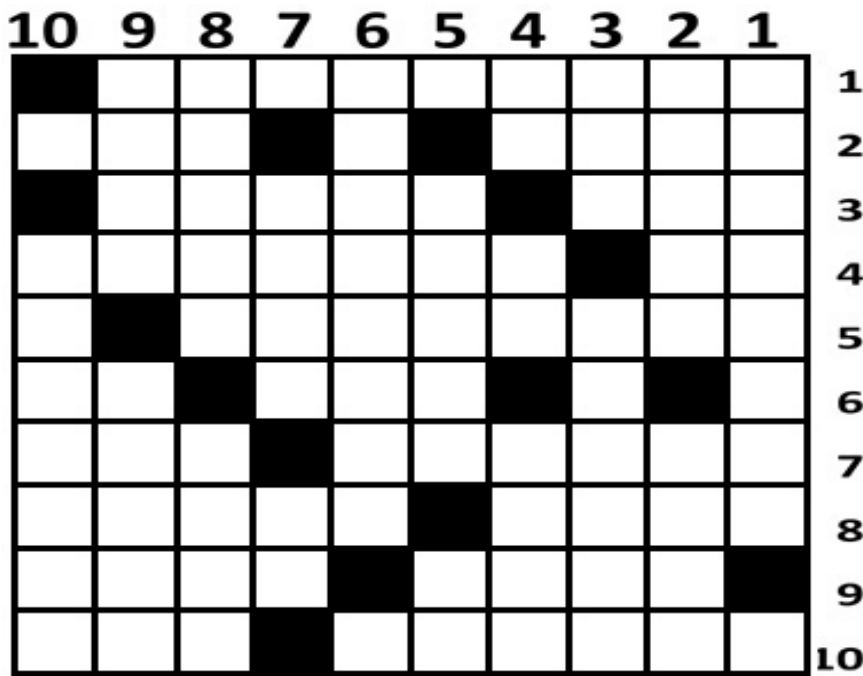


الكلمات المتقاطعة



أفقي :

- 4- متشابهان - ساجد (معكوسة).
5- يترهل (مبعثرة) - سقاية.
6- ممثلة أردنية.
7- نتوع - للتعريف.
8- خبراء - مرادف أدرك.
9- يضعه مقابل الحصول على القرض - عقبات.
10- ممثلة مصرية راحلة.

- 1- مخرج أخرج العديد من المسلسلات الكوميدية الرمضانية.
2- أحد الأنبياء - نهز أو نرعى.
3- شهرة - أول من قدم فكرة إقامة كأس العالم وسميت باسمه.
4- للتعريف (معكوسة) - رواية شهيرة للكاتب زيد مطيع دماج.

- 5 - معلم تاريخي في محافظة عدن.
6- ثلثا كلمة ديتول (معكوسة) - اترك.
7- منطقة في الحديدة - دليل أو إمارة.
8- أمراء - الجواد أو الخيل.
9- قائد الطائرة - آلام وأوجاع.
10- منطقة في مديرية الشيخ عثمان - مكتمل.

عموديا:

- 1- رئيس تحرير صحيفة يمنية.
2- مديرية في صعدة - الندى.
3- حرف ناسخ يفيد التمني - دولة أوروبية ينتمي إليها نوبل.



استراحة

دراسة: مصابو الأمراض التحسسية محصنون ضد كورونا



نشرت مجلة «Thoxax» دراسة مطولة تثبت أن الأشخاص الذين يعانون من الحساسية، بما في ذلك الربو والأكزيما، لديهم خطر أقل بنسبة تصل إلى 40% للإصابة بفيروس كورونا.

درس علماء الأحياء من جامعة كوين ماري في لندن بيانات من 16000 بالغ بريطاني من مايو/أيار 2020 إلى فبراير/شباط 2021، وطلبوا من المتطوعين الكشف عن معلومات حول نمط حياتهم في مجال التغذية والراحة والعمل والبيانات الجسدية مثل الوزن والطول والأمراض المختلفة.

أثناء الدراسة، تم اكتشاف إصابات بفيروس كورونا بما لا يتجاوز 3% من المشاركين، وكان عددهم 446 شخصاً، بحسب الصحيفة.

وكشف تحليل مفصل للبيانات أن المرضى الذين يعانون من أمراض تحسسية، مثل الأكزيما والتهاب الجلد الناجم عن مسببات الحساسية، وكذلك حمى القش أو التهاب الأنف، لديهم خطر أقل بنسبة 40% للإصابة بفيروس كورونا.

بالإضافة إلى ذلك، فإن مرضى الربو أقل عرضة للإصابة بفيروس كورونا بنسبة 38%، حتى عند استخدام أجهزة الاستنشاق بالستيرويد.

ماذا يحدث إذا تخلت عن القهوة بشكل كامل؟



قالت خبيرة التغذية سفيثلانا بانتشينكو لـ «سبوتنيك» إن الاستهلاك اليومي لكميات كبيرة من القهوة يؤثر سلباً على عمل الكبد والغدة الدرقية.

وأضافت: «أوصي الجميع بالتخلي عن القهوة لمدة أسبوعين على الأقل (كتجربة). يمكن أن تؤدي القهوة إلى تعطيل إفراز المعدة بشكل كبير، وبالتالي، سيتم امتصاص البروتينات والحديد من الطعام بشكل أسوأ، وستبدأ البكتيريا المسببة للأمراض بالنمو».

وأشارت بانشينكو إلى أن الكافيين يؤدي إلى إطلاق الصفراء لدى بعض الناس، والتي يمكن أن تكون جيدة وسيئة. من ناحية، يعد هذا أحد أنواع المليينات الخفيفة؛ في حالة الإمساك، سيكون التأثير إيجابياً. من ناحية أخرى، فإن الإخلاء السريع للكتلة الغذائية لا يسمح للأمعاء بامتصاص جميع العناصر الغذائية منها. كما تحفز القهوة الجهاز العصبي المركزي وتزيد من ضغط الدم. وحذرت خبيرة التغذية من أن «القهوة تأثيراً مقيداً للأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم الطبيعي، فإن تناول القهوة يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية».

وتابعت: «كوبان أو ثلاثة أكواب من حبوب القهوة الكاملة العطرية عالية الجودة يومياً يمكن أن تكون مصدراً للسيرتوتونين (هرمون الفرح) وترفع الحالة المزاجية، وفي حالة الإكثار من تناولها، يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات النوم والتهيج والطاقة والتأرجح العاطفي». «القهوة هي أيضاً من مضادات الأكسدة. تعزز طرد المعادن من الجسم. بالإضافة إلى ذلك، عليك أن تتذكر أن القهوة تسبب الإدمان».

السودوكو

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

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