

و	م	ا	ن	ت	ن	ا	و	غ
غ	ا	غ	ن	ي	ا	ت	ل	ر
م	ر	غ	ل	غ	و	ن	غ	م
و	غ	ا	ب	ت	ل	ب	م	غ
ن	ن	ر	ب	غ	و	ت	غ	ا
غ	غ	ر	ا	ن	غ	ر	ر	ت
ن	م	ن	ت	ت	ر	ر	ا	غ
ي	ر	ن	ر	ن	ر	م	ب	م
م	ن	غ	و	و	غ	ن	غ	ي
ة	م	ن	ر	ن	ن	ا	ة	ر

لعبة كلمة السر

إيجاد الكلمات التالية من المربع السابق بطريقة أفقية أو عمودية أو قطرية والحروف المتبقية تُشكل كلمة السر وهي لعالم ألماني نجح في اكتشاف الأشعة السينية وهو أول فيزيائي تسلم جائزة نوبل تقديراً لإسهاماته العلمية.

رغم - الغريب - بتر - أرغم - غراب - غب - لغو - لو - أغمر - لغم - اغنيات - غوانتنامو - غنت - ترنو - عن - غنيمية - من - رغم - رن - نغمات - رنة - نر - ون - ان - غيم - تر - غرب -

استراحة

«احتضان» الليمون أثناء النوم يسهم في الحصول على التنفس والانتعاش



يعرف الليمون أنه العنصر صاحب الاستخدامات المتعددة لكن الأمر الذي لا يعرفه الكثير هو فوائده الصحية التي تخص النوم والتنفس وغيرها. ومن العادات الجيدة التي يمكن اتباعها كل يوم قبل النوم هي وضع شرائح الليمون على طبق بجانب السرير، لفوائدها الكثيرة التي نستعرضها في التقرير التالي، وفقاً لموقع «greenme» الإيطالي.

- 1- تنقية الهواء دون الحاجة إلى استخدام أي مادة كيميائية أو سامة، مع القليل من شرائح الليمون بجانب السرير، ستحصل على هواء أكثر نظافة، لما يحتويه هذا النوع من الأطعمة على قدرة تطهير قوية للغاية.
- 2- فوائد الليمون قبل النوم لتنقية الهواء - تعبيرية تحسين جودة النوم
- 3- يعد وجود هواء أفضل في غرفة النوم أمراً مهماً للغاية لتحسين نوعية النوم، الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على الدفاعات المناعية لجسمنا.
- 4- فوائد وضع شرائح الليمون قبل النوم يساعد على النوم جيداً - تعبيرية تحسين التنفس
- 5- إذا كنت تعاني من الحساسية أو الربو، فإن وضع قطع الليمون على منضدة السرير يمكن أن يساعدك على التنفس بشكل أفضل طوال الليل.
- 6- وضع شرائح الليمون بجانب السرير يساعد على التنفس جيداً - تعبيرية خلق مننعش ورأس نشط
- 7- يعد النوم طوال الليل بجانب شرائح الليمون ذات الرائحة المنعشة، مساعداً قوياً على الاستيقاظ بحلق منتعش ورأس أكثر نشاطاً وتركيزاً من المعتاد.
- 8- التخلص من الاكتئاب رائحة الليمون قادرة على التخلص من القلق والاكتئاب، فهي في الواقع تعمل بقوة على الحالة المزاجية، فمن خلال التعود على النوم أثناء استنشاق رائحته، يمكننا الاستمتاع باستيقاظ أكثر هدوءاً واسترخاءً.

معلومات صادمة عن مخاطر شرب الشاي والقهوة بأكواب بلاستيكية



حذر العلماء من أن شرب الشاي أو القهوة في الأكواب الورقية قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، جراء ابتلاع آلاف الجسيمات البلاستيكية الدقيقة. وكشفت دراسة جديدة، أنه بعد وضع المشروب الساخن في هذه الأكواب، فإنه يمكن أن يتلوث بجزيئات البلاستيك الصغيرة في دقائق معدودة. ويتمثل الخطر في البطانة الداخلية للكوب التي تكون مقاومة للماء، كما أنه من الصعب إعادة تدويرها. وكان الباحثون أجروا تجربة سكب الماء الساخن في أكواب ورقية بحجم 100 مل وتركوها لمدة 15 دقيقة، وهذه هي المدة الزمنية التي يتناول فيها الأشخاص مشروباتهم الساخنة. وعندما فحص الباحثون المشروب الساخن تحت مجهر قوي، وجدوا في المتوسط 25 ألفاً من جسيمات الميكرو بلاستيك الدقيقة لكل كوب. كما تم العثور على معادن مثل الزنك والرصاص والكروم في الماء، ورأى الباحثون أنها من نفس الطبقة البلاستيكية الموجودة في الأكواب. وقال الدكتور سودها جويل، المؤلف الرئيس للدراسة من المعاهد الهندية للتكنولوجيا إن الشخص العادي الذي يشرب ثلاثة أكواب عادية من الشاي أو القهوة يومياً في كوب ورقي سيتناول 75000 جزيء صغير من البلاستيك غير المرئي بالعين المجردة. وأضاف جويل: "تعمل المواد البلاستيكية الدقيقة كناقل للملوثات مثل الأيونات والمعادن الثقيلة السامة مثل البلاديوم والكروم والكاديوم، وعند تناوله بانتظام بمرور الوقت، قد تكون الآثار الصحية خطيرة".

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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