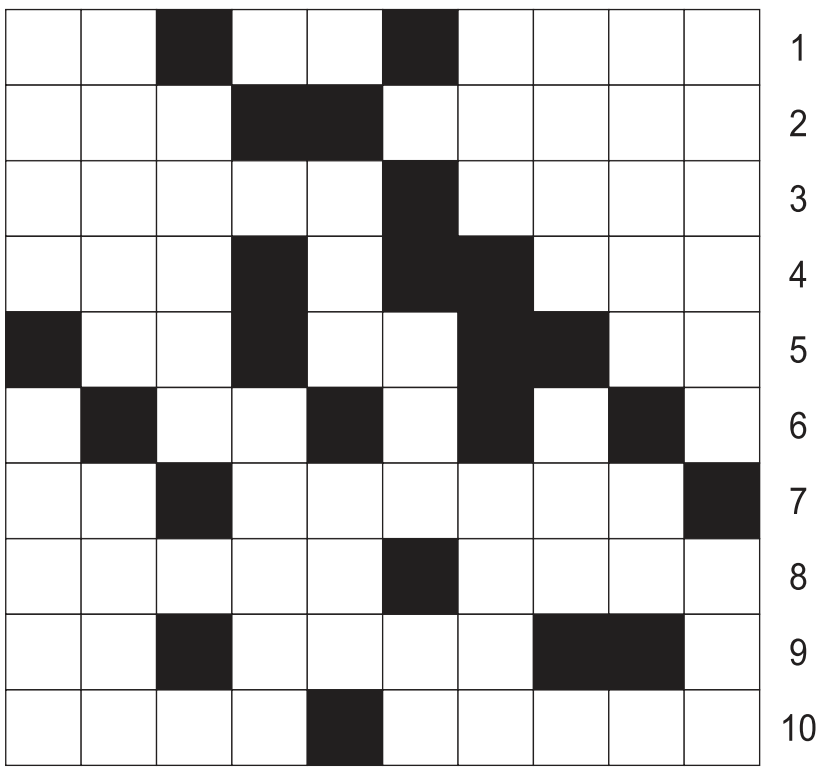
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ مرور ـ بحر ـ انهض (معكوسة)، 2 ـ الغني ـ من الشجر، 3 ـ مانع (معكوسة) ـ استفسر منه (معكوسة)، 4 ـ يقرع الباب ـ طلب، 5 ـ للتأوه ـ والد (معكوسة) ـ للنصب، 6 ـ ضمير متصل، 7 ـ الفسيحة (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ عكس قديم ـ لامه (معكوسة)، 9 ـ القمح ـ متشابهان، 10 ـ عكس قريبة ـ فؤاده.

عمودياً:

1 ـ مرتفعات مرض جلدي، 2 ـ وطنه ـ هدم، 3 ـ قيد ـ عكس ذكي، 4 ـ عكس قيدَ (معكوسة) ـ من المهن، 5 ـ فسر ـ خاصته، 6 ـ ضمير منفصل ـ شعلة، 7 ـ أضحية (معكوسة)، 8 ـ الهامة (معكوسة)، 9 ـ خيالة ـ مؤذن الرسول (معكوسة)، 10 ـ قد ـ الداء.

كلمة السر

ا	ش	ا	ل	ش	ر	ق	ي	ة	ل
ع	ب	ز	م	ن	د	ب	ا	ع	و
ل	ك	م	ج	م	و	ع	ا	ت	ث
ي	ا	م	ا	ي	ح	د	ي	ث	ي
م	ت	ت	ل	م	ق	س	و	م	ر
ر	ي	ط	ع	خ	ا	ر	ق	ة	و
ب	م	و	ر	ا	ل	و	ا	ن	ا
ي	ا	ر	ب	ر	د	ر	و	ب	م
ع	ل	ا	ي	ب	ك	ت	ا	ب	س
ا	س	ت	ة	ى	ل	ز	ن	م	ي
س	ا	ح	ا	ت	ح	د	ي	ق	ة
ن	م	ا	ل	س	ر	م	ز	ي	ة

عملة عالمية من 6 أحرف

وثير	العربية	عابد	ساحات	أمسي	سلام
الشرقية	كتاب	متطورات	حديقة	دروب	رمزية
حديث	سلامي	ربى	مجموعة	عليم	ربيع
ألوان	شبكات	منزل	مقسوم	خارقة	زمن

سؤال وجواب

هل شرب القهوة يسبب ارتفاع ضغط الدم؟

تثير العلاقة بين تناول القهوة ومستويات ضغط الدم اهتماما واسعا، حيث يربط الكثيرون بين الكافيين والارتفاع المفاجئ في الضغط، وهو ما يؤكده الأطباء بوجود تأثيرات متباينة تعتمد بشكل مباشر على طبيعة استهلاك الفرد اليومي لهذه المادة.

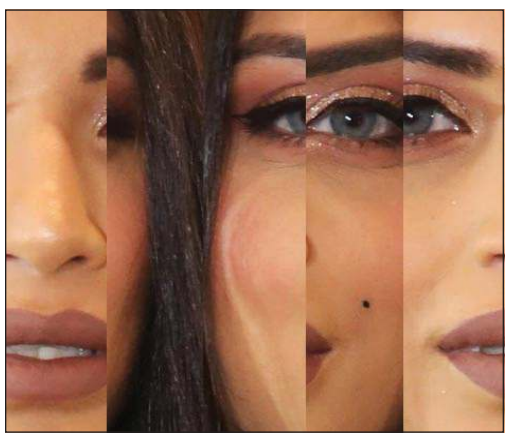
يؤدي الكافيين إلى تضيق مؤقت في الأوعية الدموية مما يتسبب في رفع الضغط بشكل ملحوظ لدى الأشخاص الذين لا يشربون القهوة بانتظام، نتيجة لتحفيز إفراز هرمونات تزيد من مقاومة الشرايين لتدفق الدم.

تختفي هذه الاستجابة المفاجئة لدى الأشخاص الذين يستهلكون القهوة يوميا وبانتظام، حيث يطور الجسم نوعا من التحمل والمقاومة لتأثير الكافيين، مما يجعل تأثيرها على مستويات ضغط الدم لديهم شبه منعدم، حيث تلعب العوامل الجينية الموروثة والعمر دورا حاسما في هذا السياق، إذ تحدد هذه العوامل مدى سرعة وكفاءة الجسم في تكسير مادة الكافيين والتخلص منها، مما يفسر تباين التأثير من شخص لآخر.

وينصح الأطباء عموما بالاعتدال في شرب القهوة يوميا، مع ضرورة توخي مرضى الضغط المرتفع الحذر الشديد وتجنب الإفراط لحماية أنفسهم من أي مضاعفات قلبية محتملة.

المصدر: «Prevention magazine»

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

مدى ارتباط فوائد الڤيتامينات بتوقيت تناولها اليومي

أظهرت دراسة أجراها باحثون لمعرفة ما إذا كان لوقت تناول الڤيتامينات والمكملات الغذائية تأثير فعلي، وتبين أنه مهم لبعضها، ولكنه غير مهم للعديد من غيرها.

ويشير موقع The Conversation إلى أن المبدأ الأساسي يرتبط بالذوبان. فالڤيتامينات الذائبة في الدهون «مثل ڤيتامينات A، D، E، وK» تُمتص بشكل أفضل مع الأطعمة الدهنية، لذلك ينصح بتناولها مع الوجبات. أما الڤيتامينات الذائبة في الماء، مثل ڤيتامين C وفيتامينات مجموعة B، فتُمتص حتى على معدة فارغة، لذلك فإن التوقيت أقل أهمية بالنسبة لها.

أما المعادن فوضعها مختلف، إذ قد تتداخل مع بعضها البعض، فمثلا قد يعيق الكالسيوم امتصاص الحديد، لذلك يفضل تناول هذه المكملات على فترات متباعدة، وعادة ما يُمتص الحديد بشكل أفضل على معدة فارغة، على الرغم من أنه قد يسبب تهيجا في المعدة لدى بعض الأشخاص، لذلك من الأفضل تناوله مع الطعام.

وبالإضافة إلى ذلك، يعتبر الارتباط بالصحة العامة مهما أيضا. فمثلا تنشط مجموعة ڤيتامين B بعض الأشخاص، لذلك ينصح بتجنب تناولها ليلا، بينما يعزز المغنيسيوم على النقيض الاسترخاء، ويشعر البعض براحة أكبر في المساء، ولكن الأدلة الموثوقة على هذه التأثيرات محدودة.

والاستنتاج الرئيسي للبحث يعتبر انتظام تناول المكملات الغذائية لمعظم الناس أهم من وقت محدد؛ لأن المكملات الغذائية تفيد عند تناولها بانتظام، و«الوقت الأمثل» هو مسألة راحة وتحمل أكثر من كونه مستندا إلى أسس علمية دقيقة. كما أن المكملات الغذائية ليست بديلا عن نظام غذائي متوازن، وأن معظم الأصحاء الذين يتبعون نظاما غذائيا متنوعا لا يحتاجون إليها أصلا، وعموما من الأفضل استشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات غذائية، خاصة الأشخاص الذين يتناولون أدوية أخرى.

المصدر: «gazeta.ru»

حل كلمة السر

الشمس

حل اعرف الشخصية

خاصية الرأس

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ مرور ـ بحر ـ انهض (معكوسة)، 2 ـ الغني ـ من الشجر، 3 ـ مانع (معكوسة) ـ استفسر منه (معكوسة)، 4 ـ يقرع الباب ـ طلب، 5 ـ للتأوه ـ والد (معكوسة) ـ للنصب، 6 ـ ضمير متصل، 7 ـ الفسيحة (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ عكس قديم ـ لامه (معكوسة)، 9 ـ القمح ـ متشابهان، 10 ـ عكس قريبة ـ فؤاده.

عمودياً:

1 ـ مرتفعات مرض جلدي، 2 ـ وطنه ـ هدم، 3 ـ قيد ـ عكس ذكي، 4 ـ عكس قيدَ (معكوسة) ـ من المهن، 5 ـ فسر ـ خاصته، 6 ـ ضمير منفصل ـ شعلة، 7 ـ أضحية (معكوسة)، 8 ـ الهامة (معكوسة)، 9 ـ خيالة ـ مؤذن الرسول (معكوسة)، 10 ـ قد ـ الداء.