

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

استشهد في حرب صيف ١٩٩٤م.

٣-

احد الوالدين - نقود (م).

٤-

كثير (م) - من الانبياء (م) - وادي

٥-

يصب في البحر العربي (م).

٦-

حرفان مكرران - للسؤال.

٧-

سياسي جنوبي ووزير سابق.

٨-

لاعب جزائري معتزل القرن

٩-

الماضي.

١٠-

حرف ابجدي - الحديد مبعثرة.

١١-

صواب (م) - احد الوالدين (م) -

١٢-

يسم.

١٣-

جميع (م) - جمع - جواب.

١٤-

مثل مصري قدير ناقص الحرف

١٥-

الاخير.

١٦-

وزير الاعلام العراقي الراحل في

١٧-

حكومة صدام حسين.

م	ح	م	و	د	ب	و	ر	ج	ي	ل	هـ
ح	م	ي	د	ا	ل	ش	ي	ب	ا	ن	ي
م	ا	ل	ر	ا	م	ف	د				
د	م	ا	غ	ل	م	ل	ع	ن			
ا	ن	ن	س	ي	م	ا	ي	ن			
ل	ا	ا	ا	ل	ي	ن	ي	ن			
ا	ب	و	ب	ك	ر	ا	ل	م	ا	س	
م	ي	و	ن	ا	هـ	و	ا	س	ن	ب	
و	ن	ا	م	و	ن	ر	ا	ر			
ي	ل	ي	ع	س	ا	هـ	ل				
س	م	ي	ر	ا	ل	و	هـ	ا	ب	ي	
ف	ل	ا	د	ي	م	ي	ر	ب	و	ت	ن

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو

استراحة

تحمي من أمراض عديدة.. 6 فوائد لتناول البطاطا الحلوة



تعد البطاطا الحلوة غذاء مفيداً، إذ تحتوي على عدد من الفيتامينات والمعادن، كما أنها تعزز من المناعة وصحة الجهاز الهضمي.

والبطاطا الحلوة هي خضروات جذرية نشوية ذات مذاق حلو، تزرع في جميع أنحاء العالم، وتتميز بغناها بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف. فيما يلي 6 فوائد صحية للبطاطا الحلوة وفق دراسات طبية:

غنية بالعناصر الغذائية

البطاطا الحلوة مصدر ممتاز للألياف والفيتامينات والمعادن، إذ يحتوي الكوب الواحد من النوع المشوي منها (200 غرام) على:

- السعرات الحرارية: 180

- الكربوهيدرات: 41 غرام

- البروتين: 4 غرامات

- الدهون: 0.3 غرام

- الألياف: 6.6 غرام

- فيتامينات «أ» و«سي»، ومنغنيز ونحاس وحمض البانتوثينيك والبوتاسيوم والنياسين. كما أن البطاطا الحلوة — خصوصاً البرتقالية والبنفسجية — غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الجذور

الحرة، حسبما ذكر موقع «هليث لاين» الطبي.

والجذور الحرة هي جزيئات غير مستقرة يمكن أن تلحق الضرر بالحمض النووي وتسبب الالتهابات، وقد رُبطت بالإصابة بأمراض مزمنة مثل السرطان والقلب والشيخوخة.

تعزز صحة الجهاز الهضمي

الألياف ومضادات الأكسدة الموجودة في البطاطا الحلوة مفيدة لصحة الأمعاء. وتحتوي البطاطا الحلوة على نوعين من الألياف: القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وكلاهما لا يتم هضمهما من قبل الجسم بل يبقيان في القناة الهضمية

لماذا يجب غسل البطيخ قبل تناوله؟ تعرفوا على الأسباب



هل تعلمون أن غسل البطيخ قبل تقطيعه أمر ضروري؟ اكتشفوا الأسباب التي قد تجعلكم تغيرون عاداتكم الغذائية وتحمون أنفسكم من البكتيريا والملوثات. يعتبر البطيخ من ألد الفواكه الصيفية وأكثرها انتعاشاً، فهو يحتوي نسبة عالية من الماء، ما يجعله خياراً مثالياً لترطيب الجسم في الأيام الحارة. ومع ذلك، هناك عادة شائعة يتجاهلها كثيرون: غسل البطيخ قبل تناوله أو تقطيعه. وقد يبدو للبعض أن هذا غير ضروري لأننا لا نأكل القشرة، ولكن الحقيقة أن تجاهل غسل البطيخ قد يؤدي إلى مشكلات صحية غير متوقعة.

أسباب صحية لا تتجاهلها

فيما يلي نستعرض لكم أبرز الأسباب التي تدفعكم لغسل البطيخ قبل تقطيعه:

انتقال البكتيريا من القشرة إلى اللب

القشرة الخارجية للبطيخ تكون على تماس مباشر مع التربة، الأيدي، أسطح النقل والتخزين، مما يجعلها عرضة لتراكم الأوساخ والجراثيم مثل السالمونيلا والإي كولاي. وعند تقطيع البطيخ من دون غسله، ينتقل ما على القشرة مباشرة إلى السكين، ومنها إلى اللب الداخلي الذي نتناوله. هذا الأمر قد يسبب تسمماً غذائياً، خصوصاً للأطفال، وكبار السن، أو أصحاب المناعة الضعيفة.