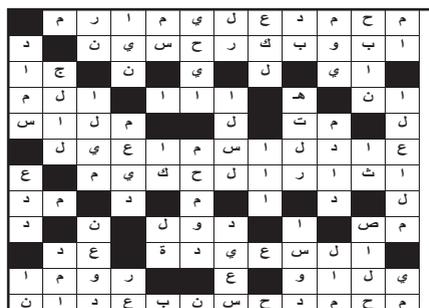


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً:
- ٣- ثغر - رتبة عسكرية (م) - عملة
روسيا (م).
- ٤- ابو البشرية - ابداع (م) - للتوجع.
مديرية في وادي حضرموت - حرف
ابجدي.
- ٦- احرف مكررة - رايات - ملكي.
عكس مع (م) - البحر - شميز
مبعثرة.
- ٨- احرف مكررة - الرسول (م) - في
البيضة.
- ٩- قهوة - احد الوالدين - قدير.
قناة فضائية مصرية - دودي مبعثرة.
قواعد - معانا.
- ١٢- كاتب ورسام كاريكاتير وابن لاعب
حساني شهير - من الاقارب.
- ١- اعلامي يميني تهامي رحل
٢٠١٧/١١/١٤ م مراسل بعض القنوات
الفضائية ذبحة صدرية.
- ٢- اعلامي جنوبي من ابين رحل في
نوفمبر ٢٠١٧ م - حرفان مكرران.
- ٣- حيوان - حرف ابجدي - يحمله كل
شخص.
- ٤- عدم البوح به .
- ٥- اعوام - قطر عربي .
- ٦- ممثلة مصرية قديرة - يجمع .
- ٧- يهجم - من الحشرات (م) - معي .
- ٨- ارشد - للاستثناء - حرف نفي -
سقي (م).
- ٩- ممثلة مصرية قديرة .
- ١٠- اكبر مدن محافظة البيضاء .
- ١١- انثى الاسد - مشروب .
- ١٢- رئيس شمالي راحل اغتيل في ١١
اكتوبر ١٩٧٧ م.



حل العدد الماضي

استراحة

أسهل طريقة لخفض ضغط الدم.. دون التوقف عن تناول الملح



في حين أن تقليل تناول الملح لظالم كان ركيزة أساسية في علاج ارتفاع ضغط الدم، تشير أبحاث جديدة إلى أن زيادة تناول البوتاسيوم ربما يكون له تأثير أكبر، وبالتالي يمكن أن يكون الوقت مناسباً لتناول الموز والمشمش والبطاطا الحلوة، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن الدورية الأميركية Renal Physiology.

تقليل مستويات الصوديوم تشير التقديرات إلى أن حوالي 30% من سكان العالم يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وهو السبب الأول للأمراض القلب والوفاة المبكرة. ولعقود، رُوّجت مؤسسات مثل جمعية القلب الأميركية لفوائد تقليل تناول الصوديوم كطريقة سريعة وسهلة لخفض ضغط الدم.

لكن الأبحاث الجديدة التي أجرتها جامعة واترلو الكندية، أشارت إلى أن زيادة تناول البوتاسيوم الغذائي يمكن أن يؤثر على ضغط الدم أكثر من خفض الصوديوم.

الموز والبروكلي قالت دكتورة أنيتا لايتون، الباحثة في الدراسة ورئيسة قسم الأحياء الرياضية والطب في جامعة واترلو: «عند ارتفاع ضغط الدم، يُنصح عادة بتناول كمية أقل من الملح»، مضيفة أن نتائج الأبحاث الجديدة تشير إلى أن «إضافة المزيد من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم إلى النظام الغذائي، مثل الموز أو البروكلي، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي أكبر على ضغط الدم، مقارنة بخفض الصوديوم».

دراسة تكشف العلاقة بين توقيت النوم وذكاء المراهقين



أظهرت دراسة حديثة أن المراهقين الذين يعتادون على النوم مبكراً ويحصلون على قسط كافٍ من النوم يتمتعون بمهارات إدراكية وعقلية أفضل مقارنة بمن ينامون في أوقات متأخرة.

وشملت الدراسة التي تعد الأكبر من نوعها في مجال تطور الدماغ عند المراهقين، والتي أجراها باحثون من جامعتي كامبريدج وشانغهاي، أكثر من 3 آلاف مشارك تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاماً، حيث تم تتبع أنماط نومهم باستخدام أجهزة متخصصة، وإخضاعهم لسلسلة من الاختبارات المعرفية وفحوصات الدماغ.

وكشفت النتائج أن المجموعة التي اعتادت على النوم مبكراً (نحو 37% من المشاركين) تميزت بأداء أكاديمي وإدراكي أفضل، حيث تفوقت في اختبارات القراءة وحل المشكلات والذاكرة. كما أظهرت فحوصات الدماغ أن أفراد هذه المجموعة يتمتعون بحجم دماغي أكبر ووظائف عصبية أكثر كفاءة.

ومن جانب آخر، أشارت الدراسة إلى أن معظم المراهقين لا يحصلون على القدر الكافي من النوم الذي يتراوح بين 8 إلى 10 ساعات يومياً وفقاً للتوصيات الطبية، حيث بلغ متوسط نوم أفضل مجموعة مشاركة حوالي 7 ساعات و25 دقيقة فقط.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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