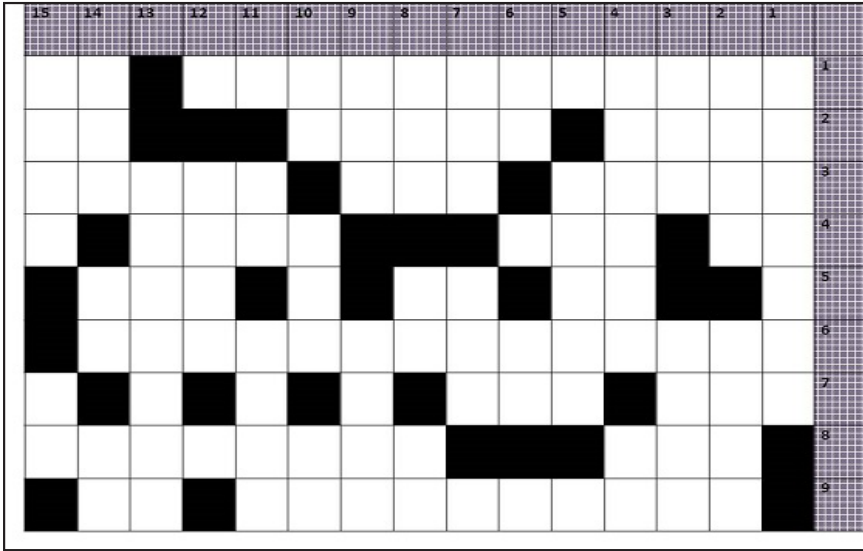


## الكلمات المتقاطعة



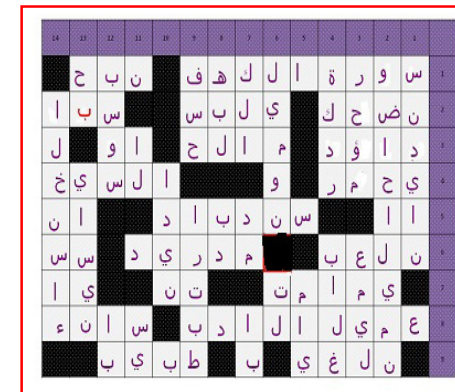
- 6 صواب (معكوسة) — حرف —  
 اختبر طعم الأكل — حرف.  
 7 شق وأخرج الأحشاء — اسم الفارق — حرف.  
 8 ننجب — مفرد فنون — حسب.  
 9 موال بدون لام — أمتنع عن الأكل.  
 10 عكس فر (معكوسة) — رجاء — ترب (معكوسة).  
 11 حرف — كشط — عكس رحبت.  
 12 حرف — يجمع ما تفرق — حرف.  
 13 دولة أوروبية تطل على البحر الأسود.  
 14 اسم سورة تتحدث عن ابن مكتوم — انكسار — يجري في العروق.  
 15 فرق شمله — حقد.

### أفقياً

- 1 تكلم في المهدي — بيت العصافير.  
 2 مدينة أثرية عراقية — خارج عن القانون — أصدر الحكم النهائي.  
 3 نشاهد الشيء بأعيننا — كثيراً — تنزيه الله و تمجيده (معكوسة).  
 4 ود — نسقي به الزرع — أنوج — حرف.  
 5 حرف — سيدان قائمان — عفو بلا آخر — حرف — طعام مشبع ومنعش.  
 6 اسم لأحد كتب الأمام الغزالي.  
 7 أداة عزف — شق البطن — حرف — سيد الحروف — حرف — حرف.  
 8 فاكهة — من الروائح العطرية الخالصة.  
 9 اسم كتاب لابن المقفع — والدة..

### عمودياً:

- 1 أبو الكيمياء.  
 2 ماردونا؟ — عاتيك .  
 3 مباح مقصوصة الحاء — رغبات.  
 4 نبي لم يكن ملكه شبيهه — لباس.  
 5 حرف — نرصد حرف.



حل العدد الماضي

# استراحة

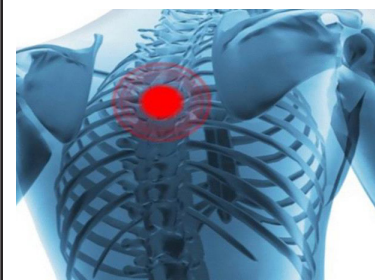
## تعرف على المعدل المثالي لسكر الدم



سلط تقرير طبي الضوء على المعدل المثالي لسكر الدم في الجسم على مدار اليوم بما في ذلك قبل الوجبات وبعدها. وأكد موقع «ميديكال نيوز توداي» الطبي المتخصص على أن معرفة المستويات المثالية للسكر في الدم قبل تناول الطعام وبعده، يساعد في التحكم في الجلوكوز للحفاظ على المستويات ضمن المعدل الطبيعي.

وقال الموقع إن الأطباء عادة ما يستخدمون مخططات سكر الدم لتحديد الأهداف المراد الوصول إليها ومراقبة خطط علاج مرض السكري. وأشار إلى أن المعدل المثالي للسكر في الدم يعتمد على الوقت الذي تجرى فيه مراقبة جلوكوز الدم في اليوم، وكذلك عند تناول الوجبات آخر مرة. ولفت إلى أن أفضل مستوى للسكر في الدم لغير المصابين بالسكري قبل الوجبات هو أقل من 100 مجم / ديسيلتر. فيما يعد المعدل المثالي للسكر في الدم بعد تناول الوجبة بساعة إلى ساعتين أقل من 140 مجم / ديسيلتر. وبالنسبة لمرضى السكري، فإن أفضل معدل للسكر في الدم يكون بحسب التقرير 80-130 مجم / ديسيلتر، وذلك قبل الوجبات. أما بعد تناول الوجبة بساعة إلى ساعتين فإن أفضل معدل للسكر في الدم لدى مرضى السكري أقل من 180 مجم / ديسيلتر. وعرض الموقع بعض طرق خفض مستويات السكر في الدم، وبينها الحد من تناول الكربوهيدرات دون الصيام، وزيادة تناول الماء للحفاظ على الترطيب وتخفيف السكر الزائد في الدم، والانخراط في نشاط بدني، مثل المشي بعد الوجبة، لحرق السكر الزائد في الدم، وتناول المزيد من الألياف.

## هل هناك علاقة بين الضغط النفسي وآلام الظهر؟



بجانب الأسباب العضوية التي تؤدي إلى الإصابة بالآلام في الظهر، فإن ثمة عوامل أخرى نفسية لظهور هذه الأعراض. وقال الأمين العام لاتحاد الأطباء النفسيين العرب، استشاري الطب النفسي، الدكتور طارق الحبيب، إن للحالة النفسية دوراً أساسياً في حدوث الألم.

وأضاف في تغريدة على تويتر، أن هناك موصلات عصبية بين المخ والعمود الفقري تتحكم بها مادتا السيروتونين والنورادرينالين. وتابع أن الإحساس بالألم يتغير حسب نسبة هذه المواد، مشيراً إلى أنه مع الضغط النفسي تقل هذه المواد فيشعر الشخص بالآلام في الجسم وتحديداً في الظهر. والآلام الظهر واحدة من أكثر الأسباب شيوعاً التي تدفع المصابين بها لزيارة الطبيب والتغيب عن العمل، فضلاً عن كونها من الأسباب الرئيسية المسببة لإعاقة الحركة، ويصاب معظم الناس بالآلام الظهر مرة واحدة على الأقل.

### السودوكو

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

حل العدد الماضي

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