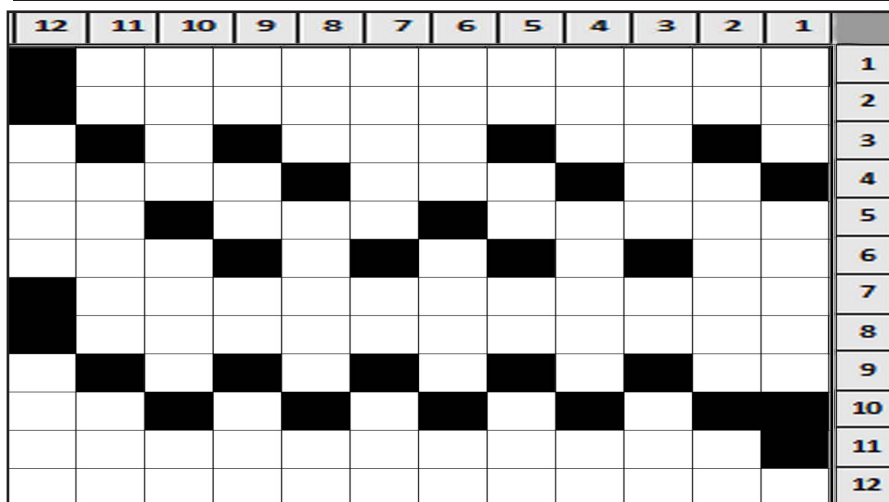


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً:
- ١- صحفي مصري شهير له كتاب فريق الغضب توفي العام ٢٠١٦ م الماضي وتجاوز الـ ٩٠ عاماً.
- ٢- عاصفة - ٢٤ ساعة (م).
- ٣- سياسي واكاديمي جنوبي - للمسافة (م).
- ٤- طريق.
- ٥- رئيس وزراء دولة الشرعية - للتفسير.
- ٦- نادي خليجي (م) - سلاسل.
- ٧- حرف نفي - معرض للسقوط.
- ٨- من الاقارب - بحر (م) - اسم علم مذكر.
- ٩- طيران اليمن الديمقراطي (م) - وادي في جهنم.
- ١٠- حرفان مكرران.
- ١١- منطقة في م/اب - اسم علم مذكر (م).
- ١٢- يستخرج منه الخام في م/ حضرموت.
- ٣- نصف كلمة روتي.
- ٤- شراب - قارة.
- ٥- قاطع (م) - ارشد - من حركات البحر - العروق (م).
- ٦- منطقة في صنعاء القديمة.
- ٧- اذاعة عالمية - نصف راتب.
- ٨- شخص لا يكذب - سفينة الصحراء.
- ٩- لهب - دولة افريقية - احد الوالدين.
- ١٠- سورة مبثثة - قواعد.
- ١١- بحر - ماركة حليب.
- ١٢- دولة آسيوية - بحر.
- ١٣- مسلسل درامي في رمضان القرن الماضي.

ي	ح	ي	ا	ا	ل	ش	ع	ي	ب	ي
م	ح	م	د	ب	ن	س	ل	م	ا	ن
ا	ن	م	د	ا	م	ب	ا	ب	ا	ا
ا	ل	ت	ب	ي	م	ر	د	ل	د	ا
ل	م	د	ب	ب	د	ه	د	م	د	م
ع	د	ن	ا	ن	ط	ل	ي	ا	ن	ي
ص	ا	ل	ح	ا	ل	ن	ع	ي	م	ة
ر	د	ن	ا	م	ا	م	د	ا	د	ا
ب	ي	ض	ا	و	ع	ل	ا	ر	س	ا
هـ	و	ا	ر	ي	ا	ب	و	م	د	ي

حل العدد الماضي

استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن / أحمد عبدالله مصليح حسن العماد عن فقدانه جواز سفر صادر من م / عدن يحمل رقم: 10372272، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.

ماذا يحدث لجسمك عند التوقف عن تناول اللحوم؟



أظهرت الأبحاث أن النظام الغذائي النباتي له فوائد صحية عديدة، مما دفع الكثيرين للتساؤل عن التأثيرات المحتملة للتوقف عن تناول اللحوم بشكل كامل.

الفوائد الصحية المحتملة

على الرغم من أن الدراسات تدعم النظام الغذائي المعتمد على النباتات، فإن الخبراء يشيرون إلى أن التحول إلى حمية نباتية ليس بالضرورة «ضماناً» لصحة أفضل.

وتوصي منظمات مثل جمعية القلب

الأميركية ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بنظام غذائي يعتمد على النباتات مع السماح بتناول كميات معتدلة من اللحوم، بدلاً من حذفها بالكامل.

لكن، على الرغم من ذلك، تشير الأبحاث إلى أن تقليل أو استبعاد اللحوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، السكتات الدماغية، السمنة، ارتفاع ضغط الدم، السكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان.

تقليل الدهون والالتهابات

تؤكد أخصائية التغذية، كيري جانس، أن الكثير من الفوائد تأتي من تقليل الدهون المشبعة في النظام الغذائي، حيث «اللحوم، خاصة الحمراء والمصنعة، تحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة، والتي ترتبط بأمراض القلب والسكتات وبعض أنواع السرطان».

لماذا يُنصح بإضافة الزنجبيل إلى كوب الماء الدافئ؟



في هذا المقال، نكشف الأسباب العلمية وراء إضافة الزنجبيل إلى الماء الدافئ، ونوضح كيف يمكن لهذا المشروب البسيط أن يصبح عادة صحية فعالة. يعتبر الزنجبيل من أقدم الأعشاب

المستخدمة في الطب التقليدي، وقد أثبتت الدراسات الحديثة فعاليته الصحية عند استهلاكه بانتظام. ومن بين الطرق الشائعة للاستفادة من فوائده، تأتي عادة إضافة الزنجبيل إلى كوب من الماء الدافئ. وهذه العادة البسيطة يمكن أن تقدم مجموعة من الفوائد الصحية المذهلة للجسم والعقل، ما يجعلها خياراً يومياً مفضلاً لدى الكثيرين. في هذا السياق، تعرفوا أكثر على عالم الزنجبيل وكيفية استخدامه بطرق متعددة لتعزيز الصحة والنكهة.

يعتبر الزنجبيل من الأعشاب المفيدة والضرورية في نظامكم الغذائي لعدة أسباب، أبرزها:

أولاً، الزنجبيل معروف بخصائصه المضادة للالتهاب. حيث يحتوي مركبات نشطة مثل الجينجيرول، والتي تساعد على تقليل التهابات الجسم وتخفيف الآلام، خصوصاً آلام المفاصل والعضلات. وعند شرب الزنجبيل مع الماء الدافئ، يساهم ذلك في تعزيز الدورة الدموية وتهدئة الأنسجة المتهيجة، مما يجعله مفيداً بعد التمارين الرياضية أو في حالات الإصابة بالبرد.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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