



الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

[ميدل إيست مونيتور: الطرد والاحتلال... خطة إسرائيل المقترحة لغزة أوراسيا ريفيو: مصر في مأزق "أكبر من أن تُنقذ"... هل تنجو من دوامة](#)
[التبعية؟ بشراكة أم تنسيق في العدوان على اليمن؟.. "تتناهو" يظهر في مخبأ صواريخ قريب مما نشرته مخابرات القاهرة الأجهزة تُشيع](#)
[القبض على عميد "علوم الزقازيق"... ومراقبون: الهدف وقف مسيرات ومظاهر التضامن مع روان ناصر يشاهد.. اعتصام ملاك «الأمل](#)
[والقادسية» لليوم الثالث أمام جهاز العبور ضد نزاع أراضيهم البورصة تخسر 24.5 مليار جنيه في ختام تعاملات الأربعاء غضب متصاعد من](#)
[تجاهل الحكومة للبحارة المصريين العالقين بالإمارات منذ 100 يوم هل ينتصر المحامون على حياتات الحكومة في إضرابهم العام غدًا](#)
[الخميس؟](#)

□

Submit

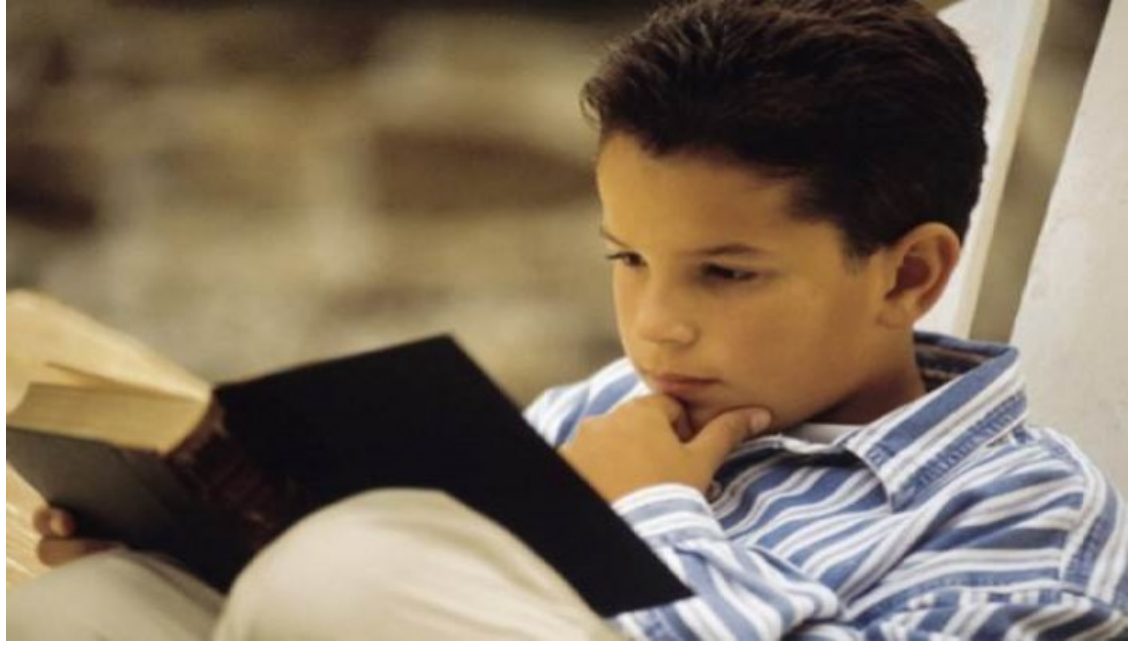
Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

مشروب طبيعي يمنح التركيز للطلاب خلال الامتحانات





السبت 23 أبريل 2016 10:04 م

بالتزامن مع دخول مرحلة الامتحانات، نصح أخصائي التغذية العلاجية الدكتور "خالد يوسف"، الطلاب ببعض المشروبات الصحية، التي تساعدهم على تحسين وظائف الدماغ، وتعزيز مستويات الطاقة والقدرات الذهنية وزيادة التركيز.

وقدم الدكتور "يوسف"، وصفة لمشروب طبيعي، يساعد على زيادة نسبة التركيز خلال فترة الامتحانات، حيث يحفز المخ على التذكر والتفكير.

المكونات

ملعقة من الروزماري.

ملعقة زنجبيل.

ملعقة من الشمر.

ملعقة كبيرة من عسل النحل.

الطريقة:

تغلى جميع المكونات في لتر من الماء، ثم تترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة، ثم يصفى المشروب ويضاف إليه العسل.

تقارير

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

تقارير

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدحا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج](#)
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدحا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : \(الأسبوع ف كيس\) معانا ريال ... معانا ريال ...](#)
!!؟ باجلالة عيش لاد ة نانفلا ةنوع ءارو انا

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!](#)
ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءا عبر لاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ة درابة جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©