



استراحة



أفقياً

- ١- مدرب وطني مصري درب المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم.
- ٢- الامين العام للاتحاد العام لكرة القدم اليمنية.
- ٣- نقود - نصف كلمة راتب .
- ٤- منح - جمع - خف (م).
- ٥- لا يعرف الكتابة (م) - عملة.
- ٦- حرف نفي - حرفان مكرران - زعيم روسي شيوعي راحل.
- ٧- جوهرة كرة القدم العنيدية الجنوبية.
- ٨- جزيرة يمنية - اسم علم مؤنث - من الفواكه (م) .
- ٩- عاصفة (م) - احد الوالدين - للمسافة.
- ١٠- نصف كلمة يعدو - مديرية في م/ حضرموت .
- ١١- مخرج اذاعي في اذاعة عدن .
- ١٢- رئيس روسي.

عمودياً:

- ١- اعلامي رياضي ومقدم برامج في الفضائية اليمنية .
- ٢- طيور محافظة جنوبية - مرض.
- ٣- نادي ايطالي - حرفان مكرران -

تناول ملعقتين كبيرتين من العسل يحسن نسبة السكر في الدم والكوليسترول



أظهرت دراسة جديدة أن تناول ملعقتين كبيرتين من العسل يمكن أن يساعد في موازنة نسبة السكر في الدم وتحسين مستويات الكوليسترول في الدم، بحسب ما نشرت جريدة «الإنديبننت» البريطانية.

وقال الخبراء إن استبدال المحليات المضافة في النظام الغذائي - مثل السكر في الشاي - بالعسل يمكن أن يقلل من مخاطر الأمراض المرتبطة بتناول الكثير من السكر، مثل مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب ومرض الكبد الدهني.

وقام الباحثون في جامعة تورنتو بكندا بتحليل نتائج 18 تجربة بما في ذلك أكثر من 1100 مشارك ووجدوا أن العسل الخام من مصدر زهري واحد كان له التأثير الأكثر إيجابية على الجسم.

ووجدوا أنه يخفض نسبة الجلوكوز في الدم أثناء الصيام وعدد البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (أو «الكوليسترول الضار») في الدم.

كما أدى تناول العسل إلى زيادة البروتينات الدهنية عالية الكثافة (الكوليسترول «الجيد») وأظهرت علامات تحسن الالتهاب.

واتبع جميع المشاركين في الدراسة نظاماً غذائياً صحياً بشكل عام ، وكان السكر يمثل 10% أو أقل من مدخلهم اليومي من السعرات الحرارية.

ووجدت الدراسة أن العسل من مصدر زهري واحد «ينتج بشكل ثابت إما تأثيرات محايدة أو مفيدة» على الجسم.

تم إعطاء المشاركين ما معدله 40 جراماً، أو حوالي ملعقتين كبيرتين من العسل يومياً على مدار ثمانية أسابيع.

وقال توصيف خان، الباحث البارز في كلية الطب بالجامعة ، إن النتائج كانت مفاجئة لأن العسل «يحتوي على 80% من السكر».

وأضاف خان: «لكن العسل هو أيضاً تركيبة معقدة من السكريات الشائعة والنادرة والبروتينات والأحماض العضوية والمركبات النشطة بيولوجياً الأخرى التي من المحتمل جداً أن يكون لها فوائد صحية».

قال الخبراء إن النتائج أظهرت أنه لا ينبغي أن تعامل جميع السكريات بنفس الطريقة من قبل مسؤولي الصحة والتغذية.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ا | س | م | ا | ع | ي | ل | ي | ا | س | ي | ن |
| ي | ح | ي | ا | ا | ل | ف | خ | ر | ا | ن | ي |
| ت | و | د | ا | د | ا | ن | م | ة | | | |
| ا | ل | ا | ا | ا | ف | ل | م | ل | ي | | |
| م | ح | م | د | ع | ل | ي | ق | ي | ر | ح | ي |
| ي | ا | س | ر | ا | ل | ق | ح | ظ | ا | ن | ي |
| م | ر | ل | ي | د | ا | | | | | | |
| ع | غ | ي | ق | ل | ي | ن | ع | | | | |
| ل | ر | ر | ج | ن | ر | م | | | | | |
| ا | ي | و | ب | ظ | ا | ر | ش | ع | ب | س | ي |
| م | ن | ص | و | ر | س | ي | ف | س | ع | ي | د |

الصين: ابتكار اداه في علاج الصلع



ابتكر باحثون صينيون أداة يمكنها المساعدة في «علاج» الصلع، باستخدام لصقات إبر مجهرية، جنباً إلى جنب مع الذكاء الصناعي.

يعاني الكثير من الأشخاص من التلعبة الذكورية أو الأنثوية الشكل، وهي حالة شائعة لفقد الشعر في كل من الذكور والإناث، تتسم بفقدان الشعر في مناطق واضحة المعالم، بداية من مقدمة الشعر أعلى الصدغين.

ويقول الأطباء إن التقنية الجديدة يمكن أن تساعد في استعادة الشعر المفقود، حيث أن اللصقة تعمل عن طريق تحييد المواد الكيميائية الشديدة التفاعل التي تسبب ترقق الشعر واختفاء في النهاية، وفقاً لما ورد في مجلة Nano Letters.

وقد ساعدت اللصقة على تجديد شعر الفئران خلال 13 يوماً من استخدامها

واستعادت الفئران التي استخدمت في اختبار اللصقة الجديدة، خيوط شعر كثيفة بشكل أكثر فاعلية منه لدى الفئران الأخرى التي عولجت بهرمون التستوستيرون أو المينوكسيديل الكيميائي، الذي يستخدم في المنتجات المضادة للصلع.

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي