

الكلمات المتقاطعة

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

أفقياً:

- ٣- جزيرة يمنية - نحت (م) - مدينة لبنانية (م).
- ٤- حرفان مكرران - مدينة في م/ البيضاء (م) - من الامراض .
- ٥- منتصف - حصون (م) - ثلث كلمة مطر.
- ٦- اوتوماتيكي (م) - عكس النهار - قاعدة.
- ٧- زهر عطري (م) - منطقة في م/ البيضاء (م) - يخلط (م) .
- ٨- شقيقي (م) - مزرعة (م) - ينشف.
- ٩- من الحيوانات البرية - عكس سريع (م) - جال ليلا.
- ١٠- من ابناء نوح عليه السلام - اسم علم مذكر - كسر عشري.
- ١١- عملة - العطف - حرف موسيقي .
- ١٢- قصد - احرف مكررة - رتبة عسكرية.
- ١- ممثل مصري كوميدي راحل زار صنعاء ١٩٦٤م.
- ٢- ممثل مصري قام ببطولة ليالي الحليمية مسلسل .
- ٣- نصف كلمة دايو - اسم علم مؤنث (م).
- ٤- تعال مبعثرة .
- ٥- للتعريف - اخفى النجم - يجمع (م).
- ٦- محافظ سابق لمحافظة ابين قبل الوحدة راحل.
- ٧- لاعب سعودي شهير لكرة القدم.
- ٨- قلوي - ملكي - فرع من مادة اللغة العربية (م).
- ٩- نصف كلمة غيوم - نقص - حرف جر (م).
- ١٠- حرفان مكرران - عكس انس.
- ١١- فنان يمني قدير غنى للثورة والحب والطبيعة.
- ١٢- اعلامي ومراسل اذاعة عدن م/لحج.

ا	ل	ت	ر	م	ذ	ي	د	ع
ل	ه	ك	د	ي	م	ه	م	م
ت	ا	ا	ا	ل	س	ك	ر	ر
و	و	ز	ر	ج	د	ل	ا	ا
ح	ج	ي	ف	ا	ل	م	ل	ل
ي	ل	ن	ا	ر	ا	ب	ا	ا
د	ي	م	و	ن	ه	م	ح	ا
ي	ي	د	ا	ي	ي	ي	ر	ر
ح	ل	و	ي	م	س	ك	ك	ك
ا	ل	ح	ا	ر	ث	ي	س	س

حل العدد الماضي

عمودياً

- ١- للسؤال عن المكان - لا يعرف الكتابة - فتى.
- ٢- لمس (م) - مديرية في شرق حضرموت - عملة.

استراحة

اعرف تأثير مرض السكر على الكوليسترول



مرض السكر أحد أهم الأمراض المزمنة التي يعاني المريض خلالها من الكثير من المضاعفات المحتملة، ويمكن للسكر أن يؤثر بشكل مباشر على حالة الأعصاب والأطراف، والكليتين، وصحة الجسم بشكل عام. ووفقاً لتقرير نشر في موقع كيدز هيلث الطبي المعنى بالصحة والأمراض، فإن السكر بنوعيه، الأول والثاني، يؤثر بشكل كبير على الجسم إذا لم تتم السيطرة عليه وعلى نسبه، فالكثير من المضاعفات قد تصيب الجسم بسبب هذا الارتفاع، ووفقاً للتقرير فإن السكر لا تتأثر به العيون والإبصار والأطراف فقط، بل يؤثر بالسلب على نسب الدهون والكوليسترول في الدم كذلك.

وبعد الكوليسترول أحد المواد الهامة التي توجد في الدم فهي مادة دهنية صحية، ومنها نوعين جيد وغير جيد، هو ما يؤثر عليه مرض السكر بالسلب، محدثاً مضاعفات كثيرة. وقال الدكتور محمود بخيت استشاري الباطنة قصر العيني إن مرض السكر أحد أهم الأمراض المزمنة التي تحتاج لضبط معدلاتها في الدم، وهو ما يجعل المريض بها عرضة للإصابة بالكثير من المضاعفات حال عدم سيطرته على شهيته وعلى مرضه، فالعادات الخاطئة في النظام الغذائي والحياتي لمريض السكر قد تؤدي به للإصابة بالكثير من المضاعفات أهمها اختلال نسب الكوليسترول وزيادة الدهون في الدم، وهو ما يزيد فرص الإصابة بمشكلات القلب المختلفة وأمراضه.

الصيام الليلي.. فوائد صحية كبيرة غير متوقعة



تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالصيام المتقطع كوسيلة فعالة لفقدان الوزن وتحسين الصحة العامة. واحدة من التجارب البارزة هي الصيام الليلي، الذي يتضمن الانقطاع عن تناول الطعام خلال الليل والاكثفاء بالماء والسوائل غير السعرات الحرارية مثل الشاي والقهوة، مع تناول الطعام فقط خلال ساعات النهار. تجربة ملهمة:

أشارت تجربة ديزيريه فالديز، معلمة الرياضيات التي شهدت زيادة في وزنها وارتفاع ضغط دمها، إلى نتائج إيجابية بعد اعتمادها نظام الصيام الليلي لمدة 16 ساعة، حيث تآكل لمدة ثماني ساعات في النهار. نصحتها الدكتورة ماريلا ديلغادو، أخصائية ارتفاع ضغط الدم من مركز ارتفاع ضغط الدم الشامل بجامعة ميامي، بالصيام الليلي للمساعدة في إعادة ضبط الجسم بشكل طبيعي.

الفوائد الصحية

تشير الدكتورة ديلغادو إلى أن الصيام الليلي يعزز التمثيل الغذائي، ويمنع ارتفاع السكر في الدم في أوقات متأخرة من الليل، ويقلل الالتهاب. وقالت: «الليل هو الوقت الذي تستريح فيه الخلايا وتتجدد، لذلك يمكن تنظيف الجسم خلال فترة الصيام».

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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