استراحة

إعلان فقدان

يعلن الطالب/ صالح ناصر محمد ناصر الموجمي

SALEH NASSER MOHAMMED NASSER AL-MAWGAMI

عن فقدانه بيان درجات صادر من جامعة عدن/ كلية الصيدلة

تاريخ الإصدار: 2021/12/6 **م** - **المرجع**: Ref. 150505087

حاصل على المجموع: 4.08 Total - **والدرجة**: Grade: very good

خريج: 2019م – 2020م، **ويرجى على من يعثر عليه تسليمه لأقرب مركز شرطة**

الإفراط في الملح يؤثر سلبا على صحة الكلى

كشفت بعض الدراسات الحديثة أن الإفراط في تناول ملح الطعام في النظام الغذائي بشكل يومي يسبب أضرار بالغة بالصحة العامة، مثل الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلي ، حيث يجب أن يحصل الشخص على حوالي 1500 ملليجرام منه كل يوم، وهذه هي الكمية المناسبة لجسم الفرد.

وأوضح فريق من الباحثين أن الملح هو أحد التوابل التي لا يمكن الاستغناء عنها في الطعام ويعمل الملح أيضا كمادة حافظة، ويحتوي الملح على 60٪ كلوريد ،و 40٪ صوديوم ، بالإضافة إلى أنه يساعد على استرخاء العضلات، كما يساعد على تحريك النبضات العصبية. وذلك وفقا لما نشرته صحيفة «إزفيستيا».

ومن جانبها حذرت الدكتورة إيرينا يوزوب خبيرة التغذية الروسية من أضرار الإفراط في استهلاك الملح ، مشيرة إلى أن زيادة الملح في الجسم يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض الكلى.

وقالت المختصة في التغذية: «عند زيادة استهلاك الملح في الجسم، تضطر الكلى إلي العمل المكثف للتخلص منه، أي يزداد العبء على الكلى، ما يمكن أن يؤدي إلى تلفها، وعند عدم علاجها يصبح الشخص مصاب بأمراض الكلى المزمنة».

كما أوضحت الطبيبة مدى تأثير زيادة كمية الملح في الجسم علي الأوعية الدموية والقلب وتؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم. ولكن ليس من السهل التحكم بكمية الملح لأنه موجود في الخبز والمعلبات والصلصات والأطعمة شبه الجاهزة .

وأوصت خبيرة التغذية بعدم التخلي التام عن استهلاك الملح ، لأن هذا يهدد الصحة العامة للجسم ، وحدوث خلل في وظائف الأوعية الدموية والجهاز البولي والجهاز العصبي.

فرشاة أسنان من الذهب والألماس

فُرَش الأسنان من الأدوات الشخصية التي لا يوليها بعضهم الكثير من الأهمية، بسبب ثمنها الزهيد، رغم أننا نستخدمها يومياً، ولكن بعضها، باهظة الثمن، مصنوع من الذهب والألماس، حسبما نشر موقع «The Richest» الكندي، ومنها:

زينا 45 سونيك بالس:

هناك إشادة بقدرتها الاستثنائية على التنظيف والتلميع وتعزيز صحة اللثة بشكل أفضل، وتتميز بمقبض مريح وشعيرات مصنوعة من النايلون دبونت، ويصل ثمنها إلى 250 دولاراً.

كورابروكس برو سونيك:

تعد الفرشاة المثالية للذين لديهم تقويم أسنان أو أجهزة طب أسنان أخرى، فهي تنظف المناطق التي يصعب الوصول إليها بشكل فعال، ولها خيوط ناعمة ودقيقة، وثمنها يبلغ 350.99 دولاراً.

آي بي إكس 7:

تحتوي على خمسة أوضاع للتنظيف ومؤقت ذكي مدمج ومعها شاحن يو إس بي، وتتوقف مؤقتاً كل 30 ثانية للتبديل إلى أوضاع مختلفة، ويصل ثمنها إلى 379.46 دولاراً.

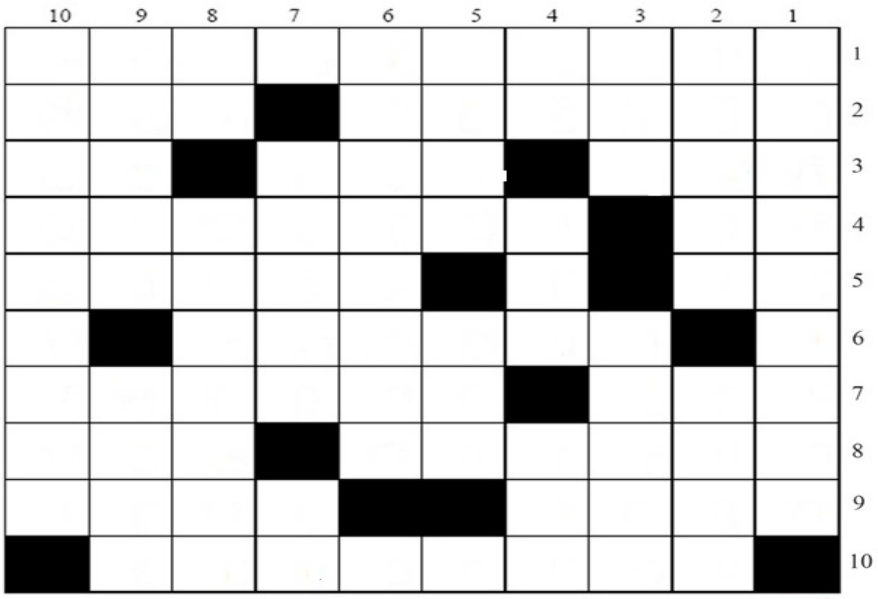
دياموند كلين سمارت:

فرشاة قابلة للشحن تتميز بتصميم متقدم وأجهزة استشعار ذكية، وترتبط بتطبيق مجاني يرشدك لتنظيف شامل لأسنانك، ولا يقل ثمنها عن 415.79 دولاراً.

آيو سيريز 9 إس:

تستخدم هذه الفرشاة تقنية الذكاء الاصطناعي لضبط تجربة التنظيف وفق تفضيلاتك للوصول إلى أقصى جودة للتنظيف، وهي تعمل بالكهرباء، ويبلغ ثمنها 429.76 دولاراً.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

1ـ فاتح القسطنطينية.
2ـ حصباء الجنة ـ متشابهة.
3ـ متشابهة ـ من أهل الكتاب ـ ضعيف.
4ـ يجري في العروق ـ جمع الرب.
5ـ للتوجع ـ أجور.
6ـ تصغير النتن .
7ـ شعوذة ـ ملائكة النار (معكوسة).
8ـ يتوعدون بالشر ـ من أركان الحج.
9 ـ ... بن مسعود) مفرق الأحزاب يوم الخندق ـ (.. .بن معاوية) أول وريث للحكم في الإسلام.
10ـ كتاب للدكتور يوسف القرضاوي.

رأسياً:

1ـ (... الطغرائي) صاحب لامية العجم.
2ـ (... السعدية) مرضعة الرسول (ص) ـ صاحب عاهة (معكوسة).
3ـ يقود (معكوسة) ـ العاجز.
4ـ ارشد ـ عمر ـ نبسط (معكوسة).
5ـ الهوان ـ حب الدنيا وكراهية الموت(معكوسة) .
٦ـ شاعر فرنسي.
٧ـ يسقين ـ (نصف) يخسر.
٨ـ أحد الأبوين ـ بالانسر(مبعثرة).
9ـ مسؤوليات ـ تصغير بعل.
10 رسول من رسول الله إلى مسيلمة الكذاب.

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

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي