الزنك يمنع فيروسات الزكام من التكاثر

لندن / متابعات:

قال الباحثون إن الزنك يساعد على تخفيف حدة الزكام وتقصير مدته ، وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» أن الباحثين الذين نشروا دراستهم في دورية «كوشراين سيتسيماتيك» قالوا إن تناول أقراص أو شراب الزنك في اليوم الأول من الإصابة بالزكام يسرع عملية الشفاء، كما يساعد على التخفيف من حدته.

وشملت الدراسة 1360 شخصاً خضعوا لـ15 اختباراً.

وأظهرت الاختبارات أن الزنك يمنع فيروسات الزكام من التكاثر، كما يزيد المناعة في الجسم، وتبين أن المرضى الذين تناولوا الزنك لمدة 7 أيام شفوا من المرض أسرع من المرضى الآخرين الذين لم يتناولوه.

كما تبين أن الأطفال الذين تناولوا 15 ملغ من الزنك يومياً لمدة 5 أشهر أصيبوا أقل من غيرهم بارتفاع درجات الحرارة وتغيبوا لعدد أقل من الأيام عن المدرسة.

غير أن الباحثين حذروا من تناول الزنك على المدى الطويل لأنه قد يكون سماً، ويؤدي إلى الإصابة بالغثيان والإسهال وألم المعدة.

سيـاحـة

(رافلز براسلين)
أخر إضافة إلى محفظة شركة المملكة القابضة السعودية في جزرالسيشل

يعد منتجع «رافلز براسلين» ضمنإستراتيجية شركة المملكة القابضة في السعودية لتطوير فنادق عالمية آخر إضافة إلى محفظة شركة المملكة للاستثمارات الفندقية من الفنادق الراقية التي تقع في جميع أنحاء أوروبا وشمال أفريقيا والشرق الأوسط وآسيا، والذي أفتتح مؤخراً.

وتمتلك شركة المملكة للاستثمارات الفندقية في المنتجع حصة قدرها 91 ٪ المتوقع أن تكون كلفتها 145 مليون دولار.

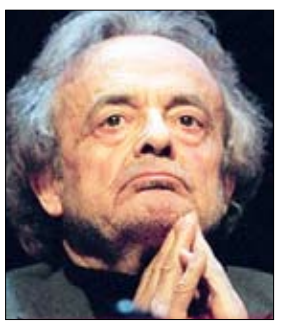
يطل هذا المنتجع الفخم على شاطئ البحر بامتداد 500 متر في الجزء الشمالي الشرقي من جزيرة براسلين، ثاني أكبر جزيرة في سيشيل، وذلك ببعد 15 دقيقة في الطائرة من مطار سيشيل الدولي في جزيرة ماهي الرئيسية.

كما يطل على المحيط الهندي أحد أكثر الشواطئ شهرة في العالم، ويتميز(رافلز براسلين) سيشيل بمساحة 30هكتاراً و86 فيلا سكنية.

ويشمل المنتجع على عقارات رافلز، ويتضمن وحدات سكنية تضم 3 و 4 و5 غرف نوم جميعها وضعت للملكية الخاصة، حيث أن العقارات متاحة للبيع في الوقت الحالي وتبدأ من 3.5 مليون دولار،وستقدم الخدمات الفندقية كأحد مزايا الملكية الخاصة مع عضوية مجانية لبرنامج لسفراء العالمي المقدم من رافلز.

جدير بالذكر أنه لدى شركة المملكة للاستثمارات الفندقية الآن ثلاثة فنادق رافلز مع مجموعة أخرى سيتم افتتاحها في مانيلا .

حـوار



أدونيس

لا تقل كان حبي
خاتما أو سوار
إن حبي حصار
إنه الجامحون
يبحرون إلى
موتهم ، يبحثون .
لا تقل كان حبي
قمراً ،
إنه شرار.

كأس الماء الفارغة

الأول لأخته: احضري لي كأسين من الماء واحدة منهما فارغة .

قالت أخته: لماذا ؟

قال: ربما أشرب وربما لا أشرب .

سودوكو

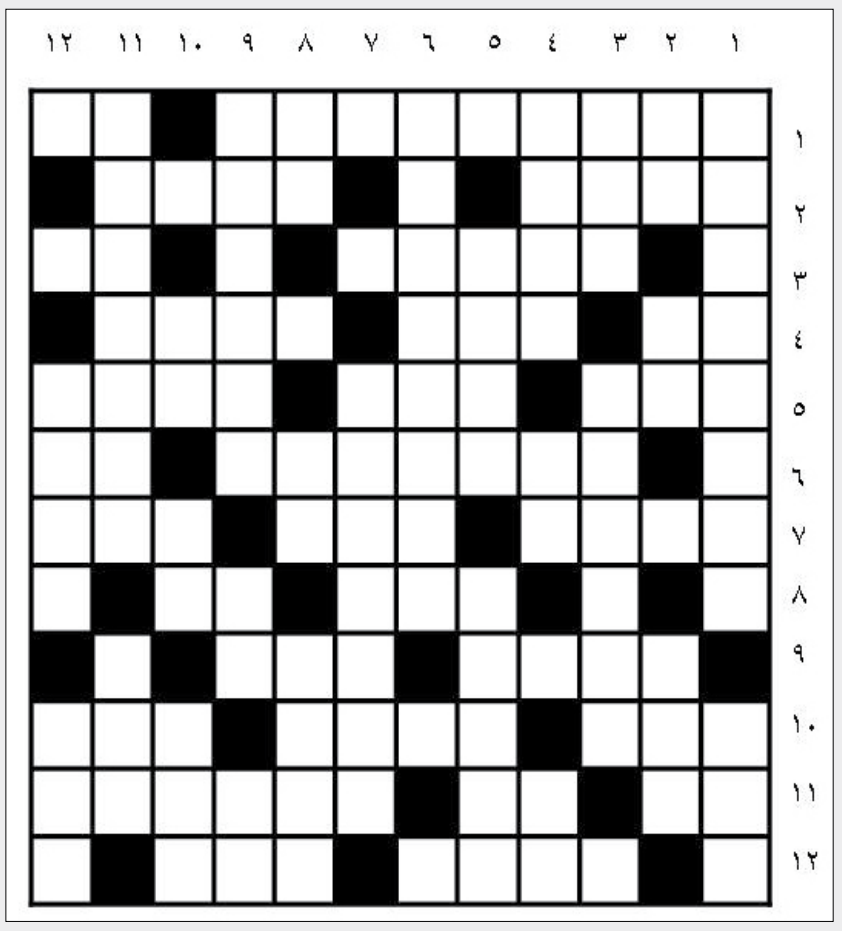
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

كلمـات متقاطعـة



أفقيا :

1-أديب أرميني الأصل عاش في بيروت ومصر اشتهر بكتابه (نهاية الأرب في أخبار العرب) توفي سنة 1885م – والد.
2-لمعان – موضع هبوط مياه الأنهار العظيمة .
3-عاصمة أوروبية – والدة .
4-قط – حيوان – أخ .
5-مدينة فلسطينية – 24ساعة – قطعة من الأرض يعلوها الرمل .
6-عاصمة عربية – للتعريف .
7-سفر أو نزهة – يتبع – خبر .
8-آلة موسيقية – عمر .
9-شهر سرياني – كوكب فضائي .
10-سلام واستقرار – شهر ميلادي – مدينة سورية .
11-للاستفهام – عايش – أحرف مكررة.
12-حيوان أليف – ظبي أبيض.

عموديا :

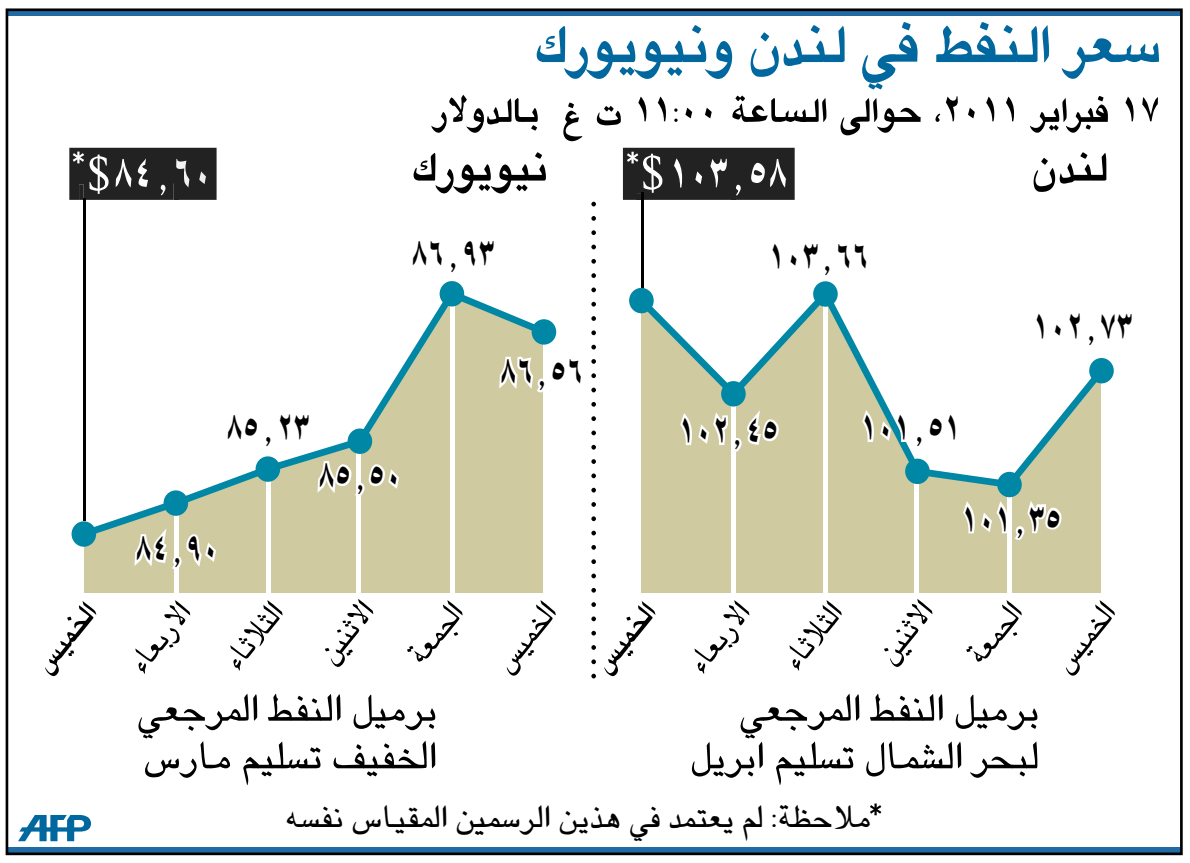
1-من كرام الصحابة وكبار رواة الحديث توفي في المدينة سنة 59هجرية – أقارب .
2-كتمان – شلف – رجاء .
3-للاستفهام – مديرية تابعة لمحافظة لحج .
4-صوت الضفدع – خاصته – طليق .
5-مدينة في محافظة ذمار – الناعم المصقول بالفارسية .
6-اقليم اتحادي في غرب البرازيل.
7-بلد آسيوي .
8-خداع – حرف موسيقي – نقاش أو مجادلة .
9-من سور القرآن الكريم – من الأمراض– للنداء .
10-بحر – متشابهان – أحد أبناء نوح عليه السلام .
11-من أحكام التجويد – أداة حصر .
12-من أطوار القمر – مدخل .

حل العدد الماضي

نبات ينمو بين الثلوج ويذيبها !

هناك العديد من الظواهر الغريبة في هذا الكون ومن أغربها نبات يعيش في الجليد يسخن ما حوله ليحافظ على بقائه ، وقد أدهش علماء الغرب السلوك الغريب لبعض النباتات فهي تطلق الحرارة عندما تدعو الحاجة .

لقد زود اللّه هذه النباتات بجهاز دقيق لتتحسس الحرارة من حولها ، وعندما تصل درجات الحرارة إلى درجات منخفضة تبدأ هذه الأجهزة في توليد الطاقة من خلال بعض العمليات الكيميائية والتي تتولد نتيجتها الطاقة الحرارية والتي تقوم بتسخين الجليد وإذابته.

وقد لاحظ العلماء أنه عندما تنخفض درجة الحرارة إلى ما دون الصفر ، فإن هذه النباتات تكون درجة حرارتها (30 - 36) درجة م ولولا هذه الخاصية ما استطاعت هذه النباتات أن تعيش ومن هذه النباتات نوع من أنواع الملفوف يعرف بـ (Skunk Ca-bages) .

والذي أدهش العلماء أن هذه النبات ينمو في المنحدرات الجليدية ويصنع داخل الثلج كهفه الخاص حيث تنخفض درجة الحرارة حول النبات إلى ما دون(- 15) درجة مئوية بينما تكون حرارة النبات 30 درجة م .