إيجابيا في الدماغ وتحميه من التلف».

السودوكو

## أفقياً:

- ١- اتفاقية عقدت بين النبي محمد (ص) وقبيلة قريش.
- ٢- بلد اسلامي - سنة (م).
- ٣- جوهري - قاعدة - نصف كلمة شاكري.
- ٤- منطقة في م / الحديدية - عاصمة عربية - من حركات البحر.
- ٥- كاتب وصحفي رياضي راحل.
- ٦- دفر - صحيفة جنوبية مستقلة (م).
- ٧- حرف E - ٢٤ ساعة (م) - طليق (م).
- ٨- مدخل - مدينة اردنية (م) - حرف ابجدي.
- ٩- حرف نصب (م) - عملة القرن (م).
- ١٠- مدينة عمانية - حرفان مكرران.
- ١١- جواب- ارشد - الفكرة.
- ١٢- مطربة لبنانية - شعوب.

## عمودياً:

- ١- سياسي ووزير جنوبي سابق.
- ٢- قطر عربي - للندبة - معي.

ط	ق	س	م	ع	ا	ر	ا	هـ	ا	ل	ا	ل
ا	م	س	ع	ي	ب	ر	ا	ر	ا	ل	ا	ل
ر	ق	س	و	ق	د	ج	ا	ل	ا	ل	ا	ل
ق	ر	ا	ت	ف	ا	ر	ع	ر	س	ا	ل	ل
ا	ل	م	ل	د	ي	ا	ف	ا	ل	ا	ل	ل
ا	ل	م	ل	و	ا	ي	و	ا	ل	ا	ل	ل
س	ا	ل	س	ل	س	ا	ل	س	ا	ل	ل	ل
م	ع	ا	ق	ف	ا	ت	هـ	ا	ل	ا	ل	ل
ع	ك	م	ل	م	هـ	ر	م	ر	و	س	ا	ل
ع	ك	م	ل	م	هـ	ر	م	ر	و	س	ا	ل
ع	ك	م	ل	م	هـ	ر	م	ر	و	س	ا	ل
ع	ك	م	ل	م	هـ	ر	م	ر	و	س	ا	ل

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