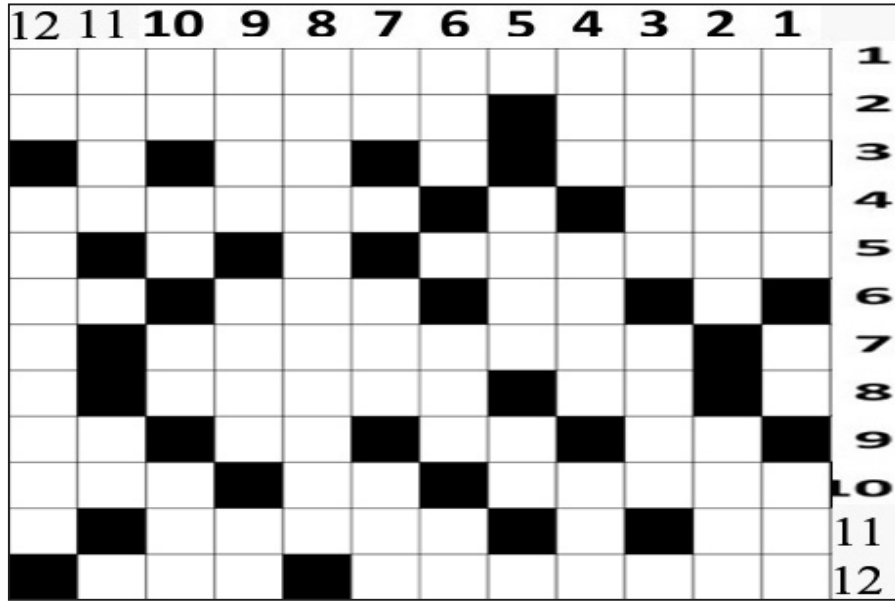




الشاي أم القهوة.. أيهما الأكثر صحة؟

قالت دراسة يابانية حديثة إن الاستهلاك المفرط للقهوة يزيد من مخاطر الوفاة المرتبطة بأمراض القلب لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم الشديد، لكن لم يلاحظ نفس التأثير من تناول الشاي الأخضر رغم احتوائه على الكافيين. ونشرت الدراسة في مجلة جمعية القلب الأميركية، وقالت إن التأثير المفيد للقهوة يعتمد على مستوى ضغط الدم لدى الفرد. وفي مرضى ارتفاع ضغط الدم الشديد، يمكن أن تسبب القهوة زيادة حادة في ضغط الدم، يزداد معها الخطر على القلب. وأجريت الدراسة في جامعة تسوكوبا اليابانية، واعتمدت على بيانات 18609 أشخاص، تلتهم من الرجال، من 24 منطقة في جميع أنحاء اليابان. وأظهرت النتائج أن تناول فنجانين أو أكثر من القهوة يومياً يزيد من مخاطر الوفيات المرتبطة بأمراض القلب بين المصابين بارتفاع ضغط الدم من الدرجة الثانية والثالثة.

تطبيق يستولي على معلوماتك المصرفية.. احذنه فوراً



حذر خبراء في أمن المعلومات من تطبيق شائع يعمل على أنظمة تشغيل «أندرويد»، وحثوا مستخدمي الهواتف الذكية على حذفه «على الفور» إن كان مثبتاً لديهم. وحسب شبكة «فوكس نيوز» الإخبارية الأميركية، فإن التطبيق المعني هو «Todo: Day Manager» الذي يساعد أصحاب الهواتف على إدارة مهامهم اليومية وتذكيرهم بمواعيدهم. ما مخاطر التطبيق؟ قال خبراء إن التطبيق «يمكنه الاستيلاء على معلوماتك المصرفية، وحتى الوصول إلى رسائل SMS الخاصة بك». وأوضحوا أن التطبيق يفعل ذلك عن طريق «اعتراض رموز التحقق المكونة من خطوتين، لمهام عمليات تسجيل الدخول الخاصة بك». وفق سكاي نيوز. عند تنبئته، يطلب التطبيق الوصول إلى بعض بيانات هاتفك، وإذا وافقت على ذلك فقد تجد صعوبة في حذفه وفق الخبراء، حيث «سيضيف نفسه كمسؤول عن الجهاز ولن يسمح للمستخدم بتعطيله». «إذا منحت التطبيق حق الوصول لبعض المعلومات المهمة، فقد تضطر إلى إعادة ضبط إعدادات المصنع لهاتفك للتخلص من التطبيق»، كما ذكرت «فوكس نيوز».

أفقياً

- ١- من كبار ملوك الأرض وكان كافراً عاش في زمن من نبي الله إبراهيم عليه السلام.
- ٢- اسم علم مذكر - محافظة يمنية.
- ٣- طعام ذكر في القرآن - للمسافة.
- ٤- أنبياء - محافظة جنوبية.
- ٥- فرقة كافرة ظهرت في العصر العباسي وأخذت الحجر الأسود أربعة وعشرين سنة.
- ٦- حرفان مكرران - من أواني المطبخ - حرفان مكرران.
- ٧- مدينة مصرية سياحية.
- ٨- حرفان مكرران - قطر عربي.
- ٩- حرف إنجليزي - للتفسير - للمسافة - حرف عطف.
- ١٠- اسم علم مؤنث - نصف كلمة سعود - حليب.
- ١١- حرف نفي - ٢٤ ساعة (م).
- ١٢- ممثل مصري راحل - رجاء.

عمودياً:

- ١- وسائد - أحد الوالدين - وجع.
- ٢- الرسام مبعثرة - عكس مر (م).
- ٣- صديق العروسة (م) -

ص	ا	ل	ح	ب	ن	لا	ب	ي	ع	ة
ا	ح	م	د	ا	ل	ص	ن	ع	ا	ن
ل	م	ا	ب	د	غ	د	د	د	د	د
ح	د	م	ا	ع	ا	و	ل	و	و	و
ا	ش	ا	ل	ع	و	ز	ا	ل	م	م
ل	و	ا	ز	م	ل	ي	ن	ل	ا	ع
ح	ب	ل	ن	ي	ا	م	ث	ع	ع	ع
ا	ي	ع	د	ن	ة	ر	ا	م	س	س
ج	ر	د	ب	د	ر	م	ل	ل	ل	ل
م	خ	ت	ا	ر	م	ح	د	س	ن	ن
ل	ظ	ف	ي	ا	ل	م	س	ع	و	د

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو