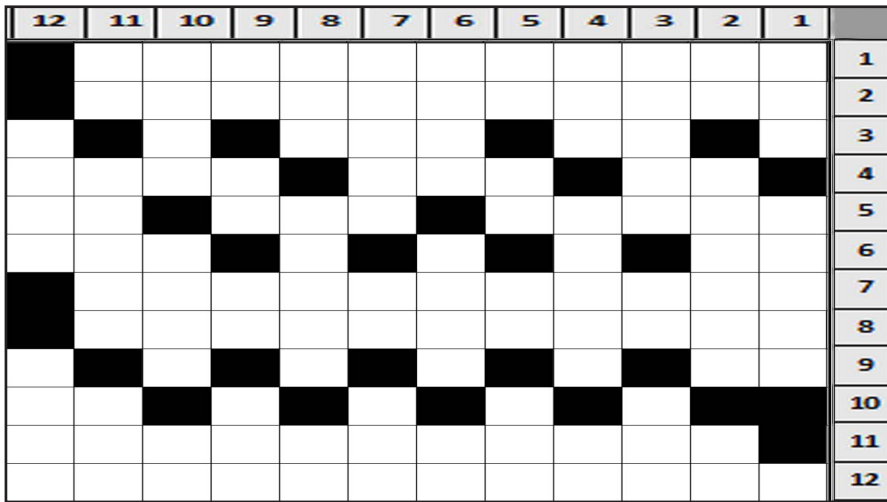


## الكلمات المتقاطعة



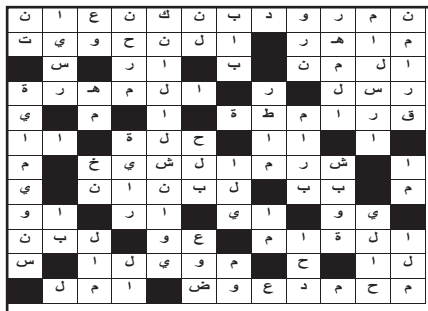
## أفقياً:

- حرف نفي (م) - جو.
- ٤- ابو البشرية - نجاهد في سبيل الله (م) - للمسافة.
- ٥- محافظة يمنية - للتفسير - حرف نصب
- (م) - ٢٤ ساعة (م).
- ٦- عاصمة الضباب - مهنة نبيلة (م) - نصف كلمة عادل.
- ٧- الشمس مبعثرة - حرف نفي - محافظة سورية .
- ٨- راية - استاذة في الجامعة (م) - حرف عطف.
- ٩- بحر - احسان - للتفسير - جود.
- ١٠- حضارة قديمة في الشام - من العاب التسلية (م) - حاجز.
- ١١- عملة - تعطي لاهل القتل - فكرة.
- ١٢- في العروق - محافظة جنوبية.

- ١- وزير سابق ومحافظ سابق لمحافظة عدن الجنوبية.
- ٢- ولي العهد السعودي .
- ٣- حرف جر (م) - استمر.
- ٤- حرفان مكرران - ملكنا (م) - مؤذن الرسول (ص).
- ٥- البيت مبعثرة - صداق العروسة - ارشد (م) .
- ٦- جمع - كسر .
- ٧- لاعب اماراتي وطني سابق القرن الماضي.
- ٨- لاعب سعودي وطني سابق القرن الماضي.
- ٩- جواب .
- ١٠- احسان (م) .
- ١١- قيادي مؤتمري للجنة العامة (م) .
- ١٢- رئيس جزائري راحل.

## عمودياً

- ١- لا يعرف الكتاب (م) - من الخمس الصلوات.
- ٢- حرفان مكرران - الحبر - حرف انجليزي .
- ٣- اسم قديم لجنوب الجزيرة العربية -



حل العدد الماضي

## استراحة

## أضرار القرفة لمرضى السكري: إليكم المضاعفات والحد الأقصى لتناولها



القرفة من البهارات المعروفة وذات النكهة المميزة، التي تدخل في تحضير العديد من الأطعمة والمشروبات، وتتميز بفوائدها الصحية .

ولكن هل هناك أضرار للقرفة على مرضى السكري؟ في هذا المقال سنتحدث عن تأثيرات الإفراط في استخدام

هذا النوع من البهارات على السكر في الدم. فما هي فوائد شرب القرفة؟ أبرز أضرار القرفة

ما هو أفضل نوع قرفة؟ فوائد الصحة وطرق استخدامه، فوفقاً لما ذكره موقع "هيلث لاين" الأمريكي، يجب توخي الحذر عند تناول القرفة.

حيث تحتوي مادة قد تكون ضارة تسمى الكومارين، وهي مادة عضوية موجودة في العديد من النباتات.

وقد أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت على الفئران أنّ الكومارين يمكن أن يكون ساماً للكبد.

مما يؤدي إلى القلق من أنه يمكن أن يتسبب في تلف الكبد لدى البشر أيضاً.

ولذلك فإن هيئة سلامة الأغذية الأوروبية حدّدت المدخول اليومي المسموح به من الكومارين بنحو نصف ملعقة صغيرة (2.5 غرام) من القرفة يومياً لشخص يبلغ وزنه 75 كيلوغراماً.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على مرضى السكري الذين يتناولون الأدوية أو الأنسولين توخي الحذر عند إضافة القرفة إلى روتينهم اليومي.

## ما حقيقة أضرار الميرمية للكلبي.. وما هي فوائدها الأخرى للصحة؟



الميرمية عشبة أساسية في مختلف مطابخ العالم. تحتوي مضادات أكسدة، مما قد يعزز صحة الفم ووظائف الدماغ. كما قد تساعد على خفض الكوليسترول وسكر الدم.

تنتمي الميرمية إلى نفس عائلة الأوريجانو، والخزامى، وإكليل الجبل، والزعر، والريحان.

أوراقها وأزهارها صالحة للأكل، رمادية وخضراء، وتتراوح ألوانها بين الأزرق والأرجواني والأبيض أو الوردي.

وللميرمية تاريخ طويل من الاستخدام الطبي لعلاج أمراض تتراوح من الاضطرابات النفسية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي. وقد دعمت الأبحاث بعض تطبيقاتها الطبية.

وقد يهكم الإطلاع على مشروبات فعالة لتنظيف الكلى تعرفوا عليها.

هل يمكن لمرضى الكلى شرب الميرمية؟

الكلبي من أهم الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان، وللحفاظ على صحتنا بشكل جيد والوقاية من الأمراض يجب الاهتمام بطرد السموم والنفايات من الكلى.

تعد الميرمية من الأعشاب الطبية التي تساعد في علاج اضطرابات الجهاز التنفسي والهضمي، كما أنها تظهر الكلى بفضل خصائصها المدرة للبول والتطهير.

علاوة على ذلك، يسبب الإفراط في تناول الميرمية إلى الإصابة بتلف الكلى والأرق والقيء والدوخة وسرعة ضربات القلب والرعشة والنوبات. لذلك، ينصح بشربها وتناولها باعتدال.

## السودوكو

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

حل العدد الماضي

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