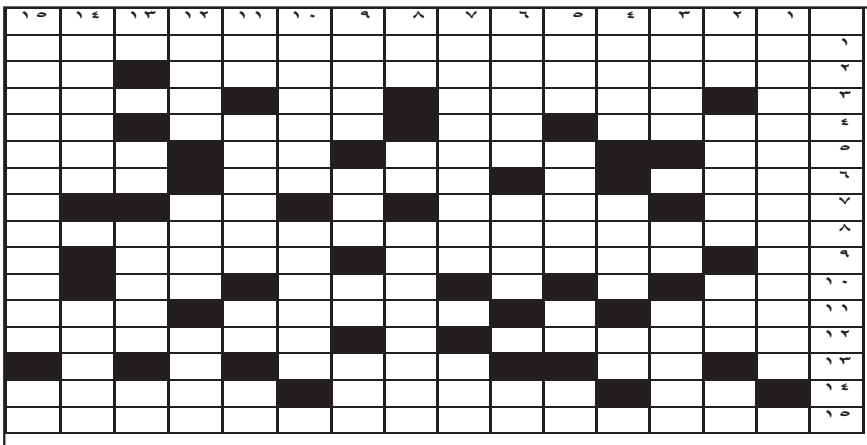


الكلمات المتقاطعة



أفقياً
الاسم الأول لماركس (م) - مكران - من
الأسماك المجففة (م).

توضحت - بائع الخضار (م) - للتألم (م).
لكن - ناصر - في الشميز - كتمان.
الغصن (م) - ملك الروم (م) - حرف نفي.
مبتكر الترمومتر - ابتعد.
مكران - حرف عطف (م) - عاصمة شيلى.
قوة (E) - معنوي - من الوالدين (م) - ضد
فوضى (م).
يهتمان - رأها.

من الأمراض الرئوية - أكبر ميناء بحري في
ليبيا - حرف (E) (م) - اكتمل.
تذمر (م) - جزيرة تقع في المحيط الهندي -
جعله يوافق.

حب (م) - من الفواكه - لقياس المسافة.
مرض يعالج بتنظيم الغذاء والرياضة وتناول
الحبوب أو الأنسولين - جمع سر (م).
ممثل كوميدى مصري راحل - نصف أجمل.

١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١
ث	ر	ا	ح	ل	ا	ت	ن	ب	ة	و	ن	م	ي	م	٢
ر	ب	ل	و	ب	هـ	ا	ل	ا	ل	ج	ل	ج	٢	٢	٢
ي	ي	ا	ج	ا	س	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	٣	٣	٣
ا	د	ا	س	ي	ب	ل	ب	ل	ب	ل	ب	ل	٤	٤	٤
م	هـ	ا	ب	س	ر	س	ر	س	ر	س	ر	س	٥	٥	٥
ن	م	ا	و	ا	ق	ي	ي	ي	ي	ي	ي	ي	٦	٦	٦
ق	ي	س	ن	ي	س	ن	ي	س	ن	ي	س	ن	٧	٧	٧
و	ش	ن	ا	ر	ت	ا	ل	ي	ل	ع	م	ر	٨	٨	٨
ش	ا	ل	و	و	ل	ا	ش	ا	ش	ا	ش	ا	٩	٩	٩
ب	ر	ا	ر	ب	ا	ك	ي	ك	ا	ك	ي	ك	١٠	١٠	١٠

من زوجات الرسول (ص) تزوجها الرسول
وهي في الحبشة ودفع مهرها النجاشي بالوكالة
400 دينار.

أدبية إنجليزية اشتهرت بالأدب ما بعد الحرب
العالمية أنهت حياتها بالانتحار غرقاً في نهر أوس.
الغطاء - للتعريف - ضد جنى.

تمزح - خاصته - تطلق (م) - رمز عنصر
الكبريت بالعربي.

اسم إله قديم (م) - تكنولوجيا لتحسين
خصائص المواد - لقياس المسافة - أجيب (م).

لقياس السوائل - جمع نهر (م) - وادي في
جهنم.

للذءاء - من مراحل القمر (م) - حرف نصب
شاعر تونسي غنت له أم كلثوم قصيدة الشعب.

من أفريقيا (م) - لقب وزير خارجية لبنان.
بئر - غسل الثياب (م) - عمر.

لجمع القمامة - من ألعاب الفيديو - يحرق
(E).

كوكب لا أثر للمياه على سطحه وأمطاره
تتكون من حمض الكبريتيك - أربطة عنقه.

حرف عطف (م) - ماركة أيس كريم.
حرف عطف - جمع مجلس (م) - مؤسس

موقع ويكي ليكس.
رحلة الرسول (ص) إلى السماء والعودة.

رأسياً:

الاسم الحقيقي لرجل المخابرات المصري رأفت
الهجان.

حرف موسيقي - نشك - غمر بالماء - حرف
عطف.

استراحة

دراسة: ١٠ ساعات من الصيام يحسن نسبة سكر الدم لدى مرضى السكري



وفقاً لدراسة حديثة، نُشرت نتائجها في مجلة Diabetologia، فإن قضاء فترة 10 ساعات من تناول الطعام المقيد، وهو نوع من الصيام المتقطع يومياً يمكن أن يساعد في تحسين مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2.

مرض السكري من النوع 2 يحدث حين تصبح خلايا الجسم مقاومة للأنسولين، وهو الهرمون الذي يساعد عادة على نقل الجلوكوز من الدم في الخلايا لإنتاج الطاقة.

وفقاً لموقع «onlymyhealth»، شملت الدراسة الصغيرة 14 مريضاً يعانون من زيادة الوزن والسمنة في هولندا والذين يعانون أيضاً من مرض السكري من النوع 2، وأثبت البحث أن تناول الطعام المقيدة بوقت «الصيام» لمدة 10 ساعات خفضت مستويات السكر في الدم، وخفضت نسبة الجلوكوز الصائم مقارنة بفترة تناول الطعام لمدة 14 ساعة.

طلب من المشاركين في دراسة السكري من النوع 2 قصر استهلاك الطعام على نافذة مدتها 10 ساعات يومياً، مع التوقف في الساعة 6 مساءً، تم متابعة 14 شخصاً بالغاً بأجهزة مراقبة الجلوكوز المستمرة التي تقيس مستويات السكر في الدم لديهم بفارق 15 دقيقة.

قالت الباحثة الرئيسية شارلوت أندريسن، طالبة الدكتوراه في جامعة ماستريخت في هولندا، «إن تناول الطعام المقيد بالوقت قد يكون نهجاً فعالاً لتحسين الصحة الأيضية لدى البالغين المصابين بداء السكري من النوع 2، ولكن هناك المزيد من الدراسات، بحاجة لتأكيد هذه النتيجة.»

أدوية يفضل عدم تناولها في الصباح



يمكن أن يكون تناول الدواء في الوقت الخطأ هو الفرق بين يوم مثمر ويوم تريد فيه النوم فقط، إذ يمكن للعديد من الصفات الطبية أن تجعلك تشعر بالعاس وأن أخذها في الصباح ليس هو أفضل فكرة إذا كنت ترغب في الاستمتاع بيومك أو القيادة أو إنجاز أي شيء.

فقد أوضح تقرير لموقع Eat this Not

That الأدوية التي يجب تجنبها في الصباح ولماذا، مع الأخذ بعين الاعتبار استشارة الطبيب قبل أخذ أي خطوة بشأن ذلك.

وأوضح ميتلي تشوندورو، صيدلاني متخصص، أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلى.

وينخفض ضغط الدم بشكل طبيعي في المساء وبين المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، قد لا يكون هناك انخفاض في الليل، لذلك فإن تناول أدوية ضغط الدم مرة واحدة في اليوم في المساء يسمح بحدوث تراجع يؤدي إلى تقليل مخاطر الإصابة بفشل القلب والسكتة الدماغية.

إلى ذلك، أفاد الصيدلاني كاتي روكاويش، بأن دواء Diphenhydramine وهو مضاد للهستامين يستخدم لعلاج أعراض الحساسية.

وأوضح أنه بالنسبة لمعظم الأفراد، يتسبب هذا الدواء في اكتئاب الجهاز العصبي المركزي، مما يسبب النعاس والتخدير والإرهاق ونقص التركيز وضعف الذاكرة.

وأشار الدكتور روكاويش أن الميلاتونين هو هرمون ينتجه الدماغ استجابة للظلام لتعزيز النوم.

وأضاف أنه يتم استخدامه كمكمل لعلاج اضطرابات النوم وأيضاً بشكل تجريبي بالاشتراك مع العلاج الكيميائي أو الإشعاعي في المرضى الذين يعانون من الأورام الصلبة.

وفقاً للدكتور فإن «الميلاتونين هو هرمون ينتجه الجسم للإشارة إلى النوم. ويمكن منع إنتاجه إذا تعرضت للضوء في الليل. تنخفض مستويات الميلاتونين في الصباح، مما يسمح لك بالاستيقاظ.»

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