

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

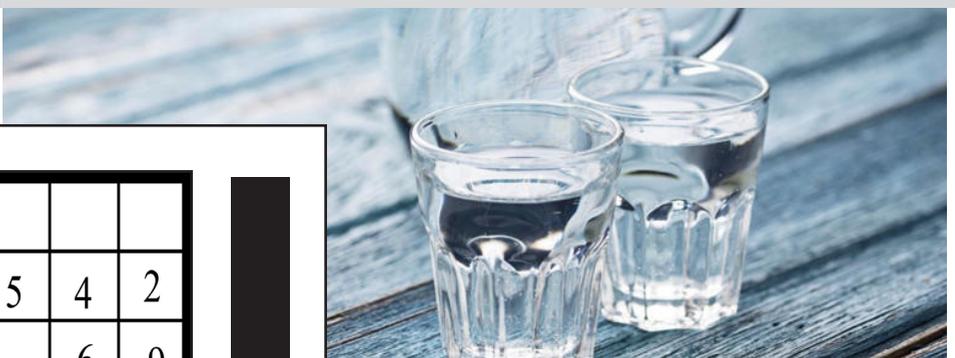
كيف يساعد الشمر في تخفيف الالتهابات وتحسين صحتكم؟



الشمر، أو كما يُعرف علمياً بـ *Foeniculum vulgare*، هو نبات عطري يستخدم منذ قرون في الطب التقليدي والعلاجات الشعبية، بفضل خصائصه الصحية المتعددة. ويتميز هذا النبات بنكهة تشبه نكهة اليانسون، ويستخدم في الطهي والمشروبات، وكذلك كمشروب في بعض الأدوية العشبية. ومن أبرز فوائد الشمر دوره في تخفيف الالتهابات وتعزيز الصحة العامة، وهو ما يجعله خياراً مثالياً للأشخاص الذين يبحثون عن طرق طبيعية لتحسين صحتهم. وهل تعلمون أن تناول الشومر يسد الشهية.

الشمر غني بالمركبات النباتية النشطة بيولوجياً، مثل الأنتول، الفينشون، والليمونين، وهي مركبات تمتلك خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات. وتؤدي هذه المواد دوراً مهماً في تقليل الإجهاد التأكسدي، وهو العامل الرئيسي في تطور الالتهابات المزمنة. الأنتول، على وجه الخصوص، هو المركب الأساسي المسؤول عن الرائحة المميزة للشمر، ويظهر خصائص قوية في مقاومة الالتهاب، حيث يثبط نشاط بعض الإنزيمات المسببة للالتهاب في الجسم، مثل إنزيم COX-2. ومن المعروف أن تثبيط هذا الإنزيم يستخدم في كثير من الأدوية المسكنة والمضادة للالتهاب.

هل يعوق الماء عملية الهضم؟ دراسة علمية تكشف الإجابة



الكثير منا لا يشرب الماء خلال وجبات الطعام معتقدين أنه ممكن أن يعيق عملية الهضم. فما هي الحقيقة وراء هذا الاعتقاد دعونا نخبركم في هذا المقال!

يعتبر الماء عنصر حيوي للحياة ويعتبر أحد أهم المكونات الأساسية لجسم الإنسان حيث أنه يتكون من حوالي 60% من الماء. علاوة على ذلك، يؤدي الماء دوراً مهماً في العديد من الوظائف الحيوية للجسم، مثل تنظيم درجة الحرارة ونقل المواد الغذائية والأكسجين إلى الخلايا والتخلص من الفضلات والسموم. وقد يهكم الإطلاع على فوائد شرب 5 لتر ماء يومياً للتخفيف وخسارة الوزن.

هل لشرب الماء تأثير على عملية الهضم؟ وفقاً لوزارة الصحة الإسبانية، يُنصح بشرب 1.5 إلى 2 لتر من الماء طوال اليوم للحفاظ على صحة جيدة. ومع ذلك، هناك أقاويل متجذرة تحيط بهذه الاعتقادات، والتي تشير إلى أن شرب الماء أثناء الوجبات قد يعيق الهضم. ما هي الحقيقة وراء هذا الاعتقاد؟ على موقعها الإلكتروني Healthy Lifestyles، تفند وزارة الصحة الإشارات القائلة بأن شرب الماء خارج الوجبات، أفضل من أثناء الوجبات. لذلك، لا يهمل لحظة شرب الماء في اليوم، طالما أننا نحافظ على مستويات ترطيب كافية.

السودوكو

أفقياً:

- ١- لاعب جنوبي سابق له هدف حطم به سور الصين العظيم.
- ٢- لاعب وطني لكرة قدم يعني لعب للأهلي الصناعي.
- ٣- رجاء - بعد اليوم (م) - احرف مكررة.
- ٤- طرف - حول (م) - قبل الثاني.
- ٥- نصف كلمة بجاش - الفقر - وجع.
- ٦- ورق محاضرات - نهر عربي يصب في البحر المتوسط طوله ٧٠٠ كم (م).
- ٧- وتد - للسؤال عن المكان (م) - اكتمل (م).
- ٨- للتفسير - ثغر الجنوب - منطقة في م/ اب (م).
- ٩- احصي - جواب (م).
- ١٠- حرفان مكرران - اسم علم مذكر.
- ١١- لاعب حارس مرمى سابق ومصور رياضي صحفي.
- ١٢- معد ومقدم برامج رياضية في قناة الجزيرة.
- ١٣- ا

عمودياً:

- ١- لاعب وطني كرة قدم سابق لعب لنادي الشعلة العذبية - سئم.
- ٢- حارس منتخب مصر السابق - من فروع اللغة العربية في الصفوف الأولى.

ع	ر	ف	ا	ت	م	د	ا	ب	ش	س
ا	ح	م	د	ر	م	ض	ا	ن	ا	ا
د	ب	م	م	م	م	ا	ا	س	ا	م
ن	د	د	م	م	م	ا	ا	س	ا	ر
س	ن	ي	ن	ق	م	ا	ل	ي	م	س
ع	ف	ا	ق	ش	ع	ب	ي	ب	ي	م
ي	ك	ر	ق	ن	م	ن	ل	د	ي	ر
د	ل	ا	ل	ا	ل	ن	ل	ن	ي	ر
ا	ل	ه	ا	م	ش	ا	ه	ي	ن	ع
ع	ب	و	ه	م	ز	ر	د	ا	ع	م
ا	ب	ر	ا	ه	ي	م	ح	م	د	ي

حل العدد الماضي

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

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	