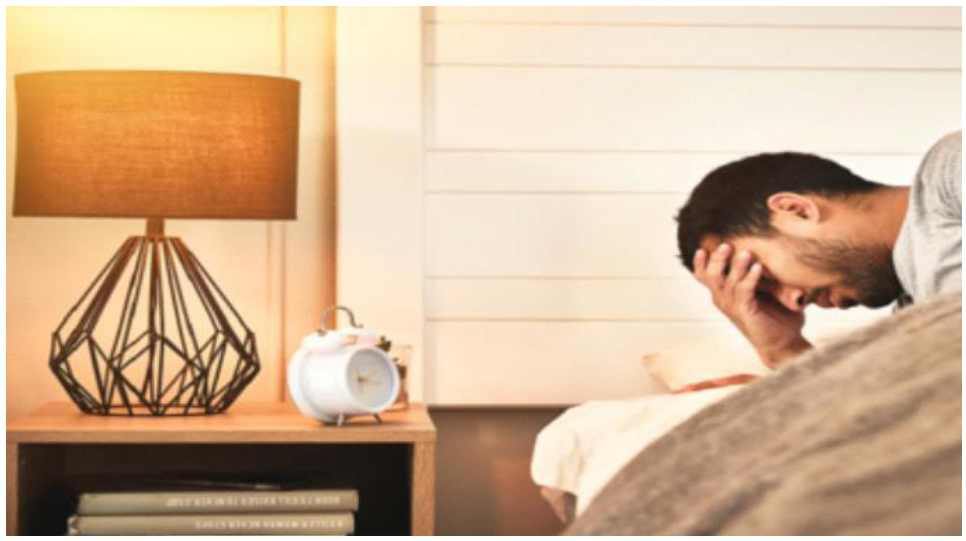
استراحة

مخاطر لا تتوقعها من قلة النوم !



يحذر الخبراء من أن الحرمان من النوم لا يسبب الإرهاق فحسب، بل يؤثر بشكل كبير على صحة الجسم والمظهر الخارجي.
كشفت دراسة حديثة أجرتها شركة Simba المتخصصة في تكنولوجيا النوم، باستخدام الذكاء الاصطناعي، عن الأضرار الجسدية الناتجة عن قلة النوم.
واستطلعت آراء 2175 بالغا في المملكة المتحدة حول عادات نومهم وتأثيرها على صحتهم الجسدية ومظهرهم. وتم إدخال البيانات في نظام ذكاء اصطناعي، حيث قام بإنشاء صور توضح الفروق الجسدية بين الأشخاص الذين يحصلون على أكثر من 7 ساعات من النوم، وأولئك الذين يحصلون على أقل من ذلك.
وأظهرت النتائج أن الأضرار الجسدية الناتجة عن قلة النوم تشمل: انتفاخ البطن وشحوب البشرة وظهور الالتهابات الجلدية.

لماذا تزداد الإصابة بالنوبات القلبية يوم الإثنين؟

غيرت دراسة عُرضت في مؤتمر الجمعية البريطانية لأمراض القلب والأوعية الدموية (BCS) في مانشستر عام 2023 طريقة فهم الناس للنوبة القلبية، حيث وجدت الدراسة، التي قادها أطباء من مؤسسة بلفاست للرعاية الصحية والاجتماعية والكلية الملكية للجراحين في أيرلندا، أن النوبات القلبية الخطيرة من المرجح أن تحدث يوم الاثنين أي مع بداية الأسبوع، وذلك مقارنة بأيام أخرى من الأسبوع، وفقًا لتقرير موقع «تايمز أوف إنديا».
وفقًا للدراسة، درس الباحثون سجلات أكثر من 10 آلاف شخص بين أعوام 2013 و2018، تم إدخال هؤلاء المرضى إلى المستشفى بسبب احتشاء عضلة القلب بارتفاع (STEMI) ST، وهو أشد أنواع النوبات القلبية، وبدون رعاية طارئة، حيث يكون احتشاء عضلة القلب بارتفاع القطعة ST مميتًا.
ووجد الأطباء أن هناك زيادة في معدل احتشاء عضلة القلب بارتفاع القطعة ST خلال بداية الأسبوع وتحديدًا يوم الاثنين (زيادة بنسبة 13%).
وقال أحد مؤلفي الدراسة في تصريحات لصحيفة ديلي ميل البريطانية «لقد وجدنا أن فرصة الإصابة بنوبة قلبية خطيرة يوم الاثنين أعلى، وقد تم وصف هذه الظاهرة من قبل في جميع أنحاء العالم الغربي، نحن نعلم أن النوبات القلبية أكثر عرضة للحدوث في فصل الشتاء وفي الساعات الأولى من الصباح، ونفس التأثير يظهر في معدل حدوث السكتات الدماغية».

الكلمات المتقاطعة

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	■		■												
2					■			■		■					
3			■						■			■			
4				■									■		
5		■				■			■		■				
6			■				■	■				■			
7				■											
8			■		■		■			■		■			
9						■					■		■	■	
10			■												
11					■		■			■					
12			■					■			■		■	■	
13				■					■			■			■
14															
15		■													

أفقياً:

١- مستشار لرئيس الجمهورية وقيادي جنوبي سابق.
٢- محافظة عراقية – ملكي – الاسم الاول لممثلة مصرية راحلة (م) – من الاشجار التي ذكرت في القرآن (م) – للندبة – واجباتي.
٣- شن الحرب (م) .
٤- طليق – اغنية للراحلة ام كلثوم – حاجز.
٥- اسم علم مؤنث (م) – مكرران – وجع.
٦- حرف ابجدي (م) – رجاء (م) – حشرات ذكرت في القرآن (م) – احد الوالدين (م).
٧- لاعب حساني انتقل الى الهلال سمي بالشبح هداف – ابو البشر.
٨- من الفواكه (م) – للتعريف – اشتاق (م) .
٩- محافظة جنوبية- القنص.
١٠- وكيل محافظة عدن – ملكي.
١١- شعلة – حرف جر – احرف مكررة.
١٢- للاستفهام – عكس حرام – جوهر.
١٣- حرف جر (م) – قلوي – الجواب – بيت (م).
١٤- محافظ سابق لمحافظة عدن.
١٥- خير متاع الدنيا كما قال النبي محمد (ص) .

عموديا

١- سياسي شبواني وسفير سابق – مكرران .
٢- مخترع الكلمات المتقاطعة – وداد – حشرات نشيطة.
٣- نعرق (م) – منصف (م) – قلوي – احرف مكررة.
٤- عكس ميت – قاعدة – حبر – جواب (م) .
٥- مادة دراسية – حليب – مكرران – شعوب (م).
٦- مرادف الحر – مكرران – رحمة مبعثرة .
٧- للمنادي – وزيرة يمنية سابقة (م) – احد الوالدين (م).
٨- حرف ابجدي - قطر عربي – ارشد .
٩- الاسم الاول للممثلة مصرية - قرع (م) – من انبياء الله (م).
١٠- افاعي كبيرة – زوج (م) – اللبن (م) .
١١- عاصمة افريقية – للتفسير – الحقد .
١٢- صوت انفجار – حرف نفي – المرتفع – حرفان ابجديان.
١٣- مادة قاتلة - رهط مبعثرة .
١٤- عملة – ممر دولي يربط بحر العرب والبحر الاحمر (م) .
١٥- من ضباط الاحرار في ثورة ٢٣ يوليو المصرية.

ت	س	ح	م	س	ا	ق	ر	ص	ا	ت	ت	س	ح	م
ا	ل	ر	د	■	و	و	■	ب	ب	■	ت	ي	■	ح
ت	ي	س	ل	ا	■	ي	ا	ر	ل	ا	■	ر	ص	م
ب	م	■	ا	ل	س	■	■	ك	■	ك	ل	■	ك	د
ل	■	و	■	هـ	ع	ي	ب	ر	ث	ب	ح	ك	ا	ص
■	ي	ع	ا	ر	ل	ا	ح	ل	ا	ص	د	م	ح	ا
ت	م	ا	م	■	■	■	ر	ا	■	ك	■	ا	■	ك
و	ا	■	ة	ي	ت	م	ي	ل	ا	■	س	■	ج	ح
ت	■	ي	■	ي	ت	ي	ت	س	ل	ا	ت	ي	م	ا
س	ر	ا	م	■	■	■	ك	■	ي	ل	ا	■	ا	ك
■	ي	ر	ا	ر	ص	ر	ا	ل	د	م	ح	م	ي	ع
ع	و	■	ل	ا	ت	■	ا	ل	ت	و	■	ح	■	ز
م	ي	م	■	م	د	ا	■	و	■	ب	ا	ب	ل	ا
ا	■	و	ر	و	ي	ك	ا	■	م	ا	ك	■	م	ت
ت	و	ي	م	■	د	و	م	ح	م	ت	ي	س	ا	ي

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي