



## الثوم والعسل غذاء يقاوم البرد



اليوسفي، أما العسل فهو مصدر مهم للطاقة (خاصة مع فقدان الشهية و البرد)، كما أنه يقلل من الإحساس بالتعب، ويساعد في علاج احتقان الحلق والحنجرة وإخراج البلغم، فالأصحاء الذين يتمتعون بمناعة جيدة يتخلصون بسرعة من فيروسات البرد.

للبلغم ، ومانعا للتجلط ويقي من السرطانات. ويوصي بدران بتناول الثوم الطازج أو المحفوظ في التلاجة عند درجة حرارة 6 مئوية، وللاستفادة من الثوم كمضاد للميكروبات يحتاج البالغ إلى حوالي 200 مجم اليوسفي، أي ما يعادل عشرة فصوص كبيرة من الثوم يوميا، حيث أن الفص يحتوي من 5 إلى 20 مجم. وكما ينصح بتناول فيتامين «د» لرفع المناعة المخاطية، كما أنه يفيد مرضى الحساسية الصدرية، كما ينصح بتناول فيتامين «سي» لأنه يقي من البرد ومضاعفاته، حيث تبين حديثاً أن الذين يعانون من نقص فيتامين «سي» تزيد قابليتهم للإصابة بمرض الربو بنسبة 12٪، ومن مصادره: الجوافة، الكيوي، البروكلي، الفلفل الرومي، البرتقال، الليمون،

القاهرة / مناجات: أكد الدكتور مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة « أن هناك أطعمة ضرورية ومهمة يجب أن نتناولها بشكل يومي وبكميات معينة، لتجعل جهاز المناعة في أجسامنا حصناً منيعاً ضد الأمراض الفيروسية والمعدية مثل الأنفلونزا والزكام». وقال إن الثوم يعتبر منشطاً للجهاز المناعي ويكافح فيروسات البرد، بالإضافة إلى فوائد الخضروات الطازجة والفاكهة، لأنها خط الدفاع الأماني للجهاز التنفسي الذي يعتبر مسرح العمليات الخاص بالبرد والأنفلونزا. وأوضح بدران أن الثوم الطازج يحتوي على مادة «الأليسين» التي تعمل كمضاد حيوي طبيعي، إضافة إلى كونه مضاداً للفطريات، مضاداً للفيروسات، طارداً



إعداد / ابتسام العسيري

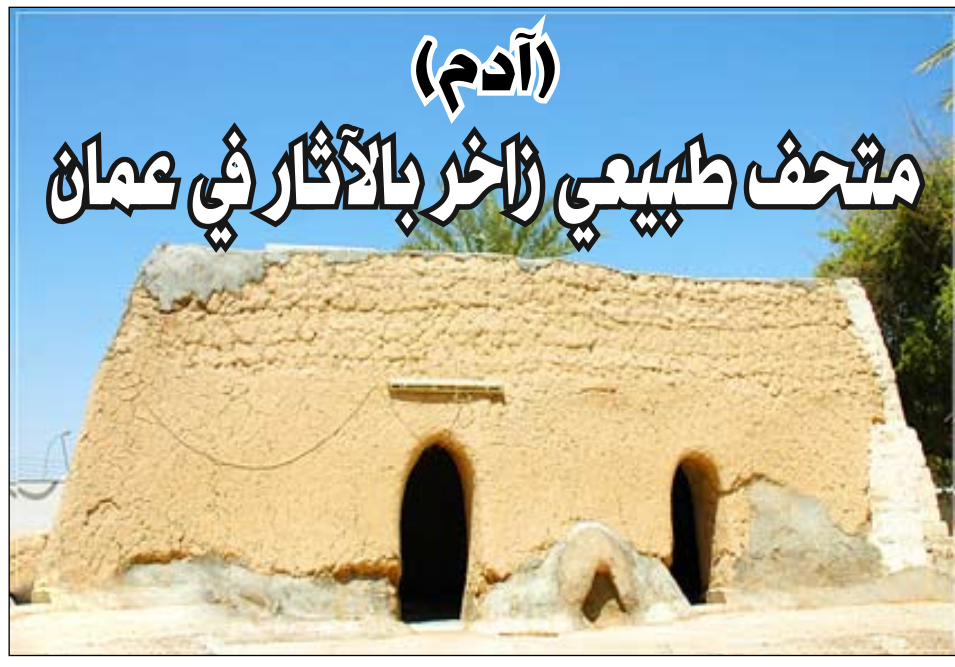
### زحفت يدك

زحفت يدك من السفوح إلى الأعلى وعرفت ما طعم الصواعق في جبالي وعرفت ما صحو يرصعه الندى صحو يهل ولا يبالي وسمعت صمت الصو بلورا يفسخه الصدى ويشف عن طعم الصواعق في جبالي

### قراءت لك



خليل حاوي



### متحف طبيعي زاخر بالآثار في عمان (آدم)

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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في

الخلايا الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

### كلمات متقاطعة

**أفقياً:**  
1- كاتب وطيار فرنسي فقد في رحلة جوية له مؤلفات أشاد فيها بالأمانة والشرف والشجاعة وبروابط التضامن بين الناس منها (الطيران الليلي) (أرض البشر) (الأمير الصغير).  
2- شركة مصرية للصناعات الدوائية.  
3- سهولة - بلح - متشابهان.  
4- لهو - مدينة يابانية في جنوبي هونشو - نقيل شهير في بلادنا.  
5 -والدة - طمانينة - مفرد بنود.  
6-رواسي - طرقات.  
7-أحرف متشابهاة - مجرى دموي - شقيق.  
8-ضمير منفصل - من الطيور.  
9- صوت البرق - صعب.  
10-قناة تلفزيونية يمنية.  
11-حبر - بلد آسيوي.  
12-من سور القرآن الكريم - شكر - للاستفهام.  
**عمودياً:**  
1- بلد أفريقي - للاستفهام.  
2-للتعريف - من الأقارب - حرف جر - نقاش.  
3-صوت اليوم - مديرية في أبين - والد.  
4-وكالة الأنباء الروسية - أسد - قاسط.

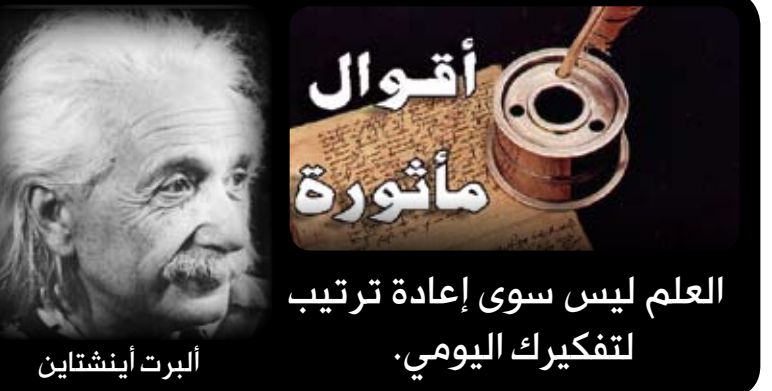
حل العدد الماضي

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

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

### معالم

تخر مدينة آدم العمانية بالمعالم الأثرية أهمها المساجد الجامعية: المهلب بن أبي صفرة، الرحبة، الهواشم، الشيبانية، الروعة، أما القلاع والحصون، فأبرزها قلعة فالح العين، وقلعة فالح المالح، وحصن آدم. ويقدر عدد الأبراج في الولاية بحوالي ثلاثين برجاً. وإضافة إلى المعالم الأثرية من قلاع وحصون وأبراج ومساجد قديمة، هناك أيضاً مواقع متعددة في المدينة يمكن وضعها في عداد المعالم الأثرية، من بينها أحد المساجد التي ينسجون حولها رواية تاريخية هي أقرب إلى الأسطورة، حيث يقولون إن أهالي المنطقة اختلّفوا فيما بينهم أثناء إنشاء هذا المسجد وتعميره، وابتادوا عند هذا الخلاف، وما إن حل الصباح حتى فوجئ الجميع بأن المسجد قد اكتمل بناؤه «دون وجود أي آثار لمواد البناء على سقفه». وإن كانت تلك أسطورة قديمة إلا أن الاسم الحالي للمسجد يجعلها متداعية في ذهننا باستمرار، حيث يسمونه مسجد «باني روحه» أي المسجد الذي بنى نفسه. وفي آدم أيضاً حارات قديمة أنجبت رجالاً



### بريطاني مئوي يفوز بسباق ماراتون

