استراحة

إعلان فقدان

يعلن المواطن/حافظ عبدالله صالح الصيادي عن فقدانه سجل تجاري يحمل رقم: 627754 صادر من مكتب الصناعة والتجارة محافظة الضالع ..النشاط / سفريات وسياحة، ويرجى ممن يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة.

نوع من الفاكهة يقلل خطر الإصابة بالكسور ويقوى العظام

أظهرت دراسة حديثة أن تناول البرقوق يوميًا يمكن أن يعزز قوة العظام بشكل كبير ويقلل من خطر الإصابة بالكسور ويبطئ فقدان العظام، وركز البحث، وفقا لموقع «نيوزويك» على النساء بعد انقطاع الطمث لمدة 12 شهرًا وشاركت فيه ثلاث مجموعات: امتنعت الأولى عن البرقوق، وتناولت الثانية 50 جرامًا (4 إلى 6 حبات برقوق) يوميًا، وتناولت المجموعة الثالثة 100 جرام (أي 10 إلى 12 حبة برقوق) يوميًا.

أظهرت النساء اللواتي تناولن البرقوق يوميا تحسنات مفاجئة في كثافة العظام، والقوة، وبنية العظام بشكل عام مقارنة باللواتي لم يتناولن هذه الفاكهة.

فوائد أخرى للبرقوق:

-تعزيز صحة الأمعاء: يحتوي البرقوق على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان والتي تسمى البكتين، حيث يساعد البرقوق على تحسين حركة الأمعاء وتعزيز صحتها.

-مفيد لهشاشة العظام: يمكن أن يساعد تناول البرقوق أو البرقوق المجفف في تحسين كثافة العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام.

-منع فقر الدم: يمكن أن يعزز البرقوق مستويات الحديد في الجسم، مما يقلل من خطر الإصابة بفقر الدم.

-تعزيز صحة القلب: غني بالألياف القابلة للذوبان التي يمكن أن تبقي مستويات الكوليسترول وضغط الدم تحت السيطرة.

-تساقط الشعر: يحتوي البرقوق على فيتامينات B و C، والتي يمكن أن تساعد في منع تساقط الشعر.

-تنظيم سكر الدم: يساعد المحتوى العالي من الألياف والقدرة على تعزيز إنتاج الأديبونيكتين في تنظيم مستويات السكر في الدم.

قطرات الملح.. علاج بسيط للتخلص من نزلات البرد لدى الأطفال

توصلت دراسة جديدة إلى أن قطرات الملح البسيطة للأنف يمكن أن تقلل مدة الإصابة بنزلات البرد الشائعة لدى الصغار بيومين وتقلل من انتقال العدوى، وفقًا لما نشرته «ديلي ميل» البريطانية.

قام فريق باحثين من جامعة إدنبرة بتجارب على مئات من الأطفال، الذين تصل أعمارهم إلى ست سنوات، بعدما لاحظوا أن محاليل الماء المالح تُستخدم غالبًا في جنوب آسيا لعلاج نزلات البرد، وأرادوا استكشاف ما إذا كان من الممكن تكرار هذه الفائدة في دراسة كبيرة.

3 قطرات لكل منخر

شملت التجارب إعطاء مجموعة من الأطفال المصابين بنزلة برد قطرات تتكون من مزيج من الملح والماء، في حين تم إعطاء أطفال آخرين أدوية مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين.. وتم توجيه الآباء لإعطاء ثلاث قطرات لكل منخر أربع مرات على الأقل يوميًا.

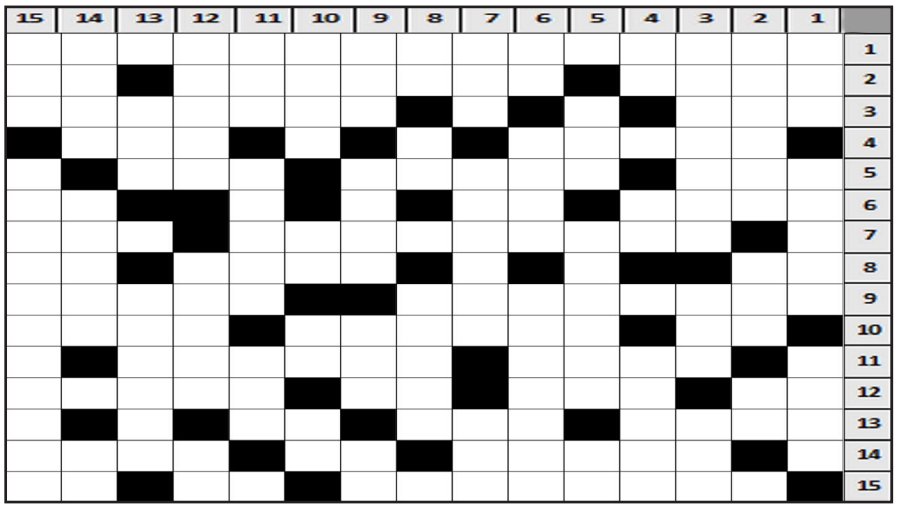
48 ساعة أقل

وتوصلت الدراسة، التي تم تقديم نتائجها في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض الجهاز التنفسي في فيينا بالنمسا، إلى أن أولئك الذين استخدموا القطرات ظهرت عليهم الأعراض لمدة ستة أيام، بينما ظل الآخرون مرضى لمدة ثمانية أيام.. كما أصيب عدد أقل من أفراد الأسرة بنزلة البرد التي أصيب بها الطفل بنسبة 46% مقارنة بـ61% لأسر أطفال المجموعة الثانية.

حمض هيبوكلوروس

وقال بروفيسور ستيف كانينغهام، أحد الباحثين المشاركين في الدراسة، إن الخلايا التي تبطن الأنف والقصبة الهوائية تستخدم الكلوريد الموجود في الملح لإنتاج حمض هيبوكلوروس، الذي تستخدمه الخلايا بعد ذلك للدفاع ضد عدوى الفيروسات.

الكلمات المتقاطعة

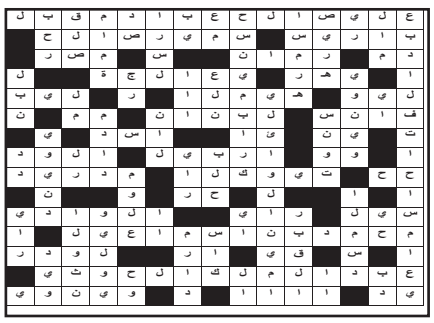


أفقياً:

١- قيادي بارز في حزب البعث العربي العراقي ونائب رئيس مجلس قيادة الثورة في عهد صدام حسين ناقص الحرف الاخير.
٢- ماركة حليب – مدينة عراقية – مكرران.
٣- دهر (م) – عاصمة محافظة الانبار.
٤- عاصمة اوروبية – معي .
٥- للسؤال – مدينة مغربية – حرف ابجدي.
٦- علم – عائلة – حرف نصب (م) .
٧- بلد لاتيني جنوبي – رجع.
٨- عملة – عملة – للتمني (م).
٩- ممثلة مصرية – نهر اوروبي (م).
١٠- احد الوالدين – عملة روسيا – غيوم (م).
١١- السقي – لقب رئيس يمني جنوبي راحل.
١٢- عائلة – عدد – حرف E(م) – اكتمل (م).
١٣- مدينة اردنية (م) – خبر – حرفان مكرران .
١٤- محافظة عراقية – مدينة ايرانية – اسم علم مذكر (م).
١٥- ممثلة مصرية راحلة – للتفسير – حرفان مكرران.

عموديا

١- ثغر الجنوب الباسم – محافظة عراقية – حبر (م) .
٢- دولة افريقية – للسؤال (م) – جوهر.
٣- دولة افريقية – رجاء (م) – للمسافة (م).
٤- حرف عطف – للسؤال – الكبر مبعثرة .
٥- غزال – سورة قرآنية – قرع.
٦- للمسافة (م) – مديرية جبلية في م/ ابين – طيران اليمن.
٧- وجع – لقب مدرب وطني سعودي – قطع.
٨- ثلث كلمة رهف – حرفان مكرران – دولة عظمى .
٩- اوتوماتيكي (م) – شخصية فهد القرني في همي همك – مدخل – مكرران .
١٠- مادة دراسية (م) – حرفان مكرران – مكرران – مكرران .
١١- امل (م) – قطر عربي – احرف مكررة .
١٢- من انواع البخور (م) – قطر عربي - سقي .
١٣- ابو البشر – نادي برازيلي شهير.
١٤- سهل – مدينة مصرية (م) – عائلة .
١٥- فكرة – حارس المنتخب الجنوبي الوطني الأول قبل الوحدة.



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي