عصير التفاح يحمي الأطفال من الربو

الكويت/ متابعات :

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن شرب عصير التفاح بصورة يومية يساهم في تقليل أعراض الإصابة بالربو، وخاصة عند الأطفال.

وأوضحت الدراسة أن الأطفال الذين يشربون عصير التفاح مرة كل يوم أقل عرضة بمقدار النصف للإصابة بالصفير وهو إجهاد بالتنفس ويعتبر أحد أعراض الربو، مقارنة بالأطفال الذين يشربون عصير التفاح مرة بالشهر.

وطبقاً لما ورد "بجريدة الرياض"، أشار الباحثون إلى أنهم لم يكتشفوا علاقة واضحة بين شرب عصير التفاح والإصابة الفعلية بالربو، إلا أنهم اكتشفوا علاقة قوية بين شرب العصير والصفير الذي يعتبر أحد أهم الأعراض التي تبين أن الطفل قد يكون عرضة للإصابة بالربو.

معالم

تقع مدينة الخمس شرق مدينة طرابلس بحوالي 120 كم بليبيا، و هي المركز الإداري لمحافظة المرقب.

وتقع مدينة الخمس في وسط المحافظة وتحيط بها عدة ضواح من أشهرها المناطق الزراعية (الساحل- سوق الخميس -كعام- سيلين- الجحاوات- ترهونة... الخ)وتقع لبدة الكبرى في الناحية الشرقية لوسط المدينة'

هناك عدة تفسيرات لأصل التسمية منها لأنها خامس ولاية في ليبيا وكذلك لأنها كانت تعطي خمس الخراج أثناء عهد الدولة العثمانية، وأطلق عليها الخمس المجاهدة. نظراً لتاريخها ضد الغزو الايطالي .

تعتمد الخمس في اقتصادها على ميناء الخمس حيث يعد من أفضل الموانئ في ليبيا وكذلك على زراعة الزيتون ويوجد بها مصنعان لإنتاج الاسمنت بالإضافة للمناطق الجبلية والشواطئ الجميلة التي تجذب السياح من كل مكان، إضافة إلى المناطق السياحية الجميلة كمنطقة لفندانيا الجميلة وكمدينة لبده الأثرية وفيلا سيلين ومتحف لبدة زد على ذلك شواطئها الواسعة مثل شاطئ باركو وشاطئ الطويبية وخاصة بمنطقة النقازة الخضراء وجبالها الرائعة، إضافةً إلى مرسى لصيد الأسماك، وبها محطة لتحلية مياه البحر تغذي المدينة بالمياه العذبة وتقوم بتوليد الطاقة الكهربائية بما يكفي لمدينة الخمس والمدن المجاورة لها حيث تعد محطة توليد الطاقة بالخمس أكبر محطة لتوليد الطاقة الكهربائية بليبيا.

يعد ميناء الخمس التجاري من الموانئ الرئيسة في ليبيا، يوجد أيضا ميناء صغير للصيد بالمدينة، وبها العديد من المصانع مثل مصنع السردينة ومصنع الاحذية ومصنع الأخشاب ومصنع الألبان وغيرها.

الخمس مدينة حديثة تقع قرب المدينة الأثرية (لبدة الكبرى)التي يرجع تأسيسها إلى العهد الفينيقي او قبل ذلك ،وقد قام الرومان بتطوير لبدة التاريخية حتى صارت عاصمة لشمال أفريقيا في عهد عائلة الإمبراطور سبتيموس سيفيروس.

سرور

كان الميدان يبدو
لنا كبيرا جدا،
وكنا بحاجة لأن
نكون متراصين
دون يقين ـ ندافع عنه !ـ
كان الراقصون مسحوقين
فيما كنا نلتهب حولهم ،
بالقرب منهم!

بول إيلوار

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).

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

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

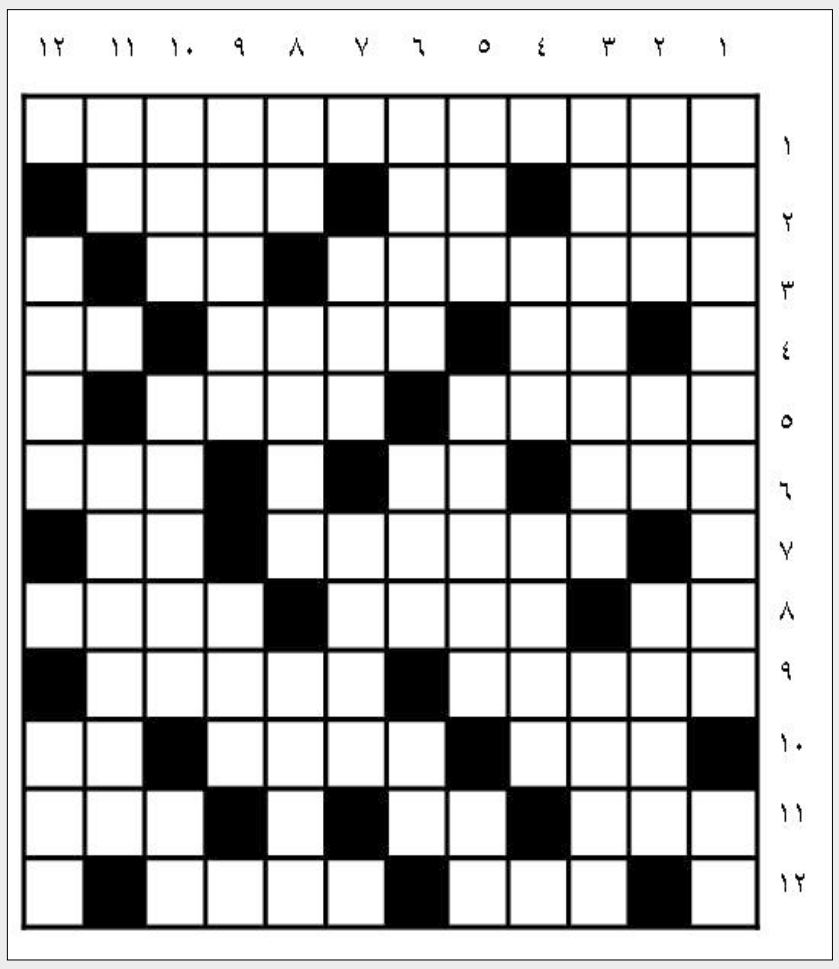
برتولت بريشت

يحتاج الكل لمساعدة الكل.

أصبع مكسور

محشش كل ما لمس مكان في جسمه أوجعه لما صحا من النوم راح للمستشفى سوى كشف تبين أن أصبعه مكسور.

كلمات متقاطعة

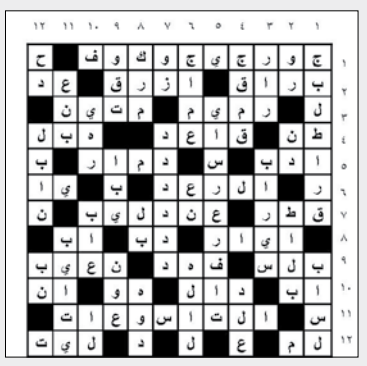


أفقيا:

1-أشهر علماء اللغة وواضع علم العروض من أهل البصرة معلم سيبويه والأصمعي له (كتاب العين) أول معجم عربي على الحروف توفي سنة 786م .
2-البقرة الجميلة العينيين – بيت الدجاج – برهان.
3-لأعب كرة قدم برازيلي عالمي – حرف جر.
4-عملة – من الزهور العطرية – شتم.
5-واحة في الجزائر بولاية الواحات قرب الحدود التونسية – قاسط.
6-حليب – للاستفهام – مدخل.
7-بلد أوروبي – حرف نصب(معكوس) .
8-متشابهان – قريب – رفيع الشأن والمكان .
9-فيلسوف يوناني ولد في أثينا وعلم فيها فأحدث ثورة في الفلسفة بأسلوبه وفكره حارب السفسطة وأنتقد الحكم فاتهمه أخصامه بالزندقة وحكموا عليه بالاعدام فشرب السم ومات في سجنه – منطقة يمنية.
10-مادة توجد في الملح – من الطيور – نوع من الخيول.
11-عون – نفخ – قسم.
12-من أقسام الجسم – مضيء .

عموديا :

1-من أشهر شعراء الجاهلية صاحب المعلقة الأولى ومطلعها :
قفا نبك من ذكرى حبيب ومنزل بسقط اللوى بين الدخول فحومل -مادة قاتلة.
2-لعب – عقل – نقيض شك .
3-مدينة فلسطينية – جزيرة جبلية يونانية.
4-ضمير – محبة.
5-ينقص – مدينة مصرية – فلق.
6-عاصمة أوروبية – مدينة ألمانية – متشابهان .
7-تقوى – عملة .
8-كفء – أعلى قمة في أوقيانيا – علكة.
9-من سور القران الكريم – كح .
10-وقت – بلد عربي – هرب.
11-سئم – من أسماء الرسول صلى الله عليه وسلم.
12-صوت النمل – يصاحب البرق .



حل العدد الماضي

سعودي يقاضي رجلا بتهمة قتل "نملة" بلا رحمة!

رفض قاضٍ سعودي النظر في دعوى تقدم بها مواطنٌ سعودي ضد مقيم عربي، يتهمه فيها بقتل "نملة"، مستندا في دعواه إلى بعض الأحاديث النبوية، والآيات القرآنية التي تدل على تحريم قتل النمل، بحسب صحيفة "الحياة" اللندنية.

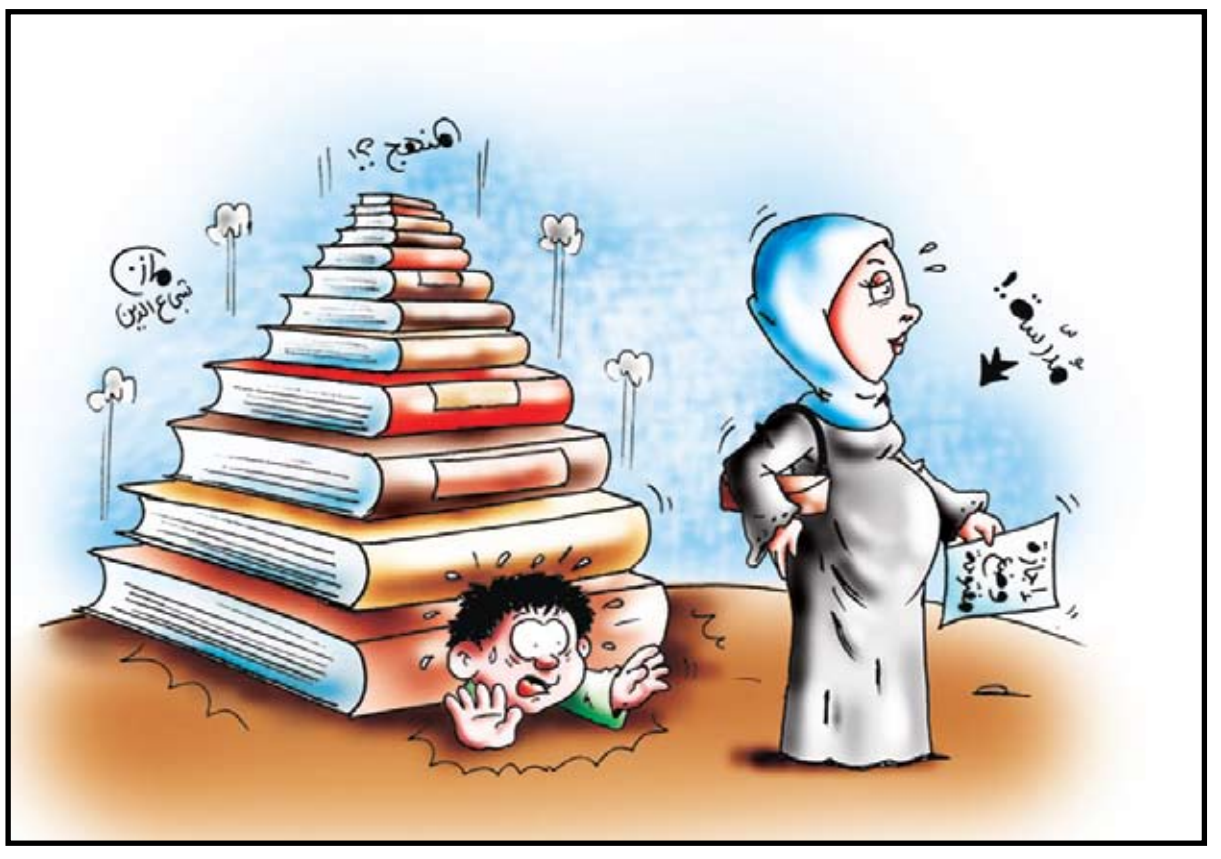
وقال مصدر أمني للصحيفة "إن أحد مواطني محافظة عفيف تقدم بشكوى (غريبة) لدى مخفر الشرطة يدعي فيها على أحد المقيمين (عربي) بقتل نملة، ذاكراً في دعواه "أن المقيم الذي يعمل في أحد أسواق المحافظة سحق نملة من النوع الكبير تحت حذائه بعنف، وبلا رحمة، وهو ما يحرمه الإسلام".

وأضاف المصدر "أن شرطة عفيف أحالت بدورها الشكوى إلى المحكمة العامة، حيث رفض القاضي النظر في مثل هذه القضية".

دليل جغرافي كامل لدول العالم على الإنترنت

يقدم موقع "الدول" معلومات وفيرة عن كافة دول وبلدان العالم مع نشر المعلومات الجغرافية والاقتصادية وغيرها ليعطي للزائر دليلاً جغرافيا متكاملاً.

وفي صفحة الموقع الرئيسية يمكن للمستخدم اختيار الدولة التي يريدها من القائمة الرئيسية المرتبة ترتيباً أبجديا لتظهر خريطة لهذه الدول والعاصمة وأهم المدن والموانئ الشهيرة بها ومقتطفات من تاريخها واقتصادها ومساحتها الكلية وموقعها الجغرافي وبعض الصور الخاصة بها.

ويمكن زيارة الموقع على العنوان التالي:

www.countryreports.org