عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
			■							1
			■		■	■				2
		■	■			■				3
	■									4
				■				■		5
■				■		■	■			6
	■	■	■							7
					■					8
			■					■	■	9
■				■						10

أفقياً:

1 ـ العظام البالية ـ ولد، 2 ـ قبر ـ إتاوات، 3 ـ من الأطراف ـ رن الجرس ـ متشابهان، 4 ـ أغنية لأم كلثوم، 5 ـ أقطع ـ أوده، 6 ـ متشابهان ـ نجمع (معكوسة)، 7 ـ أحداث يومية، 8 ـ عوز (معكوسة) ـ صحراء، 9 ـ أخطاء للاستفهام، 10 ـ عكس شجعان ـ اقتلي بالسم.

عمودياً:

1 ـ منطقة كويتية، 2 ـ قصاب ـ في البحر، 3 ـ القضاء (معكوسة) ـ علم مذكر، 4 ـ عكس باطل ـ عكس الميت (معكوسة)، 5 ـ القنص (معكوسة) ـ متشابهان، 6 ـ حلف يمينا ـ تقطع، 7 ـ كامل، 8 ـ للمساحة ـ يفك ـ استمر، 9 ـ قبيح ـ قهوة ـ متشابهة، 10 ـ غافية ـ مجرى مائي (معكوسة).

كلمة السر

ل	ق	ت	ت	ع	ة	ح	ط	ع	ا
ك	ا	ح	ج	ي	ر	ا	ا	ل	ا
ا	و	م	ا	ب	م	ب	ل	ا	ل
م	س	ل	ر	ل	ل	ر	ب	ق	ب
ل	ا	ا	ي	ا	ا	ا	ي	ا	ي
ة	ا	ل	ة	ن	م	ا	س	ت	ض
س	ل	ا	م	ا	ق	س	ع	ا	ا
ب	ا	ق	غ	ل	ر	ت	ر	ل	ء
ا	ق	ت	ا	ع	ا	ع	و	ش	ر
ع	د	ب	م	ن	ر	م	س	ر	ح
ي	ا	ا	ر	ا	ا	ا	ي	ا	م
ة	ر	س	ة	ء	ت	ل	ط	ح	ة

دولة عربية من 5 أحرف

كاملة - الاقتباس - استعمال - سعر - وسيط - رحمة
الشراح - المرة - أرباح - تحمل - العناء
علاقات - البيع - طالب - سباعية - أسواق
تجارية - البيضاء - قرارات - مغامرة - الأقدار

سؤال وجواب

كيف يدعم الشاي الأخضر صحة الدماغ والقلب ويبطئ الشيخوخة؟

يسهم تناول الشاي بانتظام، ولاسيما الشاي الأخضر، في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والسكري وعدد من أنواع السرطان.

وتشير مجلة Science Daily إلى أن فريقا من العلماء في معهد بحوث الشاي التابع للأكاديمية الصينية للعلوم الزراعية، برئاسة مينغتشوان يان ولي تشو، درس وحلل تأثير أوراق شاي الكاميليا الصينية (Camellia sinensis)، وخاصة الشاي الأخضر، على صحة الإنسان.

وتبين للباحثين أن هذا المشروب يتمتع بتأثير وقائي على الجهاز العصبي، وقد يساهم في إبطاء فقدان الكتلة العضلية لدى كبار السن، نظرا لاحتوائه على نسبة عالية من البوليفينولات، ولاسيما مركبات الكاتيكين. كما أظهرت النتائج أن الاستهلاك المنتظم للشاي يرتبط بانخفاض خطر الوفاة لأي سبب، وتحسن مستويات الكوليسترول، إضافة إلى دوره المحتمل في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، وخصائصه المضادة للميكروبات.

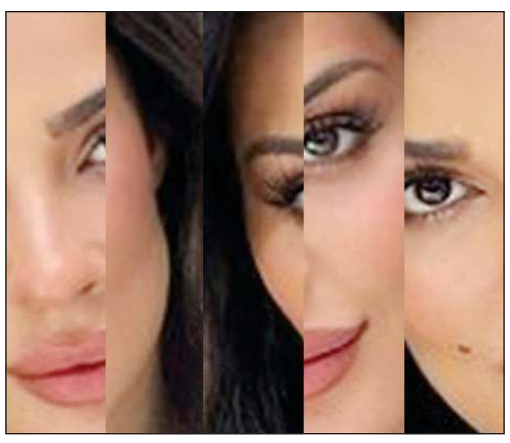
وأكد الباحثون أن الكاتيكينات تسهم في ضبط الوزن وتحسين مؤشرات التمثيل الغذائي لدى الأشخاص المصابين بالسمنة. كما لوحظ انخفاض في مؤشرات مرتبطة بمرض ألزهايمر وتدهور القدرات الإدراكية لدى من يتناولون الشاي بانتظام.

وفي المقابل، حذر الباحثون من الإفراط في استهلاك بعض المشروبات التجارية الجاهزة، مثل الشاي المعلب، إذ غالبا ما تحتوي على محليات صناعية ومواد حافظة وكميات عالية من السكر، ما قد يقلل من الفوائد الصحية للشاي. كما رصدت في بعض العينات آثار لجزيئات بلاستيكية دقيقة وبقايا مبيدات حشرية، ما قد يشكل خطرا صحيا عند الاستهلاك طويل الأمد وبكميات كبيرة.

وأشار الخبراء أيضا إلى أن الشاي قد يؤثر إيجابا في امتصاص الحديد غير الهيمي والكالسيوم، وهو ما ينبغي مراعاته لدى النباتيين والأشخاص ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة. وينصح الباحثون بتناول الشاي التقليدي الطازج وباعتدال للحصول على أفضل الفوائد الصحية.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

ضغط الدم الليلي

الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع شديد في ضغط الدم خلال الليل يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالجلطة الدماغية أو احتشاء عضلة القلب.

ووفقا للأطباء لا يمتلك ضغط الدم قيمة ثابتة لدى الشخص السليم، بل يتذبذب على مدار اليوم. إذ يكون خلال النهار، أثناء اليقظة، أعلى، بينما ينخفض ليلا أثناء النوم بنسبة تتراوح بين 10 و20٪ مقارنة بمستوياته النهارية. وعندما تتعطل الآليات المسؤولة عن الحفاظ على الإيقاع اليومي الطبيعي، قد لا ينخفض ضغط الدم بشكل كاف ليلا، أو قد يرتفع إلى مستويات أعلى من النهار، وهي حالة تعرف بارتفاع ضغط الدم الليلي، وتعد مؤشرا على سوء الإنذار فيما يتعلق بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويشير الأطباء إلى أن معظم حالات احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية تحدث، بحسب الإحصاءات، في الساعات التي تسبق الاستيقاظ، ما يجعل مراقبة ضغط الدم خلال الليل أمرا بالغ الأهمية.

ويتحكم الجهاز العصبي اللاإرادي في تنظيم ضغط الدم، حيث يعمل خلال النهار في «وضع اليقظة»، بينما يتحول ليلا إلى «وضع التعافي». إلا أنه في حال استمرار نشاطه خلال الليل، فإن ضغط الدم لا ينخفض بالشكل الطبيعي، نتيجة عوامل فسيولوجية متعددة، منها احتباس السوائل بسبب الإفراط في تناول الملح، أو الإجهاد المزمن، أو قلة النوم.

كما أن التقدم في العمر يؤدي إلى فقدان جدران الأوعية الدموية لمرونتها، ما يجعلها أكثر صلابة ويحد من قدرتها على التمدد، وبالتالي يضطر القلب إلى العمل بجهد أكبر حتى أثناء النوم، وهو ما يؤدي إلى استمرار ارتفاع ضغط الدم ليلا.

المصدر: «gazeta.ru»

حل كلمة السر

اليمن

حل اعرف الشخصية

نادين نسيب نجيم

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

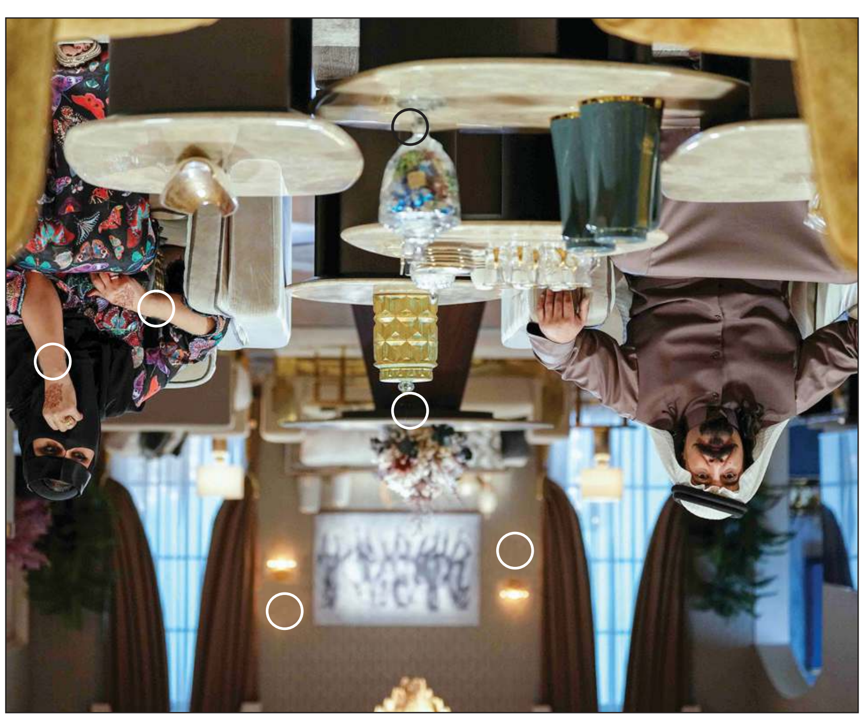
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الرميم ـ ابن، 2 ـ لحد ـ رشى، 3 ـ ساق ـ دق ـ ع ع، 4 ـ أمل حياتي، 5 ـ أقصَ ـ أحبه، 6 ـ م م ـ نلم (معكوسة)، 7 ـ يوميات، 8 ـ حاجة (معكوسة) ـ بادية، 9 ـ زلات ـ أين، 10 ـ جبناء ـ سمي.

عمودياً:

1 ـ السالمية، 2 ـ لحام ـ موج، 3 ـ القدر (معكوسة) ـ مازن، 4 ـ حق ـ الحي (معكوسة)، 5 ـ الصيد (معكوسة) ـ ا ا، 6 ـ أقسم (معكوسة) ـ تبت، 7 ـ تام، 8 ـ آر ـ يحل ـ دام، 9 ـ بشع ـ بن ـ ي ي ي، 10 ـ ناعسة ـ نهر (معكوسة).