

استراحة

دراسة: البصل يخفض نسبة السكر في الدم



خلصت دراسة حديثة، إلى أن البصل قادر على خفض نسبة السكر في الدم، لمن يعانون من داء السكري من النوع 2. ونوهت الدراسة، بأن نسبة كفاءة البصل قد تصل إلى 50% فيما يتعلق بتخفيض نسبة السكر في الدم. وأشارت الدراسة إلى أن «Al-ium cepa»، وهو مستخلص البصل، يساهم في خفض مستوى الجلوكوز في الدم، بجانب مستويات الكوليسترول الكلية، وهو ما ثبت خلال تجارب أجراها العلماء على فئران تعاني من السكري.

هل يمتص البصل الإنفلونزا من الجو؟ علماء يحسمون الأمر وصرح أنتوني أوجيه، الباحث الرئيسي في الدراسة، بأن البصل يمكن استخدامه كمكمل غذائي، موضحاً أنه وزملاؤه وضعوا كميات من مستخلص البصل للفئران، بواقع 200 و400 و600 ملليجرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميًا، بجانب جرعات من عقار «الميتفورمين». وأضاف أوجيه أن جرعتين من مستخلص البصل، خفضت بشدة مستويات السكر في الدم بنسبة 50% و35% على التوالي. وأردف: «البصل ليس غنيًا بالسعرات الحرارية، ومع ذلك يبدو أنه يزيد من معدل الأيض، وبالتالي يزيد من الشهية ما يؤدي إلى زيادة التغذية». وختم أوجيه، بحسب ما نقلته صحيفة «ديلي إكسبريس»: «نحن الآن نحتاج إلى التحقيق في الآلية التي أدى بها البصل إلى خفض نسبة الجلوكوز في الدم، ليس لدينا تفسير بعد».

أكبر معمر في بريطانيا يكشف سر بلوغه ١١٠ أعوام



احتفل البريطاني جون ألفريد تينيسود بعيد ميلاده العاشر بعد المائة، مشدداً على أن الاعتدال قد يكون مفتاح الحياة الطويلة. وأصبح السن المقيم في ساوثبورت رسمياً أكبر معمر في المملكة المتحدة، بعد تلقيه بطاقة عيد ميلاده العاشر من الملكة منذ بلوغه سن المائة عام 2012. وعلى الرغم من كونه أحد الأشخاص القلائل الذين وصلوا إلى هذا الإنجاز، إلا أن السيد تينيسود يصير على أنه لا يشعر بالشيخوخة. وُلد المعمر عام 1912 وعاصر حربين عالميتين، والإنفلونزا الإسبانية ووباء «COVID-19» وكان المشي من أنشطته المفضلة في شبابه، وهو لا يزال يمارسه على الرغم من عدم قدرته على التحرك بحرية، يستمتع تينيسود بالنجول في دار الرعاية التي يقيم بها بدعم من عربة التسوق الخاصة به ويقول «تأرجح ساقك هو تمرين جيد». وبعد أن عمل كمحاسب في إمبراطورية النفط والغاز «شل»، أشار السيد تينيسود إلى أنه تقاعد الآن لفترة أطول مما كان في عمله. ويعزو المعمر طول عمره إلى عدة عوامل ولكن أولاً وقبل كل شيء، يشدد على أهمية القيام بكل الأشياء باعتدال. وقال: «كلمة واحدة.. الاعتدال.. لا تأكل كثيراً. لا تشرب كثيراً. حاول الحفاظ على لياقتك»، مضيفاً: «اعتدل في كل شيء في التمرين والكتابة والاستماع ويجب ألا تتجاوز ما يمكن أن تفعله، وإلا ستؤدي نفسك جسدياً أو عقلياً». هناك أدلة كثيرة على أن الاعتدال هو المفتاح لشيخوخة صحية عند تطبيقها على العادات الصحية مثل الشرب والتدخين ويعتقد الباحثون أن ساعات طويلة من التواصل الاجتماعي ساعدت العديد من المعمرين في المناطق الزرقاء في الاحتفال بمرور 100 عام على ميلادهم.

السودوكو

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

أفقياً

- 5 - نصف كلمة حاجب - من الأعداد (معكوسة) - نصف كلمة ساحر.
- 6 - ارشيد (معكوسة) - ذنب (معكوسة) - تعب وحات قواؤه.
- 7 - حيوان ضخم - من مديريات محافظة حضرموت (معكوسة).
- 8 - آلة موسيقية (معكوسة) - متشابهان - جواهر.
- 9 - تخلفت عن الحضور - إحسان - ارشد - نقص من وزنه.
- 10 - دعاء (معكوسة) - قداحة (معكوسة).
- 11 - حرف جر - قوية وصلبة - اتعب.
- 12 ناقص العقل (معكوسة) - يصل سن الرشد.

- 1 - أهد أبناء الإمام علي كرم الله وجهه (معكوسة) - سورة قرآنية.
- 2 - نادي كرة قدم إنجليزي - يذرف الدموع.
- 3 - بسط - كراسات.
- 4 - تلة - عملة آسيوية - موت (مبعثرة).
- 5 - يظهر - أقامت بالمكان ليلاً.
- 6 - منطاد - وحدة قياس - نصف كلمة يعلم.
- 7 - ينتقي - مساعدة (معكوسة).
- 8 - متشابهان - عين بجوار الكعبة - سكون.
- 9 - حصر المتلكات - القواد على أهله (معكوسة).
- 10 - بساط منسوج من الخيوط - متشابهان - عقل (معكوسة).
- 11 - صمت - خلوك (مبعثرة).
- 12 - خلق وانشأ - للتعريف - كاهن - حقد (معكوسة).

عمودي:

- 1 - دولة آسيوية (معكوسة) - ستر (معكوسة).
- 2 - اتسخ (معكوسة) - دولة أوروبية (معكوسة).
- 3 - حرف إنجليزي (معكوسة) - جميل (معكوسة) - من الأطراف (معكوسة).
- 4 - أهد الأنبياء (معكوسة) - توز (مبعثرة).

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ن	ب	ر	ب	ر	ر	س	ر	ر	س	ر	ب
ن	ر	ن	م	غ	ن	ا	ط	ي	س	ي	ر
ر	ي	س	ي	ن	د	ر	ل	ك	ر	ر	ر
ط	ا	م	د	ه	ذ	ب	ن	و	و	و	و
ا	ن	ا	ن	د	ف	ر	ح	ب	ب	ب	ب
ن	ا	ص	ح	ف	ص	ا	د	و	ي	و	ي
ر	ا	و	ب	ر	ا	ر	ا	ح	م	ر	ر
ل	ي	ا	ر	د	ر	ن	و	ب	ي	ي	ي
ح	ا	ن	س	م	ر	ن	ا	ق	ق	ق	ق
م	ا	م	ا	ط	ا	د	ر	ا	ب	ر	ر
ن	د	ر	و	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن