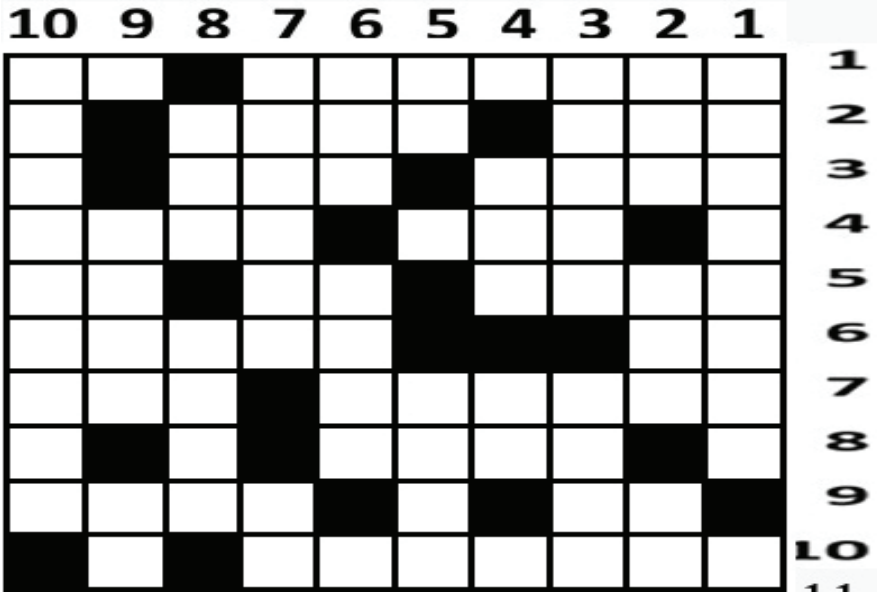


الكلمات المتقاطعة



استراحة

الإفراط في تناول الملح يؤدي إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية



نعلم أن استهلاك الكثير من الملح يرفع ضغط الدم، والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية. وحددت دراسة جديدة الآن هذه العلاقة كرسالة للصحة العامة بعبارة واضحة وصارمة.

وبالنظر إلى البيانات الصحية الخاصة بالبالغين في الصين، يقدر معدو الدراسة أن

تقليل تناول الملح اليومي بمقدار ١ غرام فقط سيكون كافياً لمنع ٩ ملايين حالة من السكتة الدماغية والنوبات القلبية من الآن وحتى عام ٢٠٣٠.

ومع احتمال أن تكون ٤ ملايين حالة قاتلة، يمكن لمثل هذا الإجراء اليسير أن ينقذ الكثير من الأرواح.

وفي الصين، يبلغ متوسط استهلاك الملح اليومي ١١ غراماً، أي أعلى بكثير من ٥ غرامات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية (WHO). وجمع الباحثون أحدث الإحصائيات حول حجم السكان واستهلاك الملح وضغط الدم ومعدلات المرض.

وكتب الباحثون في ورقتهم المنشورة: "استخدمت التقديرات السابقة للتأثير الصحي لتقليل تناول الملح في الصين مصادر بيانات قديمة أو غير موثوقة بطريقة أخرى ولم تأخذ في الاعتبار

التأثير المطول لتقليل الملح على ضغط الدم على مدى عدة سنوات".

ونظر الفريق في سيناريوهين آخرين إلى جانب انخفاض الغرام الواحد: تقليل ٢,٢ غرام يومياً (انخفاض بنسبة ٣٠٪ عن المتوسط) بحلول عام ٢٠٢٥، وتقليل تناول الملح إلى ٥ غرامات يومياً بحلول عام ٢٠٣٠.

وإذا تم ضرب هذه الأهداف، يمكن منع ما يصل إلى ضعف عدد الوفيات المتعلقة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بسبب الانخفاض المقدّر في ضغط الدم الانقباضي.

ومع ذلك، يؤكد الباحثون أن التخفيض يجب أن يكون ثابتاً على مدى عدة سنوات. وتشير البرامج التعليمية التي يتم تشغيلها في المدارس الصينية إلى أن معظم السكان لن يجدوا صعوبة كبيرة في الوصول إلى هدف ١ غرام في اليوم.

واتس آب يطلق خدمة طال انتظارها

لطالما واجه العديد من مستخدمي تطبيق التواصل الفوري واتساب مشكلة حذف الرسائل بسرعة عن طريق الخطأ، فتصبح استعادتها شبه مستحيلة. ووفق تقارير إخبارية ستصبح هذه المشكلة محلولة قريباً.

فقد أفاد موقع (WaBetaInfo) الذي يتابع أخبار تطبيق التواصل الفوري الشهير الإخباري، أن واتساب يختبر حالياً على النسخة التجريبية ميزة تتيح للمستخدمين استعادة الرسائل التي يحذفونها عن طريق الخطأ.

وذكر أن الاختبار يتعلق في المرحلة الحالية على نسخة تجريبية تخص الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد. وفي وقت لاحق، قال إنه رصد الميزة في الإصدار التجريبي للهواتف التي تعمل بنظام التشغيل "أي أو أس"، أي هواتف آيفون.

وجاءت هذه الخطوة بعد معلومات تحدثت عن اعتزام شركة "ميتا" التي تملك "واتساب" إطلاق ميزة من هذا القبيل قبل مدة.

لكن هناك شروط لاستخدام هذه الميزة، فالأمر يقتصر على عدد محدود من الثواني، كما أن الاستعادة مرهونة باختيار نوعية الحذف قبل إتمامه.

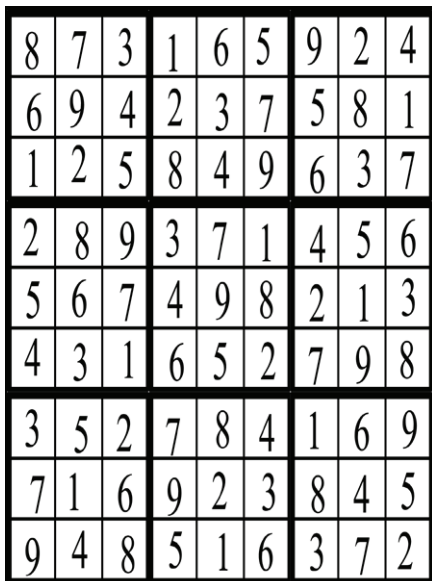
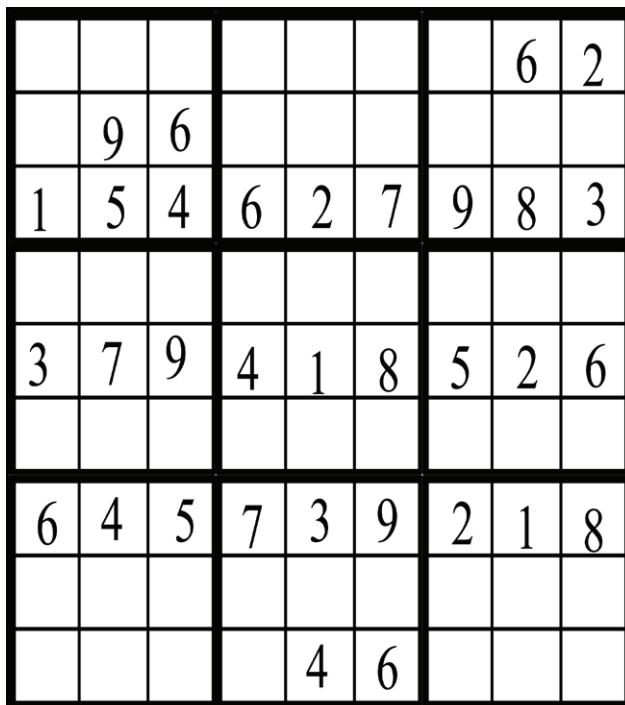
ونشر الموقع لقطة شاشة تظهر شريطاً صغيراً سيظهر على واجهة التطبيق بعد قيامه بالحذف، مكتوب عليه "تراجع عن الرسائل المحذوفة بالنسبة إلي"، ولن تكون الميزة متاحة في خيار الحذف بالنسبة إلى الجميع.

وفي حال اختفاء هذا الشريط، فإنه لن يكون بمقدور المستخدم استعادة الرسائل المحذوفة.

ولم تحدد المصادر متى ستدخل الميزة حيز التنفيذ، بيد أن الموقع أكد أن ذلك سيكون في المستقبل القريب.



السودوكو



حل العدد الماضي

- مخرج.
٣- تحترق بنار الشوق والغربة - لقب يطلق على الفنان عبد الحليم حافظ.
٤- قُرْب الرحيل - حرف موسيقي (معكوسة).
٥- من الظواهر الطبيعية للبحر - راوغ وبارز.
٦- سُبْله - أكمل المهمة.
٧- لقب فنان إماراتي (معكوسة) - متشابهان.
٨- منطقة في عدن (نكرة) (معكوسة) - متهاك ومتناثر.
٩- المرأة التي في بطنها جنين (معكوسة) - متشابهان.
١٠- لاعب يمني كبير لعب لنادي التلال الرياضي والمنتخبات الوطنية.

- افقياً
١- من رواة الحديث الشريف ومصنف كتاب الجامع وإمام بارع.
٢- شيخ كبير في السن (معكوسة) - اسم منشدة في قناة طيور الجنة.
٣- ماركة سيارات هندية - خمول وإرهاق (معكوسة).
٤- ذنب أو معصية - أبو الوالد (معكوسة).
٥- منطقة في محافظة عدن - للتعريف - سئم.
٦- ملكي أو خاصتي (معكوسة) - لاعب فرنسي يلعب مع فريق ريال مدريد (معكوسة).
٧- اسم المفاعل النووي الإسرائيلي - أزال أو مسح.
٨- كفتاي.
٩- أصر عليه (معكوسة) - يقبض.
١٠- لقب فنان يمني كبير راحل.

عمودياً:

- ١- عالم إسلامي وفيلسوف متصوف وأديب بارع من مؤلفاته: الإمتاع والمؤانسة، البصائر والذخائر.
٢- أقارب وأنساب (معكوسة) - واضح ومفهوم