تناول العسل قبل النوم يعالج سعال الأطفال

أوضحت أحدث الدراسات العلمية الفرنسية، أن الأطفال من سن سنة إلى خمس سنوات، الذين يعانون من السعال الليلي نتيجة نزلات البرد يكون أفضل علاج لهم، هو تناول العسل قبل النوم بحوالي 30 دقيقة.

وقد أجريت الدراسات على 270 طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين عام وخمسة أعوام، وقد تناولوا العسل قبل النوم ومجموعة أخرى خضعت للعلاج البديل، وهو العقاقير الطبية فتبين أن حدة السعال خفت بطريقة كبيرة لدى الذين تناولوا العسل قبل النوم، كما أن نومهم أصبح أكثر هدوءا من المجموعة الأخرى.

ومن ناحية أخرى أفادت دراسة حديثة بأن الخس غني جداً بحمض الفوليك المفيد للنساء الحوامل، كما أنه غني بالألياف الغذائية المفيدة لعمل الأمعاء، ويعمل كمهدي ومسكن للألم، ويقاوم العطش والسعال الجاف، كما أنه مدر للبول ويهدي الأعصاب.

وأشار الباحثون إلى أن الخس يقي الجسم من سرطان القولون، وذلك لأنه غنيّ بالفيتامينات وخاصةً فيتامين «A» وفيتامين «س» المضاد للأكسدة.

وأثبتت الدراسات فعاليته في الوقاية من مرض الزهايمر فضلاً عن احتوائه على الألياف الغذائية المفيدة للأمعاء.

معالم

رطلة
مدينة الكنائس

رطلة بلدة عراقية تقع شرق مدينة الموصل ضمن حدود محافظة نينوى الإدارية، يحدها من الشمال الشرقي جبل مار دانيال ، أهلها من المسيحيين السريان الأرثوذكس والكاثوليك كما يسكن بأطرافها أقلية من الشبك.

رطلة بلدة آشورية كبيرة من أعمال سهل نينوى، شرقي الموصل تحتل منزلة مرموقة في تاريخ الكنيسة السريانية، بما أنجبته من بطاركة ومفارنة ومطارنة، ورهبان وعلماء وأدباء وشعراء، وخطاطين عززوا مكانتها بين الملأ ورفعوا شأنها عاليا. وهي قديمة العهد ذكرها بعض المؤرخين الثقات ضمن القرى الكائنة بين الموصل وأربيل في عهد الإسكندر المقدوني.

كانت رطلة من أولى قرى نينوى التي اعتنقت الدين المسيحي المبين في صدره، يشهد بذلك شهداؤها الأربعون في الربع الأخير من القرن الرابع، وقد أنشئت فيها كنائس عديدة منها كنيسة مار احودامه المعروفة بالكبرى، وكنيسة القديسة شموني المقابية، وكنيسة مار كوركيس، وكنيسة السيدة العذراء والدة الإله، وكنيسة العذراء الجديدة.

من ابرز معالم المدينة كنيسة القديسة اشموني، أنشئت بظاهر القرية، ولا يعرف تاريخ بنائها الأول بالضبط، انما يرجعها بعضهم إلى القرن الخامس عشر.

وكنيسة السيدة قديمة وقد درست معالمها. أما كنيسة العذراء الجديدة فقد تم بناؤها في وسط القرية سنة 1892 بهمة مار قولس إلياس قدسو الموصلي مطران أبرشية دير مار متى (+1921) وتبرعات وجهود المؤمنين في برطلة وخصوصا ال متي الكرام. وقد بنيت هذه الكنيسة بأنقاض دير مار يوحنا ابن النجارين في برطلي ودير مار دانيال في جبل مار دانيال.

بحـار

البحار الذي تحطمت
بوصلته

وانطفأت نجمة مساره
العاشقة؛

قذفه المدار الاستوائي

إلى قعر ذاته

ليكتشف رعب الأعماق

سيف الرحبي

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).

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

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

أقوال مأثورة

الحياة ليست عادلة، فلتعود نفسك على ذلك.

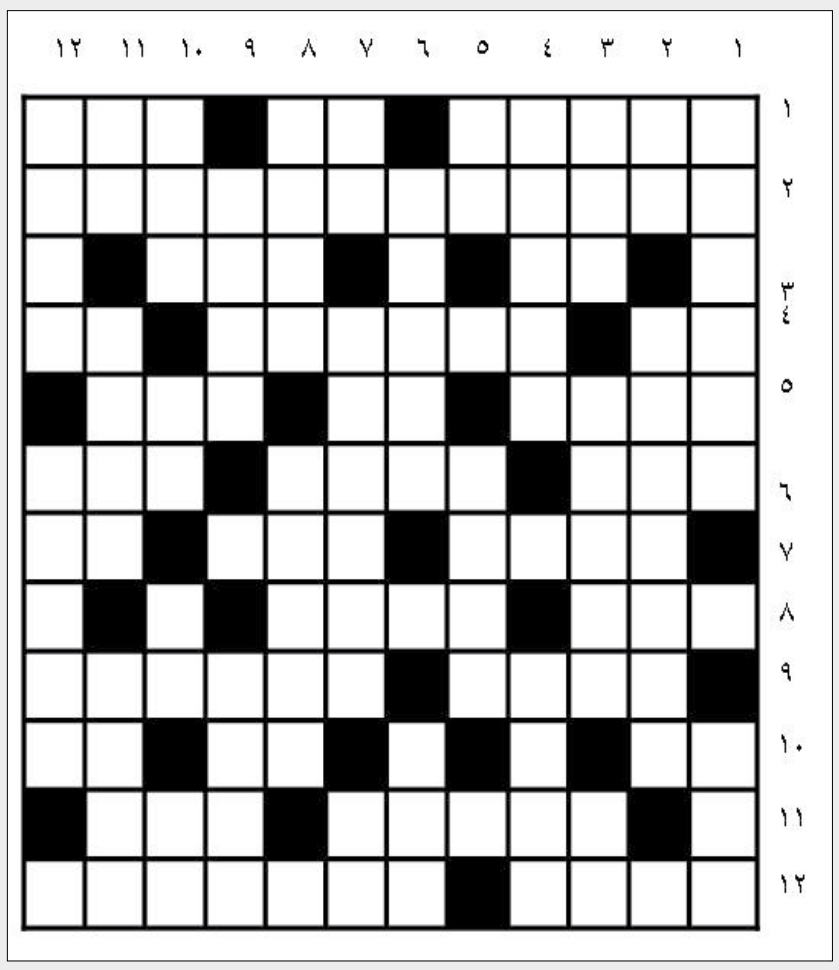
بيل غيتس

أضحك

فشار

واحد يقو لصديقه: أنت شجاع وبطل
قال له: آه لو رأيتني أيام الغزو لما كنت شهيد..

كلمات متقاطعة

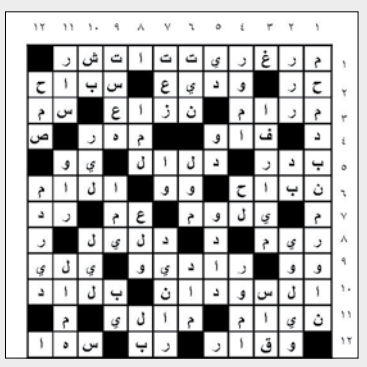


أفقيا :

1-فيلسوف ورياضي يوناني ولد في ميليتس أشتهر باكتشافاته الهندسية قال إن الماء هو المبدأ الأساسي لكل شيء توفي نحو 548 ق.م – اشتعل – شهد .
2-أول من وصل الى القطب الجنوبي عام 1911م وهو نرويجي الأصل .
3-حرف موسيقي – جمال .
4-حرف عطف – احدى القارات – حرف جر .
5-نادي كرة قدم فرنسي – للنداء– مهن .
6-مراكب – ميدان – دار .
7-من الألوان – ذكر الدجاج – ثغر .
8-ضمير المتكلم – اتجاه جانبي.
9-حيوان أسطوري- مدينة ايطالية في بيامونته .
10-عايش – مرتفع – في البيضة.
11-مدينة ايرانية – جمع أساس.
12-فريد – من سور القرآن الكريم .

عموديا :

1-عاصمة عربية – وقت .
2-للتخيير – نادي كرة قدم أسباني .
3-عاتب – مرفأ في كوريا الشمالية على بحر اليابان – ارتفاع البحر .
4-يتبعان – سهل .
5-حاجز – المدينة التي بعث فيها النبي شعيب عليه السلام .
6-شهر هجري – من أودية بلادنا .
7-والدة – مثنى واعد – للاستفهام .
8-رد – عاصمة عربية .
9-صوت الكلب – مزارع .
10-قسط – إله – للنفي – كتمان .
11-متشابهان – طاهر– عمودي .
12-عاصمة أوروبية – حيوان برمائي.



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

المخ يختزن المعلومات حتى في حالة النوم

ذكرت دراسة علمية أجراها فريق من الباحثين في معهد فايزمان الألماني أن المخ قادر على تخزين المعلومات حتى في حالة أن يكون الشخص نائماً.

وتمت التجربة على مجموعة من الأشخاص النائمين وشمموهم بعض الروائح بمصاحبة بعض الاصوات, وعند إعادة سمع هذه الضوضاء سواء كان الشخص مستيقظا أو نائما تبين أن الشخص النائم يتذكرالرائحة سواء أخذ نفسه أو لم يأخذه مرة أخرى ويستطيع أن يميز الرائحة والصوت الذي سمعه وهو نائم.

نظارة ذكية تعدل الساعة عند تغيير نظام التوقيت

14 أكتوبر/ متابعات :

توصلت إحدى شركات صناعة النظارات إلى ابتكار نظارة ذكية تساعد من يرتديها على التخلص من الارتباك بين الليل والنهار عند تغيير نظام التوقيت الصيفي، الذي يجعل الشخص لديه الشعور بالنعاس حتى أثناء العمل في الفترة من الساعة الثالثة بعد الظهر حتى الساعة الثامنة مساء.

والنظارة الذكية الجديدة لديها أجهزة استقبال فوق الإطار الخارجي، مما يساعدها على إرسال ضوء أخضر في حقل الإبصار، وهي تعمل على تنشيط المخ الذي يقوم بالتالي بتنظيم الساعة الداخلية لجسم الإنسان، ويجعلها تتوافق مع الساعة الخارجية للجو المحيط به.