



وسائل غير تقليدية تحميك من البرد والإنفلونزا بنسبة 61٪ حافظ على دفء أنفك باستمرار.. وتناول قرع العسل والفراولة

الإصابة بالبرد والإنفلونزا بنسبة 61٪، وكما كشفت دراسة أخرى أشرف عليها باحثون من الكلية الأميركية للطب الرياضي أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة لمدة 45 دقيقة بمعدل 4 أيام في الأسبوع تتنخفض فرص تقيهم عن العمل بسبب المرض بنسبة تصل إلى 75٪. وتصل إلى 75٪. ويعيدا عن الوسائل المذهلة للوقاية من البرد، فتوجد مجموعة من الأطعمة الرائعة التي تساهم في تعزيز المناعة، وهي تشمل: القرع العسلي والسبانخ وبذور القرع العسلي والفراولة والتوت والمشروم والفول والعسل الأسود، والبروكلي والكويو والشاي الأخضر وبالطبع الليمون والفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي.

في نقل الرذاذ الذي يسبب المرض ويتوخي الشخص الحذر من ذلك، وذلك حسب دراسة حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة كارينجي ميلون، وكما أن حدة الأعراض تتنخفض تماما حال الإصابة بالمرض. وفسر الباحثون ذلك، مشيرين إلى أنه قد يرجع إلى قاعلية تبادل الأحضان والدعم النفسي القوي في الحد من القلق والتوتر، وتعزيز مناعة الجسم. 3- ممارسة الرياضة: يعلم الجميع الفوائد المذهلة للتمارين الرياضية على صحة جميع أجهزة الجسم، ولكن ما قد يفاجئك هو أن الرياضة تساهم أيضا في الحد من الإصابة بالبرد والإنفلونزا، حيث كشفت دراسة حديثة أن الجري بانتظام يحد من خطر

الأوعية الدموية بالأنف وتقل إمدادات الدم وكيرات الدم البيضاء التي تقاوم الأمراض. وأوضحت الدراسة أن من 20 إلى 25٪ من البشر تحتوي أنوفهم على فيروس البرد ولكن دون أن تظهر الأعراض عليهم، ولكن مع استنشاق الهواء البارد، وانخفاض درجة الحرارة ترتفع فرص الإصابة بالبرد، ولذا يجب تغطية الأنف في غالبية الوقت وخاصة عند الخروج من المنزل، وذلك باستخدام الكوفية على سبيل المثال. 2 - العلاقات الاجتماعية القوية ودعم الآخرين نفسيا وخاصة عن طريق تبادل الأحضان يحد من خطر الإصابة بأعراض البرد والإنفلونزا، ولكن شريطة ألا يساهم الحزن

ضربت الكثير من البلاد مؤخرا موجة طقس شديدة البرودة، وهو ما ساهم في ارتفاع معدلات الإصابة بالبرد والإنفلونزا بين قطاع كبير من الناس بمختلف أعمارهم. وهذه مجموعة من الوسائل المذهلة حسبما نشرته «اليوم السابع» للحد من الإصابة بالبرد والإنفلونزا وأمراض الشتاء، وذلك حسبما نشر مؤخرا على موقع «رعاية الصحة»



جانب من عمليات البحث عن المالبيزية

فرق البحث الإندونيسية ترفع ذيل «المالبيزية» إلى السطح

جاكرتا - رويترز: رفعت فرق البحث والإنقاذ الإندونيسية امس ذيل طائرة «إير آسيا»، واستأنف الغواصون الإندونيسيون بحثهم عن الصندوقين الأسودين وركاب وطاقم طائرة «إير آسيا» التي تحطمت في البحر قبل قرابة أسبوعين، بعد أن التقطت فرق البحث والإنقاذ نبذات تعتقد أنها صادرة عن الصندوقين الأسودين. وقال منسق العمليات لدى الوكالة الوطنية للبحث والإنقاذ سوبريادي للصحافيين في بلدة بانكالان بون، مركز جهود البحث في بورنيو «يتولى فريق أمر الذيل ويمشط فريق منفصل قاع البحر بحثا عن الصندوقين الأسودين. ومازلنا نبحث عن الجسم الأساسي للطائرة، حيث يمكن أن يكون معظم الضحايا محاصرين»، وأشار إلى أن الغواصين سيحاولون الاقتراب من الذبذبات، لكن منطقة البحث كبيرة والرؤية

في المياه ضعيفة أثناء موسم الأمطار. وتحمل الطائرة الصندوقين الأسودين اللذين يسجلان أصوات قمرة القيادة وبيانات الرحلة الجوية قرب ذيلها، غير أن مسؤولين يقولون إن احتمالات انفصالهما عن الذيل أثناء الحادث تنزأيد. وعثر على ذيل الطائرة يوم الأربعاء الماضي مقلوبا في قاع البحر على بعد نحو 30 كلم عن آخر موقع معروف للطائرة. وقال المحققون إنه عندما يعثر على الصندوقين الأسودين وينقلان إلى العاصمة جاكرتا لتحليلهما فإن الأمر قد يستغرق نحو أسبوعين لتحميل بياناتهما، إلا أنه من الممكن الاطلاع على المعلومات بعد يومين فقط إذا لم تكن الأجهزة تضررت بشدة. ولم يعرف سبب التحطم بعد، لكن المكتب الوطني للطقس قال إن العواصف الموسمية ربما كان لها دور.

قرية كينية تغضب من مشعوذ فشل في إعادة متوفى إلى الحياة



أهالي القرية في انتظار عودة الميت إلى الحياة

نيروبي - أ.ف.ب: غضب سكان قرية كينية من أحد المشعوذين بعد فشله في «إعادة الحياة» إلى أحد الرجال المتوفين، على ما أفادت صحيفة «ستار» الكينية. وأشارت الصحيفة إلى أن العشرات من سكان مقاطعة كوالي في جنوب شرقي كينيا كانوا يرقصون ويغنون في انتظار «معجزة». وقال عميد البلدة نندارو كوكوتا «لم نر يوما أمرا ماثلا، نريد رؤية الأمر عن قرب»، وذلك قبل أن يبدأ المشعوذ سامويل كانوندو هذا المشعوذ الذي يدعي أنه سبق له أن أعاد 5 أشخاص من الموت، أكد للقرويين أنه

فانكوفر بكندا اثنين من تجار المخدرات المحتملين بعد أن طلب رجل بدون قصد هاتفا محمولا لضابط سعيًا لبيع كمية من «الحشيش» له. وقالت شرطة شمالي فانكوفر، الجمعة، إن الرجل لم يدرك أنه طلب رقما خطأ وشرع في تحديد لقاء مع الضابط لبيع كمية غير محددة من هذا المخدر. وأجرت شرطة الخيالة الملكية الكندية هذا الشراء السري للمخدر، واعتقلت في وقت لاحق رجلا عمره 25 عاما وامرأة عمرها 23 عاما باتهامات تتعلق بالمخدرات. وقال ريتشارد دي جونج، المتحدث باسم شرطة الخيالة الملكية الكندية في شمالي فانكوفر، في بيان: «ليس في كل يوم يطلبنا تجار مخدرات للقيام بأعمال معنا. إنني على يقين أنهم فوجئوا مثلنا»، كما أعلنت الشرطة أنها عثرت أيضا على كوكابين وهيروين وميتامفيتامين في عربة الاتهم.

خاتم للرجال بشفرة ومنشار ومشط



لندن - وكالات: أوضحت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن خاتم مان ري، يحتوي على فاتحة زجاجات، وشفرتين، ومنشار صغير ومشط للظواير. وأضافت الصحيفة، أن شركة «بروس بون» من جورجيا، هي مصممة «مان رينج»، من لوحات التيتانيوم المنقبة بالمسامير النحاسية، مشيرة إلى أن الأدوات، المذكورة بالأعلى، يمكن طيها في الخاتم. وتبلغ تكلفة الخاتم 385 دولارا أميركيا، فيما أكدت الشركة أنه بمنزلة قطعة هندسية.

تاجر مخدرات يطلب ضابط شرطة بالخطأ ليبيعه الحشيش



فانكوفر (كندا) - رويترز: اعتقلت شرطة فانكوفر بكندا اثنين من تجار المخدرات المحتملين بعد أن طلب رجل بدون قصد هاتفا محمولا لضابط سعيًا لبيع كمية من «الحشيش» له. وقالت شرطة شمالي فانكوفر، الجمعة، إن الرجل لم يدرك أنه طلب رقما خطأ وشرع في تحديد لقاء مع الضابط لبيع كمية غير محددة من هذا المخدر. وأجرت شرطة الخيالة الملكية الكندية هذا الشراء السري للمخدر، واعتقلت في وقت لاحق رجلا عمره 25 عاما وامرأة عمرها 23 عاما باتهامات تتعلق بالمخدرات. وقال ريتشارد دي جونج، المتحدث باسم شرطة الخيالة الملكية الكندية في شمالي فانكوفر، في بيان: «ليس في كل يوم يطلبنا تجار مخدرات للقيام بأعمال معنا. إنني على يقين أنهم فوجئوا مثلنا»، كما أعلنت الشرطة أنها عثرت أيضا على كوكابين وهيروين وميتامفيتامين في عربة الاتهم.

عابته والدته لعدم حضوره الامتحان.. فانتحرا!

القاهرة - أ.ش.أ: انتحر طالب بمنطقة بولاق الدكرور في وسط القاهرة بإلقاء نفسه من الطابق السادس، بسبب عتاب والدته له لعدم حضوره الامتحان، وجرر محضرا بالواقعة وباشرت النيابة التحقيق. تلقى مدير الإدارة العامة لمباحث الجيزة بلاغا بوصول «إسلام، ع» 13 سنة إلى المستشفى جثة هامدة، نتيجة إصابته بكسور وكدمات متفرقة بجسده. وبإجراء التحريات تبين أن المتوفى عابته والدته لعدم حضوره الامتحان، فحصل على سكين المطبخ وهدد والدته بقتل نفسه، إلا أنها سيطرت عليه وقامت بتهداته، لتفاجأ به يلقي نفسه من الطابق السادس، ما أسفر عن مصرعه، وتم تحرير محضر بالواقعة وتولت النيابة التحقيق.



لم تمنعهم الثلوج من أداء الصلاة

الثلوج في السعودية.. عبادة وإبداع



ناقة الثلج

وقد التقطت عدسة «العربية» بضعاً من الصور المتداولة للمواطنين، وهم يستقبلون الثلوج التي في بعض الأحيان تكون بطريفة غريبة لا تخلو من الطرافة، غير أن أبرز ما فيها مشهد بعض السعوديين الذين يؤدون الصلاة متدفقين بكلمات الله وآياته الكريمة.

الرياض - العربية: أخيراً، أصبحت مناطق شمال السعودية تشهد تساقطاً كثيفاً للثلوج، وتقابل هذه الثلوج بترحيب من قبل سكان المنطقة، تتمثل في خروجهم للاستمتاع بمنظر الثلوج المتساقطة على الكنان الرملية والجبال.



عجوز تتحدى «هدى» من أجل إطعام صغارها

تبوك - العربية: رغم درجات الحرارة المتدنية التي تخطت حاجز الصفر المتوية ولكن بالاتجاه السالب، في منطقة تبوك «شمال السعودية»، تجتد امرأة نفسها مرغمة على مواجهة قسوتي «البرد» و«الحياة» معا، لتصنع الحليب لصغار حتماً أنهم لا يدركون حجم المعاناة التي رافقت مراحل تجهيز حستهم من الحليب. هذه الصورة التي تناقلها عدد من السعوديين عبر تطبيق «واتساب» على نطاق واسع بعدما نشرتها وكالة الأنباء السعودية (واس)، تزامنت مع مرور عاصفة «زينة» و«هدى» التي تحفل سجالات سكان المناطق الشمالية من البلاد بالكثير منها، إذ يعد هذان

الاسمان تحديدا الأشهر والأوفر تسمية به. عاصفة «زينة» و«هدى» التي خلفت وراءها ثلوجا ودرجة حرارة متدنية، لم تمنع هذه المرأة من نصب ثلاث قطع خشبية مربوطة في رأسها بحبل يتدلى في المنتصف، ليمسك بكافة إعداد الحليب، فيما تظهر هي متمسرة تكابد قسوة الصقيع، متلحفة عباءة سوداء، تظهر متجلية وسط منظر البياض الذي يلف المكان بفعل تساقط الثلوج. وعلى خلاف المثل العربي «في الصيف ضيعت اللين»، تبدو هذه المرأة في حالة جلد، ولسان حالها يقول، لا فرق بين صيف أو شتاء.