

١٥ نوعا من العصائر تخلصك من احتقان الحلق تماما



مع الانتقال ما بين الفصول، وازدياد برودة الشتاء، عادة ما نعاني من نزلات البرد والأنفلونزا التي ربما يصاحبها احتقان بالحلق، ما قد يتسبب بارتفاع درجة حرارة الجسم. وفي الأغلب نسارع إلى الطبيب لاتخاذ اللازم في محاولة مقاومة المرض. ومع ذلك فإن هناك العديد من العلاجات المنزلية التي قد تساعدنا في التغلب على التهاب الحلق والقضاء عليه بطريقة طبيعية وباستخدام مكونات موجودة في كل منزل. وعلى ذمة موقع «بولدسكاى»، المعنى بالشؤون الصحية، هناك ١٥ نوعا من العصائر التي تكون مفيدة جدا في حالة الإصابة بالتهاب الحلق والتي يمكن أن تقضي عليه في غضون ٣ أيام على الأكثر. لكن يجب التأكد من عدم استخدام الماء البارد أو الحليب البارد أو الثلج أثناء إعداد العصائر، حتى لا تفاقم الالتهاب. ومن هذه العصائر:

-عصير الليمون: هو من أفضل العصائر المفيدة لحالات احتقان الحلق، خاصة إذا تناولته دافئا، فهو يهدئ الالتهاب ويخففه تدريجيا كما يخفف الألم المصاحب للاحتقان.

-عصير الزنجبيل: الزنجبيل يتميز بخصائصه المضادة للبكتيريا، مما يقضي على أي عدوى بمنطقة الحلق.

أفضل الطرق لعلاج التهاب الحلق.

-عصير النعناع: يمتاز النعناع بخصائصه الدوائية العديدة، والتي تساعد في القضاء على عدوى الحلق، ويمكن إضافة القليل من الزيادي للعصير لمساعدته على التخلص من احتقان الحلق.

-عصير الأناناس: يحتوي الأناناس على إنزيم يسمى «بروميلين»، وهو يتميز بخصائصه المضادة للالتهابات والتي تخفف كثيرا من احتقان الحلق.

-عصير الكيوي: يحتوي الكيوي على البروتينات التي تساعد في التخلص من السعال الجاف، وهو من العصائر الطبيعية الرائعة والمفيدة.

-عصير الموز: الموز غني بالبوتاسيوم الذي يعد من المواد التي تعالج احتقان الحلق بطريقة طبيعية. فتناول موزة واحدة يوميا يقي من نزلات البرد والسعال بشكل عام.

-عصير البطيخ: يساعد عصير البطيخ في الحفاظ على رطوبة الجسم، كما أن كوبا من عصير البطيخ الدافئ يحسن كثيرا من احتقان الحلق ويجعل بشفائه تماما.

-عصير الشمش المجفف: هو من أفضل العصائر للقضاء على احتقان الحلق.

-عصير الفلفل الأسود: إن كوبا من عصير الفلفل الأسود قد يكون له مفعول السحر في القضاء على احتقان الحلق وقتل الجراثيم.

-عصير الجزر: عصير الجزر غني بفيتامين «C»، والذي يساعد في القضاء على أي عدوى بالحلق، ويكفي استهلاك كوب واحد من عصير الجزر يوميا لمدة ٣ أيام للقضاء على الاحتقان في الحلق تماما.

-عصير الثوم: الثوم غني بخصائصه الدوائية القادرة على القضاء على العدوى والتخلص من احتقان الحلق في الحال. و٥ ملاعق من عصير الثوم فقط قادرة على ذلك.

-عصير توت العليق: من المعروف أن

عصير توت العليق يعتبر من أفضل أنواع العصائر التي تخفف من آلام احتقان الحلق وتقضي عليه.

-عصير البرتقال: وبالطبع عصير البرتقال يقوم بالقضاء على التهاب الحلق في وقت قصير، نظرا لأنه غني بفيتامين «C».

-عصير الصبار: يعطي عصير الصبار نتيجة رائعة في القضاء على احتقان الحلق.

-عصير الطماطم: يعتبر تناول كوبين من الطماطم، مضافا لهما القليل من الملح، من

استنادا الى نظام التصنيف «سايمكو»

ايران تتبوأ المرتبة الأولى في الرياضيات التطبيقية لمنطقة غرب آسيا

Country	4. Elements	Orbits	Elements	Orbits	Orbits per Element	Ratio
1 Iran	1628	1475	375	297	0.41	95
2 Turkey	864	808	326	128	0.43	79
3 Saudi Arabia	714	676	407	173	0.42	70
4 Israel	623	587	194	66	0.34	128
5 Egypt	353	333	168	70	0.46	72
6 Middle East Emirates	198	191	62	15	0.24	81
7 Jordan	97	95	35	21	0.34	49
8 Oman	78	76	38	12	0.31	42
9 Iraq	36	32	14	7	0.23	15
10 Lebanon	56	52	27	8	0.48	24

حقق علماء إيرانيون انجازا علميا باهرا بحصولهم على المرتبة الأولى في الرياضيات التطبيقية لمنطقة غرب آسيا. واستنادا الى نظام التصنيف «سايمكو» فقد تبوأ ايران المرتبة الأولى في الرياضيات التطبيقية على مستوى دول غرب آسيا، والمرتبة السابعة عشرة على مستوى دول العالم. وفي تاريخ العلوم الاسلامية، تعتبر العلوم الأساسية ومن ضمنها الرياضيات ذات أهمية خاصة. بالإضافة الى ذلك، تستثمر الجامعات في الدول المتقدمة والنامية بشكل كبير في تطوير علم الرياضيات.

فوائد البردقوش لعلاج العظام والحماية من الزهايمر



البردقوش من النباتات ذات الرائحة المميزة، والطعم المثير، ويحتوي هذا النبات على العديد من العناصر الغذائية الهامة لصحة جسم الإنسان، كمضادات الأكسدة والفيتامينات التي تعمد الجسم بالكثير والكثير من العناصر الغذائية الهامة لصحة الإنسان. وخلال هذا التقرير المنشور عبر موقع «organicfacts»، سنتعرف على أفضل الفوائد والأضرار الناتجة عن تناول البردقوش، ومنها:

-يقلل فرص الإصابة بالتسمم الغذائي، لأن البردقوش من المشروبات التي تعمل على تطهير الجسم، والحد من تراكم السموم داخله.

-يقلل فرص الإصابة بالزهايمر، فهو من المشروبات التي تزيد من قدرات المخ، وتعمل على تنشيط جميع خلاياه.

-يزيد البردقوش من تحسين عملية الهضم، والحد من الإصابة بعسر الهضم، ومشاكل البطن.

-مدر للبول، والبردقوش يعمل على إخراج السموم من الجسم بكل أشكاله.

-يساعد على ضبط نسبة ضغط الدم في الجسم، ويحد من ارتفاعه.

-التخلص من الوزن الزائد لأنه من المشروبات التي تعمل على زيادة حرق الدهون.

-يحسن المزاج، تناول كوبا من البردقوش يساهم بشكل كبير في الحصول على حالة نفسية جيدة، والحد من الاكتئاب.

-يساهم في تنظيم نسبة السكر في الدم، والحد من ارتفاع نسبته.

ومن أضرار البردقوش هو الشعور والرغبة الملحة في النوم، لأنه من المشروبات التي تشعرك بالراحة والارتخاء، وهذا هو السبب وراء الشعور بالنوم.

أعراض التهاب الجيوب الأنفية وعلاجها

التهاب الجيوب الأنفية هو حالة شائعة لكثير من الأشخاص وعادة ما تحدث بسبب عدوى فيروسية وتتحسن غالبا في غضون أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

«ووفقا للوقوع الطبي البريطاني، nhsinform، أوضح الباحثون أن الجيوب الأنفية هي عبارة عن تجاويف صغيرة مملوءة بالهواء خلف عظام الأنف، وعادة ما تصرف المخاط الناتج عن الجيوب الأنفية في الأنفك من خلال قنوات صغيرة، وعند الالتهاب يتم حظر هذه القنوات.

عادة ما يحدث التهاب الجيوب الأنفية بعد عدوى الجهاز التنفسي العلوي، مثل البرد، وتشمل أعراض التهاب الجيوب الأنفية:

- إفرازات خضراء أو صفراء من الأنف.
- انسداد الأنف.
- الألم حول الخد أو العينين أو الجبين.
- درجة حرارة عالية (حمى) من ٣٨ درجة أو أكثر.
- وجع الأسنان.
- شعور أقل بالرائحة.
- رائحة الفم الكريهة.

قد يكون الأطفال المصابون بالتهاب الجيوب الأنفية سريع الغضب ويتنفسون من خلال فمهم ويصعب عليهم الرضاعة.

أعراض التهاب الجيوب الأنفية غالبا ما تتضح في غضون بضعة أسابيع (التهاب الجيوب الأنفية المزمن).

يشعر معظم المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية بتحسن خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع ويمكنهم الاعتناء بأنفسهم في المنزل.

يمكنك المساعدة في تخفيف الأعراض من خلال: تناول مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين باستخدام مضادات الاحتقان الأنفية، لا ينبغي أن تستخدم هذه لأكثر من أسبوع، لأن هذا قد يزيد الأمور سوءا وضع كمادات دافئة على الوجه، تنظيف داخل الأنف بمحلول الملح بانتظام.

إذا لم تتحسن الأعراض أو تزداد سوءا، قد يصف لك الطبيب الممارس العام مضادات حيوية أو رذاذ أو قطرات كورتيزون. وإذا لم تتحسن الأعراض بعد تجربة هذه العلاجات، فقد تتم إحالتك إلى أخصائي الأنف والأذن والحنجرة لإجراء عملية جراحية لتحسين تصريف الجيوب الأنفية.

سر بسيط يجعلك اكثر قوة



تشعر دوما بالخمول وعدم القدرة على أداء الكثير من المهام الموكلة إليك، يبدو أنك لم تدرك أن مفتاح قوتك ونشاطك يكمن في سر بسيط.

ونشرت شبكة «إن دي تي في» تقريرا يشير إلى أن قوة ونشاط الشخص، وجعله بقبوة ٤٠ حصان، يكمن في سر بسيط.

وأوضحت الشبكة أن دراسة أسترالية جديدة أعدها باحثون في جامعة سنترال كوينزلاند، أن سر نشاط وقوة الشخص، يكمن في إدراكه مدى فوائد التمرينات الرياضية التي يقوم بها.

وأجرى باحثون بجامعة سنترال كوينزلاند مسحا على ٦١٥ شخصا لمعرفة قدر معرفتهم بمناخ النشاط الجسماني ومخاطر الإكسل، وهو ما وصفته بـ «السر البسيط» ذي الأثر الكبير. وتضمن المسح أيضا أسئلة لتقييم الوقت الذي يمضونه في السير أو القيام بنشاط خفيف مثل السباحة أو نشاط أكبر مثل ركوب الدراجات.

وكتبت كبرى الباحثين في الدراسة ستيفاني سكوب وزملائها أن النشاط الجسماني المنتظم، يحد من خطر الوفاة لأي سبب من الأسباب بنسبة ٣٠٪، ومن خطر الإصابة بأمراض مزمنة خطيرة مثل أمراض القلب بنسبة ٣٥٪ ومرضى السكري من النوع الثاني بنسبة ٤٢٪ وسرطان القولون بنسبة ٣٠٪.

وكتبوا أيضا النشاط الجسماني المنتظم يزيد أيضا من متوسط العمر ويحسن بين الحالة البدنية والصحية بشكل عام.

واتفق كل من خضعوا للدراسة تقريرا على أن النشاط الجسماني مفيد للصحة. لكن المشاركين تمكنوا من الربط بين

كلمة السر

و	ح	ت	و	ي	ز	س	ر	ا	ر	م	ا	ك	ا
ت	ب	ب	و	ل	ج	ن	ف	ي	ر	و	ز	ن	و
و	ق	ن	م	و	ل	ا	ف	و	ب	و	ت	و	ن
س	د	س	ا	ب	ا	ل	ع	ق	ش	ر	ك	ف	ط
ي	ر	ا	ش	ج	ا	ع	ز	ة	ي	ن	ب	ج	ا
ل	ص	م	ن	ت	ا	ق	د	ا	ن	ع	م	ع	ن
ن	ز	ا	ك	ل	ا	ر	و	ن	ك	ا	ا	ا	ا
ز	ف	ح	ظ	ن	ا	ق	م	ا	ن	ز	و	ر	ا
ا	ر	ا	ف	و	ح	س	ر	و	د	ا	و	ا	ل
د	ح	ي	م	ل	ا	ر	و	ت	س	ا	ب	و	ب
ر	ا	ر	ا	ص	ل	ن	ي	و	د	ل	ه	ي	ح
ن	ا	ع	ن	ي	ن	ك	ب	د	ر	ز	و	ف	ر
ر	ق	ق	ن	م	و	س	ك	و	ب	ا	ن	م	ي
و	ر	ا	ص	ل	و	ر	ن	ا	ث	ص	ح	د	ب

الكلمات المتقاطعة

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
□	■	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	■	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□

كلمة السر من ثمانية حروف: مدينة المانية

اصوادور - انجلينا - البحرين - أريحا - السودان - بايرون - بريستول - بلزك - باستور - بوتو - تونس - تشارلز - جائزة - حظ - حيق - خنادق - دبلن - دكار - ذهب - روزنامة - رجا - رامبو - زود - زاهر - سهيل - سماعة - شق - صور - صك - صلح - طبع - فلورنسا - فم - فرح - فيروز - فنصل - كف - كاميرا - كارلوس - كامبرون - ليسوتو - مانبلا - موسكو - مجد - نيودلهي - نابولي.

حل العدد السابق للكلمة السر: اندونيسيا

عموديا

١- كيميائي عربي كبير اطلق عليه لقب «شيخ الكيمائيين المسلمين».

٢- شجاع - دمر.

٣- شجاع - يقرع الباب.

٤- مرفا ارضي على البحر الأحمر.

٥- دولة عربية - متشابهان.

٦- سقط - تشيع.

٧- لاحق - ضد شجاع.

٨- يلاع - يتبع.

٩- إفضاء السر - ساحة.

حظك اليوم

الحمل

٢٢ آذار - ١٢ نيسان

من المحتمل ظهور أزمات عن قريب، فحاول أن لا تفقد مزاجك واعصابك. إذا حافظت على رابطة جاشك، وواجهت الجمجمة غير السارة والقلائق التي تشيها، فلن تدمر كبريائك بسبب خسائر مهمة، أنتي بصحبة. يجب عليك التركيز فيما تحاول تحقيقه والأهداف التي تحارب من أجلها.

الثور

٢٢ نيسان - ٢١ ايار

تتمتع حاليا بلباقة بدنية جيدة جدا وإمكانيات ذهنية حادة، وبيدو أن كل شيء تشعرك في القيام به سيكون لصالحك ولا شيء يفقد أمامك. قدم باستقلال وتوظيف هذه الطاقة في البدء بالعمل في مشروع جديد رغبت منذ زمن في الشروع به، فهذا هو الوقت الأمثل، اتمن بكل شيء ضروري لإنجاح مشروعك.

الجوزاء

٢٢ ايار - ٢١ حزيران

هناك تنبؤ يقدم فترة اختبار هامة، فتعامل معها بتفانٍ ووقت في إمكانك الذاتية. لا تتأثر بإراء الآخرين ولا تجعلها تحيدك عن معتقداتك وبدلا من ذلك، استخدم هذه المواجهة لإيجاد ما يدعم الحجج المؤيدة لمواقفك. قد تكتشف فرصة أو فرصتين لتحسين الأمور، الكثير من الحياة البردة قد يؤدي صحتك.

الميزان

٢٢ ايلول - ٢١ تشرين الأول

الامر يزداد صعوبة في العمل، لذلك يجب أن تقبل عروض المساعدة من زملائك حتى يقل جبل العمل الذي يقبع أمامك تدريجيا إلى أن يصبح مهام يمكن التعامل معها. تنسم حياتك الخاصة بعهد من النزاعات. لا تدع الأمر يمسك بالإحباط، حتى وإن واجهت الأسوأ اليوم، الحل يأتي من الداخل في بعض الأحيان.

العقرب

٢٢ تشرين الأول - ٢١ تشرين الثاني

اليوم يمكنك تحفيز من هم حولك، ولكن لا تهمل احتياجاتك الخاصة لأن أهدافك الآن أصبحت أوضح عن ذي قبل. أسلوبك النشط معد لمن هم حولك ويلحظه الآخرون. لا يوجد سبب يمنع الاحتمال بأفكارك والاستمتاع بوقتك، لكن لا تدع هذا يتحول إلى الوضع الطبيعي. أنت تشعر بالصحة في الوقت الحالي.

القوس

٢٢ تشرين الثاني - ٢١ كانون الأول

في الوقت الحالي، أنت تعمل بصورة جيدة من خلال الفريق، وأنت مستمتع بذلك أيضا. حافظ على بيئة العمل الخلاقة هذه لأن كل منكم سوف يحقق أهدافه الشخصية أسرع إذا تكاتفتم معا. حتى في حياتك الشخصية فسوف تشعر أكثر بالراحة في مجموعة عما إذا كنت وحدك. انتظر قليلا.

الدلو

٢٢ كانون الثاني - ٢١ شباط

اليوم، مهاراتك التنظيمية والاجتماعية قوية على غير العادة، فيجب أن تستغل ذلك للسيطرة على الأمور. سوف تنجح في العمل وخارجها، وحتى في حياتك الشخصية، سوف ينتج عن نظرتك الدافئة للأمور الكثير من الفوائد. سوف يقدرك الناس ويعاملونك بمودة. فكر في إعادة بعض من هذه الأمور.

الثور

٢٢ شباط - ٢١ آذار

استعد لكل ما هو غير متوقع، فالمفاجآت السارة في انتظارك، فوق ذلك، شريك حياتك يحتفظ بشيء خاص لك، ولكن لا تجعل توقعاتك ترتفع أكثر من اللازم، ولكن شكرا على كل ما تلقاه. سوف يتعامل الأصدقاء معك بإيجابية، وسوف يقدرك الشركاء المحتملون وسوف يتأثرون بالطريقة البراقة التي تعامل بها.

السرطان

٢٢ حزيران - ٢١ تموز

إذا فشلت في شيء، فلا تشك في قدراتك، فمن المحتمل أن الظروف الخارجية لعبت دورا في ذلك. اقتصد من طاقاتك قليلا وبع الأمور تأخذ مجراها. سوف تتعرض لمواقف فتتح أممك أبواب لفرص جديدة، وفي تلك اللحظة، ستدرك أن الوقت حان عليك تعبئة كل قواك وجميع طاقاتك.

الأسد

٢٢ تموز - ٢١ آب

الكثير من الموضوعات في الوقت الحالي لا تسير بالسلاسة التي خططت لها، وربما يجب عليك قبول الأشياء التي لا تستطيع تغييرها. لا تسمح لخيبة أملك أن تمنعك من التقدم، ركز على ما هو، وحتى إن استغرق الأمر زمانا أطول، فسوف تصل إلى هدفك بالإصرار والمسير. لا تقلل من أية أعراض جسدية قد تحدث بها.

العذراء

٢٢ آب - ٢١ ايلول

إذا كانت الشوك تساورك مؤخرا ولا تستطيع الوصول إلى أية قرارات، تستطيع الآن رؤية الأشياء في ضوء أوضح. أنت تشعر بالتوازن الكافي الذي يمكنك من حصاد الخير كنتيجة لأي قرار تتخذه. أنت الآن قادر أيضا على رؤية المشكلات من منظور مختلف وقد تجد حلا وسطا يقبله جميع الأطراف.