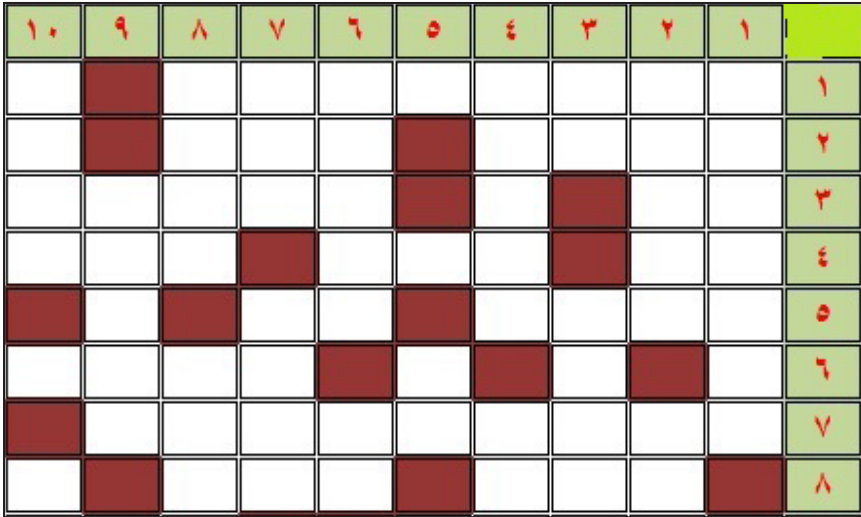


الكلمات المتقاطعة



3 - متشابهان - لقب فنانة جزائرية (معكوسة)

4 - من أكبر مدن ألمانيا (معكوسة)

- صوت الهاتف (معكوسة)

5 - اله - حرف موسيقي

6 - دليل - متشابهان -

7 - علم يبحث في أصول تكوين

الجملة - شيء موجع (معكوسة)

8 - من امراء السعودية - يحد شيئاً ما

9 - برميل مبعثرة - من الضمائر

10 - غزوة اسلامية - من العلوم

(معكوسة)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
د	ا	ك	ن	ي	س	ح	ظ	هـ	ز	1
ح	م	و	ا	ل	ط	ر	هـ	ظ	ر	2
و	ق	ي	ز	ي	ج	ا	ي	ج	ا	3
ر	ن	ر	ت	ب	ا	ب	ر	ن	ر	4
ج	ل	و	ق	م	ل	و	ق	م	ل	5
ق	ر	ظ	ا	ن	د	ا	ن	د	ا	6
ل	ض	ا	ف	ق	و	ق	و	ق	و	7
ا	م	ب	ي	ف	ا	ف	ا	ف	ا	8
ق	ل	هـ	ب	ا	هـ	ب	ا	هـ	ب	9
ع	م	ا	ب	ر	ا	ر	ا	ر	ا	10

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

افقيا

1 - حيوان بحري

2 - الذي يقوم على خدمة الزبائن في

المقاهي (معكوسة) - غادر بلا رجعة

3 - من الاقارب (معكوسة) - وهران

مبعثرة

4 - حرف للطلب برفق و لين

(معكوسة) - والدتي (معكوسة) - إعياء

وتعب (معكوسة)

5 - حازم - حرف جر (معكوسة) -

6 - يستخدم في التجسس (معكوسة)

7 - من شعراء بن تميم (معكوسة)

8 - اسم المفعول من بري - سهم

9 - تمتاز بها الاسماك - من

المعادن

10 - وحدة لقيس كمّية النفط

جمع - طقس (معكوسة)

عموديا

1 - جهاز الاستخبارات الاسرائيلي -

قفل

2 - القسط (مع) - قطع الطريق

(معكوسة)

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

السودوكو

استراحة

بالرغم من فوائده... دراسة تحذر من تناول بذور الكتان في هذه الحالات



تعد بذور الكتان غذاء ذو قيمة غذائية عالية وفوائد صحية كبيرة، ومصدرا كبيرا لأحماض أوميغا 3 الدهنية والقشور والألياف، ولكنها قد تسبب مشاكل صحية لبعض الأشخاص.

وأوضح موقع «أولتي ماي هيلث» في تقرير له بعض مساوئ بذور الكتان وضربها على الصحة العامة، حيث أن تناول بذور الكتان أو زيت بذور الكتان مع بعض الأدوية يمكن أن يؤدي إلى بعض الآثار الجانبية وردود فعل سلبية يمكن أن تكون ضارة جدا.

ويقول خبراء التغذية إن بذور الكتان تتداخل مع امتصاص الدواء في الجسم مما يقلل من تأثير الدواء وظهور آثار جانبية مختلفة تعتمد على نوع الدواء، وحذر الخبراء من تناول بذور الكتان مع مميعات الدم، الأسبرين، العقاقير المضادة للالتهابات مثل: نابروكسين، الأنسولين، غليبوزيد، غليبوريد، الأدوية التي تغير مستويات هرمون الاستروجين، أدوية الإمساك والأدوية الخافضة لضغط الدم، حيث يتم إعطاء كل هذه الأدوية بسبب معين وحالة طبية معينة، ولذلك يجب الحذر.

وحذر الأطباء الأشخاص الذين يعانون من أمراض معوية من تناول بذور أو زيت الكتان لأنه يعمل على زيادة حركات الأمعاء ويؤدي إلى الإسهال ومتلازمة القولون العصبي، كما يمكن أن يؤدي تناول بذور الكتان أو تناول زيت بذور الكتان إلى تسبب مشاكل صحية مثل: نزيف، انسداد الأمعاء، التهاب الرتج، نقص سكر الدم، حركات الأمعاء اللاهائية، ضغط دم منخفض، سرطان البروستات، الغدة الدرقية وتساعد بذور الكتان في خفض ضغط الدم ولكن هذا لا يمكن أن تتماشى مع أي مكملات طبية أخرى، فلا يمكنك تناول الدواء نفسه قبل استشارة الطبيب.



فوائد الهيل الصحية

الهيل هو واحد من بين أعلى التوابل في العالم و يستخدم لأغراض الطهي والطبية على حد سواء .
موطنه الأصلي في الهند ، وكان الإغريق و الرومان والعرب تستخدم هذه التوابل للعديد من الفوائد الصحية .
فوائده الصحية:-

- لاضطرابات الجهاز الهضمي :
يعتبر مفيد لتخفيف حرقة المعدة والانتفاخ والحموضة والإمساك وعسر الهضم . كما أنه مفيد لتحسين الشهية فضلا عن عملية التمثيل الغذائي ، ومنع التهابات المعدة ويساعد في شفاء تقرحات الفم والمعدة .

- لصحة الكلى :
مفيد جدا للكلى ويسدر البول ويخفض ضغط الدم ، كما أنه مفيد لإزالة الكالسيوم واليورينا المتراكمة في الكلى ، ويساعد في علاج الإلتهابات التناسلية والبولية .

- لصحة الفم :
مفيد لمشاكل الأسنان واللثة والالتهابات، كما أنه فعال في منع رائحة الفم الكريهة نظرا لخواصه المضادة للبكتيريا فيعمل كمطهر للفم . ويساعد في تخفيف التهاب الحلق .

- لصحة الجهاز التنفسي :
يستخدم الهيل منذ زمن بعيد كعلاج للربو والتهاب الشعب الهوائية ، كما يساعد في طرد البلغم وتخفيف الصداع الناتج عن البرد القارس .
- الهيل له تأثير مزيل للسموم ومطهر ومضاد للمكروبات ، كما يساعد في علاج تشنجات العضلات والجهاز التنفسي ، ويعالج حالات الإكتئاب .

- يمنع أنواع معينة من السرطان وخاصة تلك المرتبطة بالهرمونات (مثل سرطان الثدي وسرطان المبيض وسرطان البروستاتا) .
- يخفف من آلام العضلات والمفاصل ويقال أنه فعال في حالات التشنج .