استراحة

إعلان فقدان

تعلن أسرة الفتاة وفاء عبده علي دحمان عن فقدانها والتي خرجت من المنزل الكائن في دار سعد - حي زهرة خليل في تاريخ 2024/8/28م ولم تعد حتى اللحظة.

تأثير سم عسل النحل على جسم الإنسان

سم نحل العسل أو الأبيتوكسين هو سائل مر كثيف عديم اللون وله رائحة العسل، يحتوي على البروتينات التي قد تسبب التهابا موضعيا، مشابها لسم لسعة قراص البحر.

ويشير الخبراء أن لسم نحل العسل تأثير شامل في جسم الإنسان، حيث يساعد على حل العديد من المشكلات الصحية بما فيها التجميلية.

ووفقا لهم، يحسن سم نحل العسل عمل القلب ويخفض مستوى السكر في الدم ويحسن عملية التمثيل الغذائي ويجدد شبابية الجسم، حتى أنه يوصف في حالات تكرر الصداع وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة.

يخفض الوزن ويقلل الالتهاب.. تعرف على فوائد تناول الشمندر

يعرف الشمندر باحتوائه على قدر كبير من المغذيات التي توفر فوائد صحية متعددة مثل تنظيم ضغط الدم، والمساعدة في فقدان الوزن، وتعزيز الطاقة والأداء، والحد من الالتهاب، ودعم صحة الجهاز الهضمي، والحفاظ على وظائف الدماغ، ويمكن أن يعزز تضمين الشمندر في النظام الغذائي اليومي بشكل كبير الرفاهية العامة، وفيما يلي فوائد تناول الشمندر بشكل يومي، وفقًا لما نشر في تايمز أوف إنديا.

ينظم ضغط الدم

يسهم تناول الشمندر في الحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية، حيث أن نسبة عالية من النترات، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك في الجسم، يمكن أن تخفض البنجر بشكل كبير ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وقد يقلل الاستهلاك المنتظم من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

يساعد على إنقاص الوزن

تحتوي حصة 100 جرام نموذجية من الشمندر المسلوق على 44 سعرة حرارية و1.7 جرام من البروتين و0.2 جرام من الدهون و2 جرام من الألياف، مما يجعلها خيارا منخفض السعرات الحرارية ولكنه غني بالمغذيات، وهذا يجعلها إضافة مثالية للنظام الغذائي لفقدان الوزن.

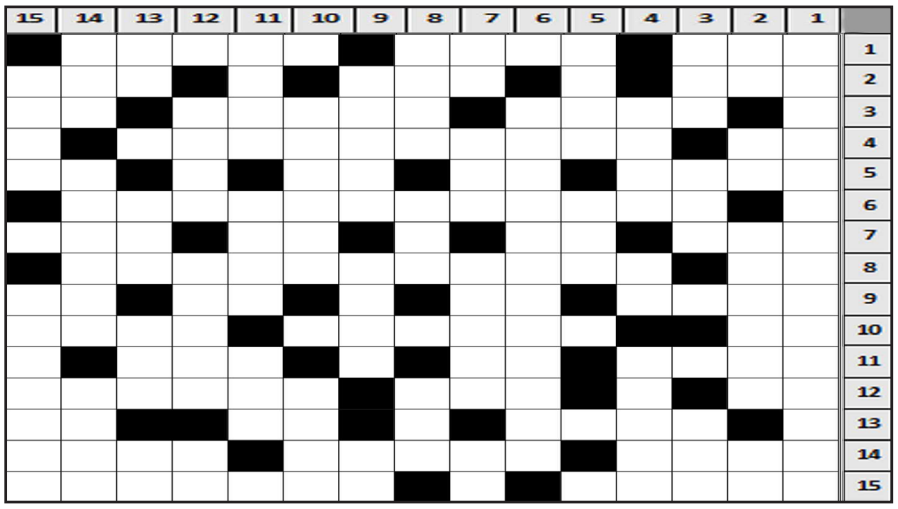
يزيد من الطاقة والأداء

يجد الرياضيون جذور الشمندر مفيدة لأن النترات تعزز الأداء البدني من خلال تعزيز كفاءة الميتوكوندريا، منتجي الطاقة في الخلايا، وتشير الدراسات إلى أن عصير الشمندر يمكن أن يزيد من القدرة على التحمل، ويحسن الأداء القلبي التنفسي، ويعزز استخدام الأكسجين أثناء التمرين.

تقليل الالتهاب

الالتهاب هو السبب الجذري لمعظم الأمراض، ويمكن أن يؤدي تناول الشمندر بشكل المنتظم إلى شفاء التهاب المزمن، ويعرف الشمندر أيضا بخصائصه المضادة للالتهابات بسبب البيتالين، وهي أصباغ مسؤولة عن لونها الأحمر، وقد تقلل هذه المركبات من الالتهاب في الجسم بشكل فعال.

الكلمات المتقاطعة

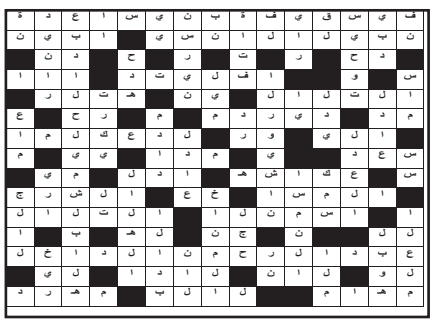


أفقياً:

١- عدد (م) – اسم علم مؤنث – عاصمة اوروبية.
٢- ملكي – تعطى لأهل القتيل تعويض – مشروب.
٣- تحدثت – اسم علم مؤنث – غير ناضج.
٤- في العروق – مخترع البيانو – .
٥- منطقة نفطية في مأرب – للندبة – احد الوالدين – قلوي (م).
٦- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص).
٧- غادر (م) – حرف عطف – حرف نفي – سنه.
٨- نصف كلمة حامد – صحابي فتح مصر .
٩- الثغر – مشى لهجة لحجية (م) – في العروق – حرف نفي.
١٠- جمع – بلد اوروبي – عملة.
١١- جمع عين – نصف كلمة هلال – حرف ابجدي.
١٢- عاصفة (م) – احرف مكررة – محافظة مصرية (م).
١٣- اسم علم مذكر – نصف كلمة طلال – عمله.
١٤- جلوس – منطقة في م/إب – طريقي .
١٥- يدخن- من الانبياء (م).

عموديا

١- سياسي شبواني اغتيل ضمن الطائرة الدبلوماسية ١٩٧٣م.
٢- مكرران – للاستفهام – منطقة في الضالع – نصف كلمة لعور.
٣- لعاب – عز ومجد – صوت الذئب .
٤- عاصمة غانا – من الاقارب – نشارك.
٥- زعيم الفاشية – نقود (م).
٦- مكتشف جرثومة البلهارسيا.
٧- خصم – من ابناء نوح عليه السلام – النسيان في الصلاة – مكرران.
٨- مديرية في وادي حضرموت (م) – جمع – للاستثناء .
٩- مديرية في محافظة تعز (م) – الاسم الاول رئيس لمصر – نصف هترل.
١٠- مديرية في الحالمة (م) – اطبخ.
١١- قبل الاثنين (م) – اسم علم مذكر – وادي في جهنم .
١٢- ميناء – محافظة يمنية – نصف دايو.
١٣- من الاطراف (م) – رجاء (م) – ٢٤ ساعة – قلوي (م) .
١٤- قرض – عكس الوارد (م) – طريق (م).
١٥- شهر ميلادي (م) – بلد آسيوي.



حل العدد الماضي

السودوكو

								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

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

حل العدد الماضي