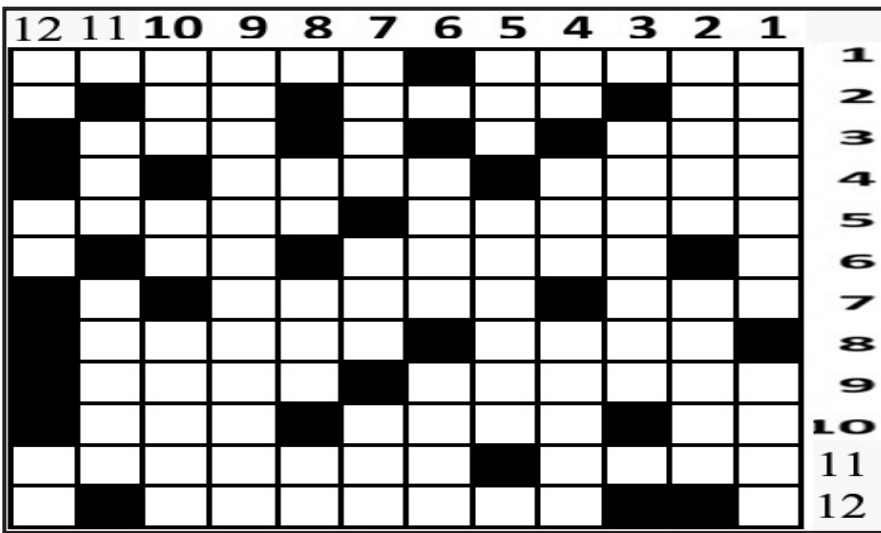


الكلمات المتقاطعة



افقياً:

- 1- ملك الوحي - دولة عربية.
2- للنداء - أول النهار - حرف جر.
3- مخبز - نهاية.
4- بكاء وعويل - يلجأ.
5- تستوضح - تستخدمها الأسماك في الحركة.
6- أرشدها - قهوة.
7- جري - دراهم (مبعثرة).
8- من الخضروات - خصال حميدة.
9- أطراف أصابعها - الجواب.
10- للندبة - حرفان مكرران - إخفاء عن النظر.
11- خائن - دولة أوروبية.
12- أم الكتاب (معكوسة).

عمودياً:

- 1- نادي كرة قدم إيطالي - أوبخ (مبعثرة).
2- عاصمة فرنسا - أختنه (مبعثرة).
3- مصارعة كندية محترفة في wwe.
4- نصف كلمة يصبح - وده وحنانه

حل العدد الماضي

استراحة

هل تسبب اللحوم الحمراء داء السكري من النوع الثاني؟



كم مرة تتناول اللحوم الحمراء في الأسبوع؟ إن الإجابة عن هذا السؤال توضح هل لديك قابلية للإصابة بالسكري من النوع الثاني أم لا. فقد أشارت دراسة جديدة، إلى أن تناول وجبتين فقط من اللحوم الحمراء في الأسبوع قد تزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

وبحسب البحث الذي أجراه باحثون من «كلية هارفرد تي أتش تشان للصحة العامة» ونشرت في «المجلة الأمريكية للتغذية السريرية»، فإن الخطر يزداد مع زيادة الكميات المستهلكة وفق إندبندنت عربية.

وقال واضعو الدراسة شياو غو في بيان حول الدراسة الجديدة، إن «النتائج التي توصلنا إليها تدعم بقوة المبادئ الإرشادية الغذائية التي توصي بالحد من استهلاك اللحوم الحمراء، وهذا ينطبق على كل من اللحوم الحمراء المصنعة وغير المصنعة».

ووفقاً لمعهد الصحة الوطنية الأمريكية (NIH)، أضيفت الدراسة إلى مجموعة متزايدة من الأدلة التي تربط اللحوم الحمراء بعدد من المشكلات الصحية، كما ارتبطت بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطانات.

كما يؤثر مرض السكري على أكثر من 37 مليون أمريكي، بما يعادل عشر السكان، و90 في المئة منهم مصاب بالنوع الثاني. وبحسب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، غالباً ما يتطور مرض السكري من النوع الثاني لدى الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 45 عاماً أو أكثر، ولكنه أصبح شائعاً بشكل كبير بين الأطفال والمراهقين والشباب.

ويكون سبب داء مرض السكري من النوع الثاني توقف خلايا الشخص عن الاستجابة بشكل طبيعي للأنسولين [هرمون يصنعه البنكرياس]، ثم تقوم الخلايا بتطوير مقاومة الأنسولين، مما يتسبب في إنتاج البنكرياس لمزيد من الأنسولين في محاولة لجعل الخلايا تستجيب، مما قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، التي بدورها يمكن أن تسبب فقدان البصر أو أمراض القلب أو أمراض الكلى.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

ويكون سبب داء مرض السكري من النوع الثاني توقف خلايا الشخص عن الاستجابة بشكل طبيعي للأنسولين [هرمون يصنعه البنكرياس]، ثم تقوم الخلايا بتطوير مقاومة الأنسولين، مما يتسبب في إنتاج البنكرياس لمزيد من الأنسولين في محاولة لجعل الخلايا تستجيب، مما قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، التي بدورها يمكن أن تسبب فقدان البصر أو أمراض القلب أو أمراض الكلى.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

وتشمل أعراض داء السكري من النوع الثاني، زيادة الجوع والعطش والتبول، والإعياء، وعدم وضوح الرؤية ووخز أو خدر في اليدين أو القدمين، وتقرحات لا تلتئم، وقد تتطور على مدار عدة سنوات، حيث يمكن للطبيب تشخيص مرض السكري من النوع الثاني بعد فحص بسيط للدم.

طبيبة تحذر من السبب الأكبر والخفي للسمنة



ألقت دراسة حديثة المسؤولية على الفركتوز في مرض السمنة، معتبرة أنه السبب الأكبر والخفي وراء فرط اكتساب الوزن.

ورغم أن الفركتوز ليس المصدر الأكبر للسعرات الحرارية في الجسم، إلا أنه يزيد من الشهية والرغبة في تناول الأطعمة الدهنية، وفق موقع «Science Alert».

وتشير الدراسة الحديثة، بقيادة ريتشارد جونسون من جامعة كولورادو، إلى أن قرار إتقاص الوزن يجب أن يشمل تقليل الكربوهيدرات والدهون بشكل متوازن، وأن وجود كميات كبيرة من الفركتوز والكربوهيدرات في النظام الغذائي يصعب من مهمة التخلص من الوزن الزائد.

والفركتوز هو سكر موجود بشكل طبيعي في عصائر الفاكهة وبعض الخضراوات والفاكهة والعسل، وهو مكون أساسي في السكر المعبأ، ويمكن للجسم إنتاج كميات محدودة من الفركتوز بفعل الكربوهيدرات في النظام الغذائي، كما الحال في مادة الغلوكوز والأطعمة المألوفة.

وتحذر الدراسة من الإفراط في تناول المحليات الطبيعية مثل الفواكه، بالإضافة إلى تقنين تناول المحليات الصناعية مثل الأسبرتام أو الاستيفيا أو سكر الفركتوز، حتى لا يؤدي إلى تراكم تركيزات الفركتوز في النظام الغذائي للجسم بسرعة، دون أن يتم إدراك ذلك لاحقاً.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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