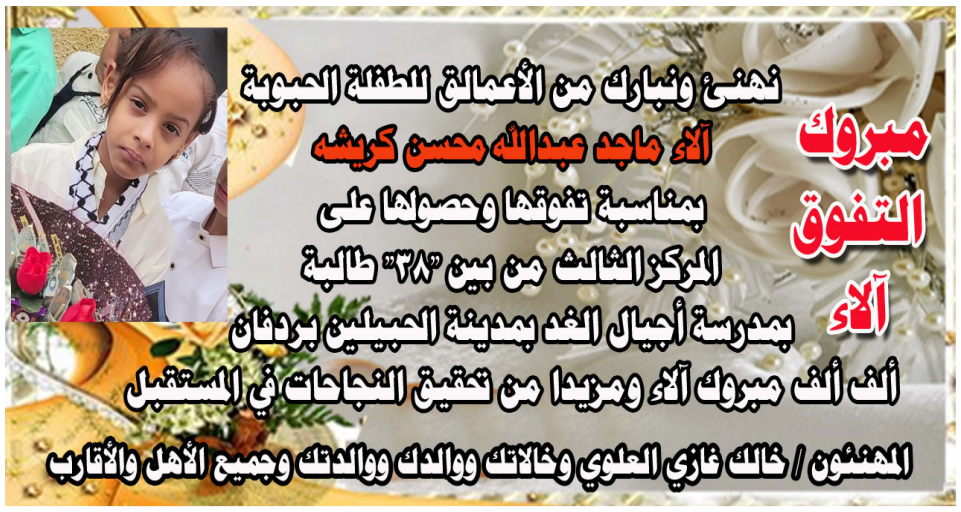
استراحة



الخس.. كنز من الفوائد لمرضى السكري

يعتبر الخس من الخضروات التي لها فوائد لاتحصى خاصة لمرضى السكري حيث ينظم مستوى السكر في الدم ويمنع ارتفاعه، كما يحتوي على عدد كبير من العناصر الغذائية مثل فيتامين أ وفيتامين ك، ويساعد على الشعور بالشبع والامتلاء بسرعة.

ووفقا لموقع «ديلي ميديكال إنفو» فإن عدداً من الدراسات الطبية تشير إلى الكثير من الفوائد المذهلة للخس بحسب سكاي نيوز:

-تناول الخس يساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

-الخس يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، والتي تساهم في حماية الجسم من الأمراض وتعزيز قدرته على مكافحة العدوى بتقوية الجهاز المناعي.

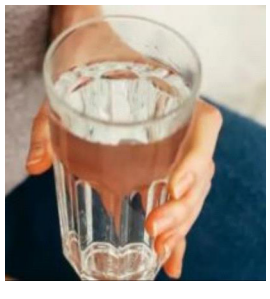
-الخس يحتوي على مواد مضادة للالتهابات، حيث يساعد على الوقاية من أنواع مختلفة من الأمراض السرطانية، مثل سرطان الدم وسرطان الثدي.

-الخس يحتوي على كمية كبيرة من الماء والألياف الغذائية التي تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء، لذلك يعتبر الخس من أفضل الخضروات التي يمكن تناولها في الحميات الغذائية.

-يحتوي الخس على بعض المواد التي تساعد على تهدئة الأعصاب وتحسين جودة النوم وبالتالي التغلب على الأرق، كما تشير بعض الدراسات إلى أن تلك المواد تساهم في علاج اضطراب القلق.

-تناول الخس بانتظام يساعد على خفض مستوى الكوليسترول المرتفع، الذي يمثل عامل أساسي في الإصابة بأمراض القلب مثل النوبة القلبية

استشاري يقدم نصائح لتجنب الجفاف في الشتاء



يتعرض الكثيرون للجفاف خلال فصل الشتاء، والسبب قلة تناول الماء والسوائل التي تحافظ على نسبة الماء بالجسم، ويقدم الدكتور إبراهيم علي استشاري السمنة والنحافة في كلية طب أسيوط كميات السوائل التي يحتاجها الجسم، وطرق التخلص من الجفاف خلال فصل الشتاء.

أكد استشاري السمنة والنحافة، أن الجسم يحتاج من 2 إلى 2 ونصف لتر من الماء يوميًا خلال فصل الشتاء، لحمايته من التعرض للجفاف، ويجب تناول الكمية الموصي بها للحفاظ علي نسب الماء بالجسم وتجنب الإصابة بالجفاف.

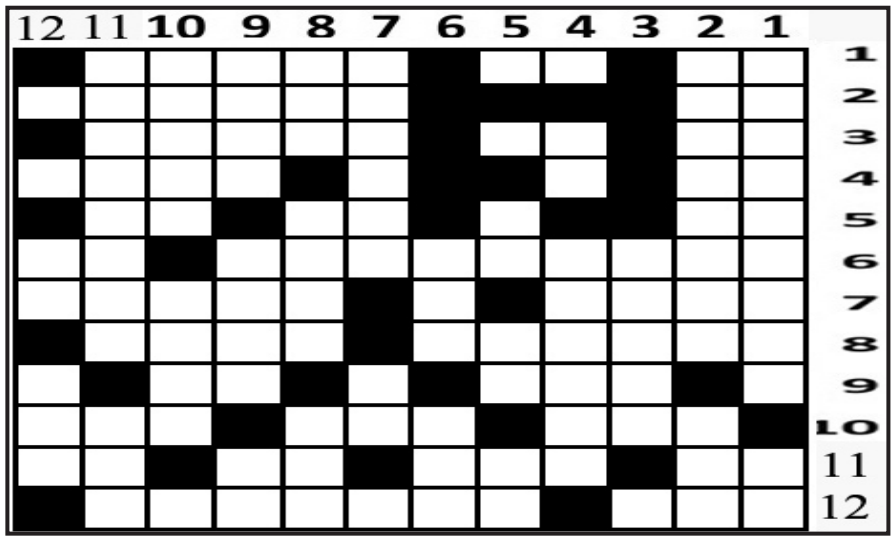
وأشار إلى أن التعرض للهواء الجاف خلال فصل الشتاء يزيد من التعرض للجفاف، لافتًا إلى أن التعرض للجفاف يزيد من التعرض لبعض التأثيرات، ومنها تقلبات المزاج، بالإضافة إلى عدم التركيز، وضعف الجهاز المناعي ويصبح قادرًا علي الإصابة بالأمراض المرتبطة بفصل الشتاء كنزلات البرد والإنفلونزا.

وأضاف، أن الحفاظ على كميات الماء بالجسم تعد من الحيل الجيدة التي تساهم بشكل ملحوظ في الحصول علي العديد من الفوائد، ومنها:

- الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وحمايته من الإمساك أو الإسهال.

-تنشيط الدورة الدموية بالجسم، والحد من تعرضها لأي مضاعفات صحية.

الكلمات المتقاطعة



افقيا:

1ـ شعور ـ متشابهان ـ من الأنبياء.

2ـ بواسطتي ـ عاصمة مقدونيا.

3ـ ثلث عيد ـ جواهر ـ مصدر ملّك.

4ـ حيوان ـ مفترس (معكوسة) ـ غصب وإكراه.

5 ـ مقياس مساحة ـ أحد الوالدين ـ للتعريف.

6 ـ أكبر مدن ولاية كاليفورنيا.

7 ـ نهوض ـ الجبر (مبعثرة).

8 ـ عاصمة أوروبية ـ دائري.

9 ـ متشابهة ـ برد قارس وشديد.

10 ـ خلل ـ وسط جسم.

11ـ حرفن ناسخ ـ يشرف من الشرفة ـ نصف كلمة أثبت ـ هزُل وضعف.

12ـ خلال ـ الجني أو الشيطان.

عموديا:

1ـ أغنية للفنان وليد توفيق ـ ثلث كلمة اعد.

2 ـ مجدد الموسيقى وباعث النهضة الموسيقية في الوطن العربي ـ من الفواكه.

3 ـ سقيفة بين حائطين.

4 ـ في العروق ـ نقودي.

5 ـ فقد عقله ـ ضمير متصل ـ ثلث كلمة طاب.

6 ـ حديقة ـ رطوبة.

7 ـ تنازل عن منصبة ـ حرف انجليزي.

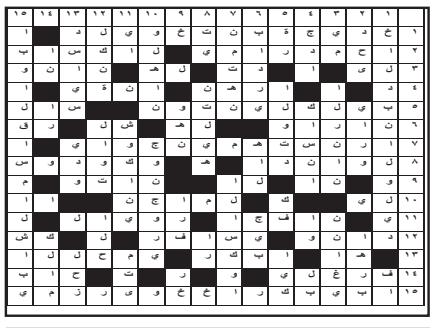
8 ـ ضرب بقبضة يده ـ هموم ومصائب (معكوسة) ـ زائل (معكوسة).

9 ـ يُشغف ـ لص ـ قديم ومتهالك (معكوسة).

10 ـ رفضنا ـ مجموعة بالإنجليزية (معكوسة).

11ـ نفساني ـ مدينة ليبية.

12ـ للتمني (معكوسة) ـ أحطم وأهشم.



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي