استراحة

شرب الشاي يجعلك أكثر نشاطاً وحيوية ويحميك من الالتهابات

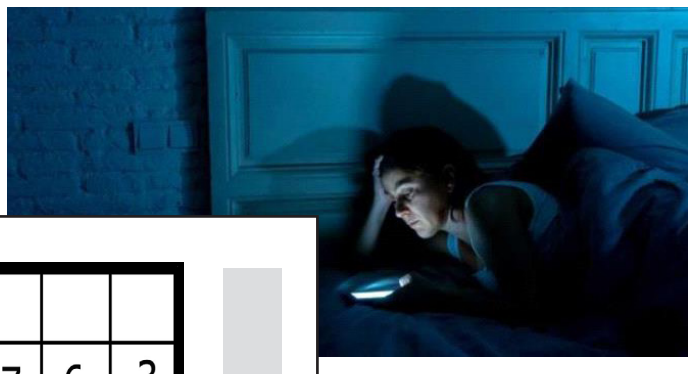
يلعب الشاي دوراً مهماً في زيادة التركيز والخروج من حالة الملل والخمول لكل من يتناوله في مختلف الأوقات، فالشاي يحتوي على مادة الكافيين المعروفة بقوتها في زيادة النشاط والحيوية، فضلاً عن بعض المواد والمركبات الأخرى التي تعمل كمضادات للأكسدة والتي تقي وتحد من الإصابة من العديد من الأمراض المختلفة، وتعطي رائحة مميزة وزكية لمن يتناوله.

وقالت الدكتورة ريهام صفوت الحبيبي، استشاري التغذية العلاجية وتغذية الرياضيين: «يعتبر الشاي من الأعشاب المفيدة جدا، وهو من أكثر الأعشاب استخداماً في كافة دول العالم، مشيرة إلى أن الكثيرين يتناولون الشاي على مدار اليوم، والبعض منهم يشربه على فترات متباعدة.

وأضافت: إن تناول الشاي يسهم في العديد من الفوائد، لأنه يحتوي على الفلافونويد من عائلة البوليفينول، التي تحافظ على صحة خلايا جسم الإنسان بشكل مستمر، وخصوصاً خلايا القلب والشرايين، لافتة إلى أن شرب الشاي يحسن من صحة الدورة الدموية.

وأوضحت، أن الشاي يحتوي أيضا على مادة الكافيين، والمعروف أن هذه المادة منبهة وتزيد من النشاط والتركيز وتقلل من القلق والتوتر، ولذلك فان تناول الشاي يجعل الشخص أكثر حيوية ونشاطاً خلال اليوم، فضلاً عن أن احتواء الشاي على مادة الكافيين، فهو يحتوي أيضاً على مادة الثيانين التي تساعد على التركيز.

السهر يعرِّضك لمرض مزمن



أفادت دراسة حديثة بأن السهر ليلاً يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 19%.

وتوصل فريق البحث إلى أن النساء اللاتي ينمن في وقت متأخر يعانين بشكل أكبر من أنماط حياة غير صحية.

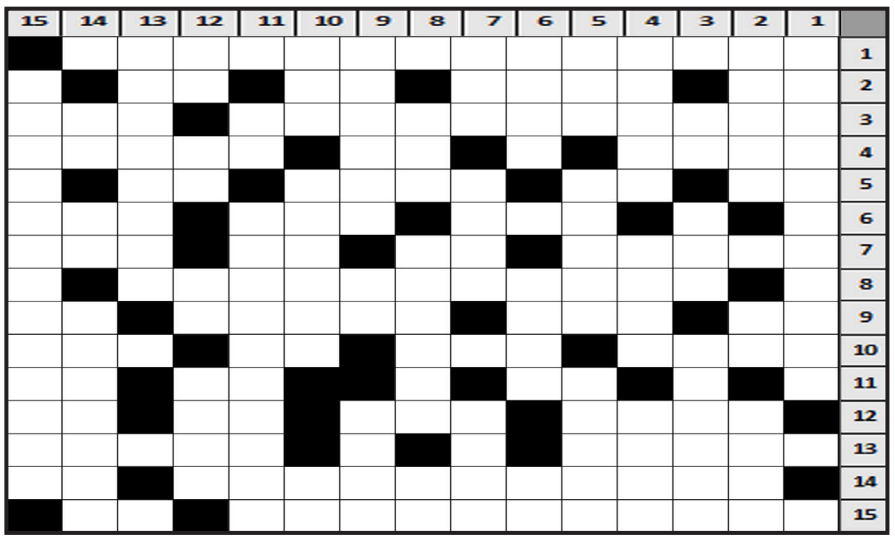
وصرح تياني هوانغ، عالم الأوبئة المساعد في قسم تشانينغ لطب الشبكات في مستشفيات بريغهام والنساء في الولايات المتحدة، قائلاً: «يشير النمط الزمني، أو التفضيل اليومي، إلى التوقيت المفضل للشخص للنوم والاستيقاظ، ويتم تحديده جزئيًا بواسطة الوراثة، لذلك قد يكون من الصعب تغييره».

وقد يحتاج الأشخاص الذين يرون أنفسهم «بومة ليلية» إلى إيلاء المزيد من الاهتمام لأسلوب حياتهم، لأن النمط الزمني المسائي قد يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وفقاً لهوانغ.

وحلل الفريق بيانات حوالي 64 ألف امرأة، وهي واحدة من أكبر التحقيقات في عوامل خطر الأمراض المزمنة الرئيسية للنساء في الولايات المتحدة، في الفترة بين عامي 2009 و2017.

وتضمنت البيانات معلومات عن عادات النوم والنظام الغذائي المبلغ عنها ذاتيًا، ومؤشر الوزن وكتلة الجسم، وتوقيت النوم، وسلوك التدخين، واستهلاك الكحول، والنشاط البدني، وتاريخ العائلة لمرض السكري.

الكلمات المتقاطعة

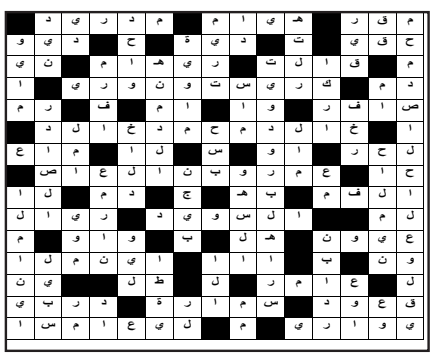


افقيا

1- فنان صنعاني راحل له أغنية آنستنا يا عيد .
2- للتمني - الاسم الأول لممثلة مصرية راحلة - جمع - أحد الوالدين.
3- إعلامي يمني راحل له برنامج رائع فرسان الميدان - حزني (م).
4- استفسرن (م) - حب (م) مثنى دار (م).
5- حرفان مكرران - حرف نفي - محافظة يمنية محررة - من الألعاب (م) - مسودة.
6- مشروب - يجمع - من الفواكه (م) .
7- شامخات - للمنادي - نقيض باطل (م) - فكرة.
8- مقدم برنامج آخر قرار في السعيدة رمضان.
9- طليق - بحر مبعثرة - مدامة مبعثرة - حرفان مكرران .
10- اسم علم مذكر - يهد - للمسافة - احرف مكررة.
11- في العروق - جمع - مدينة ايرانية (م) .
12- قارة (م) - ضروري للحياة - نصف كلمة شاكر - قرن (م) .
13- محافظة يمنية - مد له بيده (م) .
14- مخرج مسلسل ممي همك - بحر (م) .
15- مقدم برنامج الكلمات المتقاطعة في قناة عدن - حرفان مكرران.

عموديا:

1- رئيس جنوبي دعا إلى التغيير وليس التشطير.
2- السنة (م) - للمسافة م - الدهر.
3- للمنادي - وكالة روسيا - محافظة مصرية (م) .
4- شجعان - متشعوذ - افواج زائرة.
5- ثغر اليمن (م) - قطر عربي - ابناء الابناء (م) .
6- مرتفع - منطقة في إب - عائلة .
7- معي - رئيس تحرير الطريق - الاسم الاول (م) - مادة دراسية (م).
8- أحد أبناء صدام حسين - حاضنة حضرموت - كثير.
9- السمسار - قاعدة (م) - مرض (م).
10- رجاء (م) - من اسماء الله عز وجل - حب .
11- عاصفة (م) - مقدم برنامج حروف وألوف من (أم.بي.سي) .
12- حرف نصب (م) - عمله - من الأقارب - بلد أفريقي.
13- ممثل مصري .
14- للاستفهام - حرف نصب (م) - عاصمة عربية.
15- ممثل يمني سافر وناقد كتب قصة همي همك.



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي