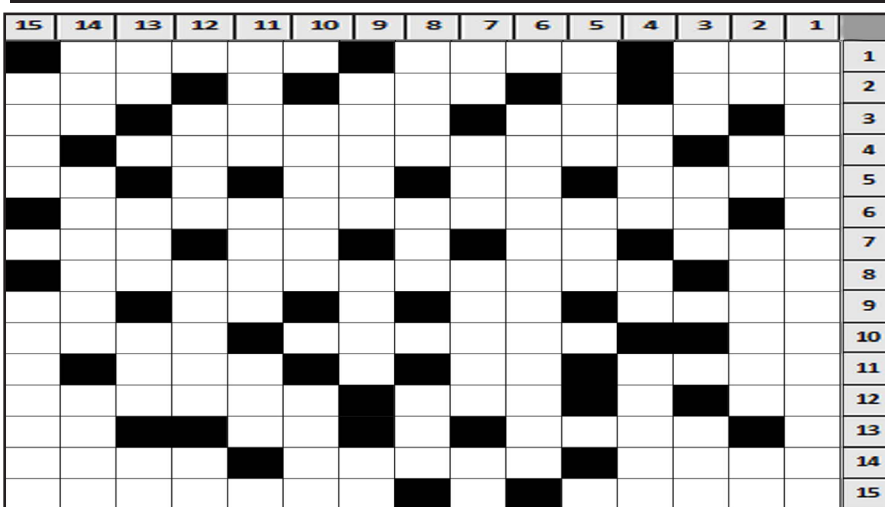
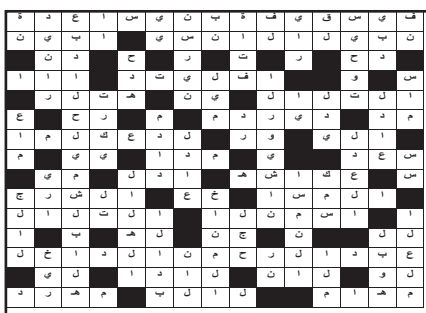


الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- ١- عدد (م) - اسم علم مؤنث - عاصمة أوروبية.
- ٢- ملكي - تعطى لأهل القتل تعويض - مشروب.
- ٣- تحدثت - اسم علم مؤنث - غير واضح.
- ٤- في العروق - مخترع البيانو - .
- ٥- منطقة نفطية في مارب - 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- الشعر - مشى لهجة لحجية (م) - في العروق - حرف نفي.
- ١٠- جمع - بلد أوروبي - 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/اب - طريقي.
- ١٥- يدخن - من الانبياء (م).
- 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 مصر - نصف هتلر.
- ١٠- مديرية في الحاملة (م) - اطبخ.
- ١١- قبل الاثنين (م) - اسم علم مذكر - وادي في جهنم .
- ١٢- ميناء - محافظة يمنية - نصف داوود.
- 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

عمودياً:

- ١- سياسي شواني اغتيل ضمن الطائرة الدبلوماسية ١٩٧٣م.
- ٢- مكرران - للاستفهام - منطقة في الضالع

استراحة

مساعدة الجهاز الهضمي وتعزيز المناعة..
الفوائد الصحية لأوراق النعناع

تعتبر أوراق النعناع أو النعناع البري ليست مجرد مكون عطري ولذيذ للتزيين موجود في كل مطبخ، بل إنها واحدة من أقدم الأعشاب، التي تزرع في جميع أنحاء العالم، وتستخدم في مجموعة واسعة من الأطباق، سواء كانت صلصة أو سلطات فواكه، ولكن إلى جانب رائحتها وطعمها اللذيذ تقدم أوراق النعناع مجموعة مذهلة من الفوائد الصحية، نظراً لاحتوائها على العناصر الغذائية والمركبات الأساسية، فقد تم تقدير هذه الأوراق لقرون لخصائصها الطبية، وفقاً لـ نيوز 18.

من المساعدة على الهضم إلى تخفيف التوتر، يمكن أن تكون أوراق النعناع إضافة قوية لروتينك اليوم، وفيما يلي بعض الفوائد الصحية لاستهلاك أوراق النعناع:

يساعد أوراق النعناع على تهدئة المعدة على الفور وتساعد في هضم الطعام، فالنعناع غني بمضادات الأكسدة والمغذيات النباتية والمنثول، وهو علاج طبيعي لعلاج مشاكل المعدة المختلفة مثل الانتفاخ وعسر الهضم أو اضطراب المعدة، كل ما عليك فعله هو إضافة أوراق النعناع إلى الشاي واحتساء المشروب الساخن قبل أو بعد الوجبات، كما أن غلي بضع أوراق نعناع طازجة في الماء المغلي لمدة 5 إلى 10 وشرهها يمكن أن يساعد أيضاً في علاج مشاكل المعدة.

المساعدة في خسارة الوزن
تعتبر أوراق النعناع هي الحل الذي تحتاجه بشدة، فهي منخفضة السعرات الحرارية ولكنها غنية بالألياف ويمكن أن تساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من فرص الإفراط في تناول الطعام، وبما أن العشب يساعد على الهضم وتحسن عملية التمثيل الغذائي للدهون، فإنها تدعم في النهاية جهود إنقاص الوزن، ويمكن إضافته إلى السلطات أو العصائر أو مشروبات التخلص من السموم.

يخفف التوتر
رائحة النعناع مهدئة للغاية، وبالتالي، تلعب دوراً رئيسياً في تقليل التوتر، وتساعد أوراق النعناع العطرية على استرخاء الدماغ عن طريق تهدئتها، حيث تتمتع هذه العشبة بخصائص تكميلية تعمل على تنظيم مستويات الكورتيزول وتوفير الراحة من التوتر، لطالما تم استخدام النعناع كعلاج أيورفيدي، مثل العلاج بالروائح، لمحاربة التوتر وجعل الناس يشعرون بالهدوء، كما أن له تأثيرات تبريد تعمل على استرخاء الجسم وتخفيف التوتر.

تحسين صحة الجلد
يساعد النعناع على علاج حب الشباب أو تهيج البشرة، حيث يمكن سحق أوراق النعناع حتى تصبح عجينة سميكة ووضعها على المنطقة المصابة، ثم شطفها بالماء البارد بعد 15 إلى 20 دقيقة، فالنعناع غني بخصائص مضادة للالتهابات والبكتيريا، ويساعد على تهدئة البشرة، علاوة على ذلك، يعمل حمض الساليسيليك الموجود في أوراق النعناع على فتح المسام، وتقليل حب الشباب والبقع، ويقلل الالتهاب بشكل طبيعي، ويهدئ الاحمرار والحكة في الجلد.

إحذر استخدام حافظات الطعام البلاستيكية بعد اليوم



حذرت دراسة حديثة من أن أدوات المطبخ الشائعة قد تحتوي على مواد كيميائية مسببة للسرطان، نتيجة ممارسات خاطئة في إعادة التدوير.

ووجدت الدراسة أن بعض المنتجات، مثل أدوات المطبخ وحاويات الطعام البلاستيكية السوداء، تحتوي على مستويات عالية من مواد كيميائية تُستخدم عادة في البلاستيك والإلكترونيات (BFRs). وتبين أن 85% من المنتجات التي تم فحصها (203 منتجات)، تحتوي على مستويات سامة من BFRs. بما في ذلك مادة محظورة تُعرف باسم deca-BDE، التي تعتبر من المواد المسببة للسرطان. وأشار بعض العلماء إلى أن التعرض لـ BFRs قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض، مثل السرطان واضطراب الغدد الصماء والسمية العصبية.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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