استراحة

لماذا ينصح بتناول تفاحة يوميا؟

أثبتت العديد من الأبحاث أن التفاحة فاكهة غنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية التي تؤثر إيجابيا على صحة القلب، وتساعد على التحكم في الوزن والوقاية من السكري، إلى جانب حماية الجهاز الهضمي. ويعد التفاح من أكثر الفواكه شعبية في العالم، بفضل نكهته الحلوة وفوائده الصحية العديدة.

وقدم موقع «فيري ويل هيلث» 8 فوائد محتملة لتناول التفاح كل يوم.

وقاية الخلايا من التلف

تشير أبحاث إلى أن تناول التفاح بانتظام يحفز نشاط مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية خلايا الجسم من التلف.

وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة في التفاح على تحييد الجذور الحرة، ما يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض كأمراض القلب.

الحماية من أمراض القلب

أوضح خبراء، أن محتوى التفاح من مركبات البوليفينولات والألياف يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، عبر تحسين مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار.

وكشفت مراجعة سابقة، أن لمضادات الالتهاب في التفاح تأثيرا إيجابيا على صحة القلب.

التحكم في الوزن

وأثبتت دراسة، أن الأطفال الذين تناولوا التفاح ومنتجاته، كانت أنظمتهم الغذائية أكثر توازنا.

وأظهرت مراجعة سابقة، أن زيادة استهلاك التفاح أدت إلى فقدان الوزن، خصوصا لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة.

الوقاية من مرض السكري

ينصح الأطباء، بتناول التفاح بقشرته الكاملة لأنه يبطئ عملية الهضم، ويخفف من استجابة سكر الدم، بفضل محتواه العالي من مضادات الأكسدة والألياف.

وأثبتت أبحاث، أن مضادات الأكسدة في التفاح تساعد على الوقاية من السكري من النوع الثاني، عبر تقليل خطر الجذور الحرة وخفض الدهون في الدم.

4 إشارات من القلب لا يجب تجاهلها أبدا

حذر أخصائي في أمراض القلب، من أن تجاهل بعض الإشارات الصغيرة التي يرسلها القلب يوميا، قد يؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض خطيرة. غالبا ما يعطي القلب تحذيرات دقيقة قبل أن تتطور المشكلات الصغيرة إلى مشكلات أكبر. وفي الحياة اليومية، يسهل التغاضي عن بعض الإشارات التي يعطيها القلب، كالوخز، أو التعب، أو الانزعاج الطفيف.

وقدم أوليفيي غوتمن، استشاري أمراض القلب في مستشفى ويلينغتون بلندن، 4 علامات دقيقة لا يجب تجاهلها.

ألم أو انزعاج في الصدر

وأوضح غوتمن، أن ألم الصدر هو العلامة التحذيرية الأكثر شهرة لمشاكل القلب، ويمكن أن يكون خفيفا، أو متقطعا.

وأشار المصدر إلى ألم الصدر يشبه إحساس الضغط، أو الثقل، أو الضيق في الصدر، وفي بعض الأحيان يكون كإحساس عسر الهضم، أو ألم ينتشر في الذراعين والرقبة والفك، أو الظهر.

وتشير هذه الأعراض إلى الذبحة الصدرية، وهي نتيجة انخفاض تدفق الدم إلى القلب، بحسب الطبيب.

وقال الطبيب إن الذبحة ليست نوبة قلبية، لكنها مؤشر على مرض الشريان التاجي، كما تزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية إذا تركت بدون علاج.

وتشمل الأعراض المصاحبة لها، الغثيان والتعرق والدوار، أو الشعور، بالقلق.

ضيق التنفس

قال غوتمن: «من الطبيعي أن تشعر بضيق تنفس بعد ممارسة تمارين قوية، لكن ضيق التنفس أثناء ممارسة الأنشطة الروتينية قد يكون مؤشرا على أن القلب يكافح لضخ الدم بكفاءة».

وقال إن هذه الأعراض قد تكون مؤشرا على تراكم السائل في الرئتين، وهي حالة غالبا ما ترتبط بالإصابة بفشل القلب.

التعب والضعف

يشعر الجميع بالتعب، لكن التعب المرتبط بالقلب يكون مستمرا وشديدا، ولا يزول بعد الراحة، بحسب غوتمن.

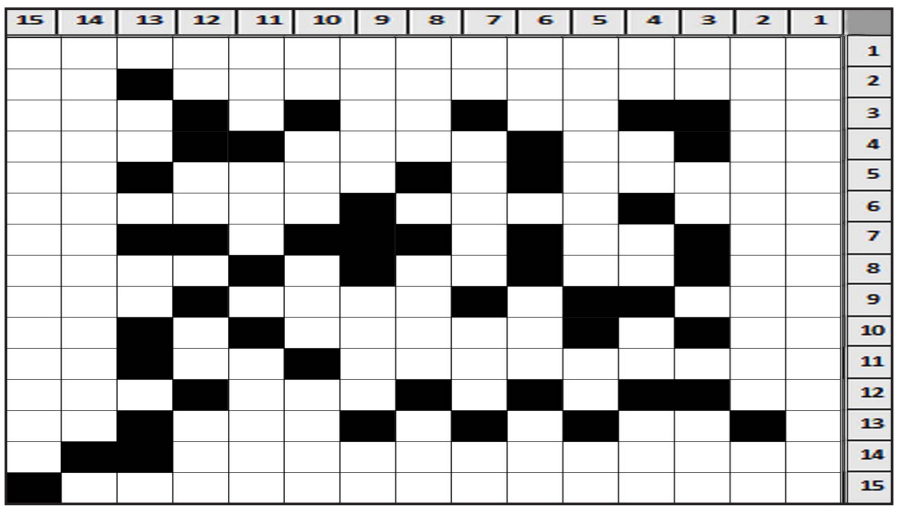
وقال إن ذلك قد يحدث لأن القلب لا يضخ كمية كافية من الدم الغني بالأكسجين إلى العضلات والأعضاء.

اختلال نظام ضربات القلب

نبه غوتمن إلى أن نبضات القلب ليست منتظمة تماما، مشيرا إلى ضرورة زيارة الطبيب عند الإحساس بالرفرفة في الصدر، أو الخفقان المفاجئ، أو تسارع ضربات القلب في وقت الراحة.

وتشمل أعراض اختلال انتظام ضربات القلب، الإحساس بالرفرفة أثناء القراءة أو الجلوس، أو تسارع ضربات القلب، إلى جانب الإحساس بالدوخة أو خفة الرأس.

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

١- من علماء ومشائخ اليمن كان قائم على دار الحديث برنامج ناقص – الحرف الاخير.
٢- مقدم برنامج رياضية في الجزيرة – ثلث كلمة رعد.
٣- لا تقال للوالدين – حرف نفي – من الاقارب – ابو البشر (م) .
٤- بحر (م) – من الاطراف – حبر – رجل جود وكرم (م).
٥- عطلة – عملة – عائلة.
٦- لدي – مرتفع (م) – طيران اليمن الديمقراطي سابقا (م).
٧- ثغر (م) – بالي – من اركان الاسلام (م).
٨- للمسافة – قلوي (م) – نصف شاكر – زلال مبعثرة.
٩- حرف ابجدي – عاصمة الضباب – احرف مكررة.
١٠- للسؤال – شهر ميلادي – حرفان ابجديان .
١١- ممر ملاحي يربط البحر الاحمر بالبحر العربي – مكرران – جواب.
١٢- حرفان مكرران – شعوب – مشروب.
١٣- قاعدة – غزال – ثلث حرة.
١٤- زعيم افريقي راحل حاصل على جائزة نوبل للسلام.
١٥- من شهداء الطائرة الدبلوماسية في ابريل ١٩٧٣م في الجنوب.

عموديا

١- امام دار الهجرة.
٢- اديب وشاعر عدني راحل – مكرران.
٣- ثلث كلمة كشف – للتفسير – حرف ابجدي .
٤- مكرران – سقي (م) – مكرران – مكرران – قواعد (م).
٥- لاعب تلالي معتزل وصحفي رياضي حاليا – مكرران – نصف وحدة.
٦- اتوماتيكي (م) – من ابناء نوح عليه السلام – تمثال .
٧- في البيضة (م) – مدينة مغربية – وادي يصب في البحر العربي – من حركات البحر .
٨- يركع – الجواب – قرب.
٩- ارقام – محافظة النازحين (م) – ارشد.
١٠- حرف عطف – اجوب على السؤال (م) – ارشد – سقيم .
١١- معي – اسم علم مؤنث – قطر عربي (م).
١٢- عكس ميت – مكرران – حرف نصب – نقود.
١٣- مكرران – حرف نفي .
١٤- مطربة عربية راحلة.
١٥- من شهداء الطائرة الدبلوماسية في الجنوب عام

م	ق	ر	■	هـ	ي	ا	م	■
ح	ق	ي	■	ت	■	د	ي	و
م	■	ق	ا	ل	ت	■	ر	ي
د	م	■	ك	ر	ي	س	ت	و
ص	ا	ف	■	ر	و	ا	■	م
ا	■	خ	ا	ل	د	م	ح	د
ل	ح	ر	ا	■	و	■	س	ل
ح	ا	■	ع	م	ر	و	ب	ن
ا	ل	ف	م	■	ب	هـ	■	ج
ل	م	■	■	ا	ل	س	و	ي
ع	ي	و	ن	■	هـ	ل	■	ب
و	ن	■	ب	■	ا	ا	ا	ي
ل	ع	ا	م	ر	■	ل	ط	■
ق	ع	و	د	■	س	م	ا	ر
ي	و	ا	ر	ي	■	م	■	ل

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي