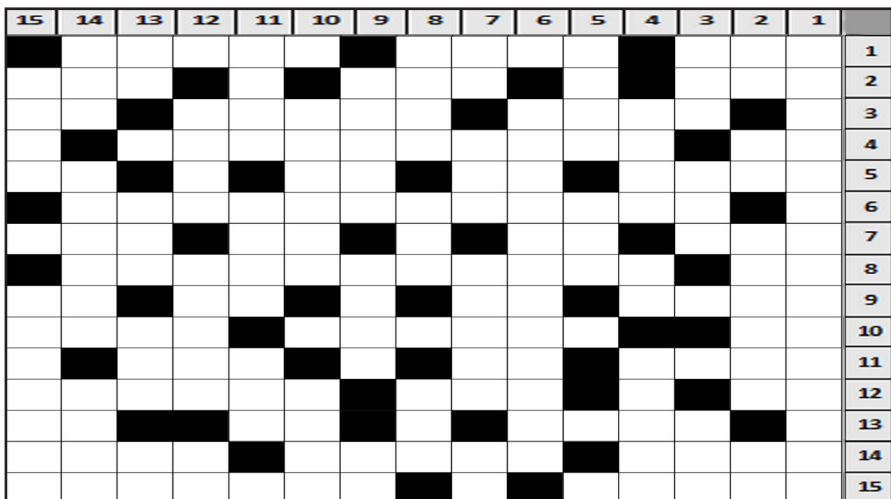
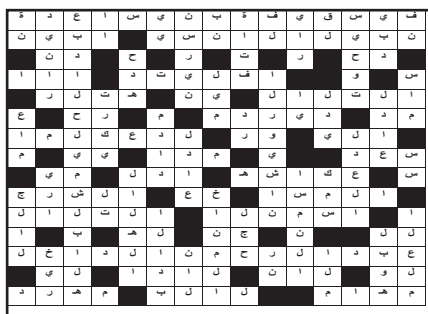


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً:
- عدد (م) - اسم علم مؤنث - عاصمة أوروبية.
 - ملكي - تعطى لأهل القتل تعويض - مشروب.
 - تحدثت - اسم علم مؤنث - غير ناضج في العروق - مخترع البيانو - منطقة نفطية في مارب - للندبة - احد الوالدين - قلوئي (م).
 - مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص).
 - غادر (م) - حرف عطف - حرف نفي - سنة.
 - نصف كلمة حامد - صحابي فتح مصر - الشجر - مشى لهجة لحجية (م) - في العروق - حرف نفي.
 - جمع - بلد اورويي - عملة.
 - جمع عين - نصف كلمة هلال - حرف ابجدي.
 - عاصفة (م) - احرف مكررة - محافظة مصرية (م).
 - اسم علم مذكر - نصف كلمة طلال - عمله.
 - جلوس - منطقة في م/إب - طريقي.
 - يدخن - من الانبياء (م).
- عمودياً:
- سياسي شيواني اغتيل ضمن الطائرة الدبلوماسية ١٩٧٣م.
 - مكرران - للاستفهام - منطقة في الضالع - نصف كلمة لعور.



حل العدد الماضي

استراحة

إعلان فقدان

تعلن المواطنة/ نجلاء محمد محمد علي تسكن في حورة م/ الأزرق عن فقدانها شهادة تخرج من معهد د/ أمين ناشر للعلوم الصحية فرع الضالع، تخصص قابلة/ برقم التسلسل (15) رقم التسجيل (406) للعام الدراسي 2014م، ويرجى على من يعثر عليها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

لمرضى السكري .. 6 استراتيجيات لضبط معدل السكر في الدم



يعاني الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم من مرض السكري من النوع الثاني، مما يؤدي إلى العديد من الأمراض الأخرى التي يمكن أن تكون ضارة بصحتك العامة، ووفقًا للخبراء، فإن مفتاح تنظيم مرض السكري هو الوعي وبالتالي، فإن الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن النطاق الموصى به أمر مهم، بحسب موقع تايمز ناو. وأكد الأطباء أن هناك العديد من العوامل التي تجعل مستويات السكر في الدم تتغير - أحيانًا بسرعة، لذا، ركز على 6 تغييرات رئيسية يمكنها أن تعزز بنجاح رحلة تنظيم مرض السكري لديك.

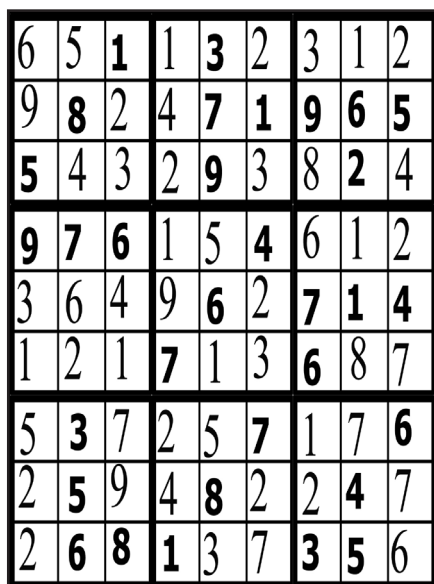
- فهم تأثير الوجبة الثانية ووفقًا للخبراء، فإن تأثير الوجبة الثانية هو مفهوم تم الإعلان عنه لأول مرة في عام 1982 من قبل مطور النظام الغذائي منخفض المؤشر الجليكوزي، الدكتور ديفيد جيه جينكينز. يوصف تأثير الوجبة الثانية بأنه التأثير الذي تحدثه الوجبة الأولى على مستوى السكر في الدم بعد تناول الوجبة الثانية.
- إعطاء الأولوية لتوقيت الوجبات والتخطيط لها ما تأكله ومتى تأكله يحدد كمية السكر التي تدخل مجرى الدم ومدى سرعة وصوله إليه. إذا كنت تستهلك المزيد من الكربوهيدرات، مثل الخبز والبطاطس، فسيكون لها التأثير الأكبر والأسرع.
- التمارين الرياضية من المهم للغاية إعطاء الأولوية للتمارين الرياضية، والتي تعد جزءًا مهمًا من إدارة مرض السكري. عندما تتحرك وتنشط، تستخدم عضلاتك سكر الدم أو الطاقة ويمكن لجسمك استخدام الأنسولين بشكل أفضل.
- التقليل على الاجهاد من المهم للغاية أن تعتني بإجهادك إذا كنت تعاني من مرض السكري. يقول الأطباء إن الهرمونات التي ينتجها جسمك استجابة للإجهاد لفترة طويلة يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم. قد يكون من الصعب أيضًا اتباع روتينك المعتاد عن كتيب لإدارة مرض السكري إذا كنت تحت الكثير من الضغط الإضافي.
- فحص السكر بانتظام من المهم فحص مستويات السكر في الدم بانتظام ورؤية طبيبك مرتين على الأقل في السنة. يزيد مرض السكري من احتمالات الإصابة بأمراض القلب، لذلك تحتاج أيضًا إلى إدارة مستويات الكوليسترول وضغط الدم ومستويات A1c بانتظام.
- حد من المشروبات والمشروبات السكرية في كثير من الأحيان، قد تحتوي المشروبات التي قد تتناولها على سكريات مخفية، والتي يمكن أن تؤدي على الفور إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. هذه المشروبات عالية السعرات الحرارية ومنخفضة القيمة الغذائية ويمكن أن تسبب أيضًا ارتفاعًا سريعًا في نسبة السكر في الدم.

حالات مرضية تختبئ وراء حرقة المعدة



إيلون ماسك في طريقه ليصبح أول «تريليونيير» في العالم بحلول 2027.. يتوقع تقرير جديد عن الثروة العالمية أن يكون إيلون ماسك يسير في الطريق الصحيح ليصبح أول تريليونيير في العالم بحلول عام 2027. ماسك، البالغ من العمر 53 عامًا، هو حاليًا أغنى شخص في العالم بثروة صافية قدرها 251 مليار دولار (191 مليار جنيه إسترليني)، وفقًا لمؤشر بلومبيرغ (Bloomberg) للمليارديرات. ومع ذلك، وفقًا لنتائج أكاديمية «إنفورما كونت»، فإن ثروته تنمو بمعدل متوسط يبلغ 110% سنويًا. وهذا يعني أنه في حال نمو ثروته بالمعدل نفسه فقد يحصل لقب التريليونيير خلال السنوات الثلاث المقبلة، وفقًا للنتائج. ويشير التقرير نفسه «نادي التريليون دولار» لعام 2024 إلى أن قيمة شركة تسلا للسيارات الكهربائية التابعة لـ ماسك تبلغ 669.3 مليار دولار (509.7 مليار جنيه إسترليني). كما أن معدل نموها مرتفع للغاية يصل إلى 173.3% سنويًا وفقًا لأكاديمية «إنفورما كونت»، وذلك يعني أن الشركة وحدها قد تتجاوز تريليون دولار (0.76 تريليون جنيه إسترليني) بحلول العام المقبل.

السودوكو



حل العدد الماضي

