



انقطاع النفس أثناء النوم

أخطر مما نتصور

يقول خبراء الصحة إن انقطاع النفس أثناء النوم يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في القلب ومشاكل صحية أخرى.

ونقل موقع "ميدكال إكسبريس" عن فيريند سومرز، أخصائي أمراض القلب في "مايكو كلينيك" والمتخصص في انقطاع النفس أثناء النوم، إن هذا الأمر يعد حالة طبية خطيرة يمكن أن تسبب مشاكل في القلب ومشاكل صحية أخرى.

ويحدث انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم عندما يتوقف الشخص عن التنفس ويحدث ذلك لأن عضلات الحلق تسترخي وتسد مجرى الهواء.

وذكر سومرز: "يمكن أن يسقط اللسان للخلف ويمكن أن يعيق مجرى الهواء، مما يسبب الشخير أو الانسداد".

وأشار إلى أن انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم يمكن أن يخفف مستوى الأكسجين في الدم إلى 70 أو 60 بالمئة (يكون عادة بين 95 و100 بالمئة). وتابع أن ذلك يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم ويجهد النظام القلبي الوعائي، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وأوضح: "ما يمكننا فعله هو إعطاء الشخص جهاز مراقبة الأكسجين لارتدائه في المنزل والبقاء نظرة على تتبع الأكسجين. وإذا بدا الأمر مشكلة، فيمكن حينها إجراء دراسة للنوم".

وأردف قائلاً: "إذا تم تشخيصك بانقطاع النفس أثناء النوم، فقد يشمل العلاج فقدان الوزن، أو تطبيق جهاز ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (CPAP)، أو منحك قطعة مصممة لإبقاء الحلق مفتوحاً، أو منعك من النوم على ظهرك، أو حتى الجراحة من خلال زرع جهاز يحفز مجرى الهواء ليكون أكثر انفتاحاً أثناء النوم".

كيف تستخدم هاتفك الذكي بشكل

صحي؟ 10 خطوات مهمة

أصبح الهاتف النقال الذكي جزءاً لا يتجزأ من حياة الناس في مختلف أنحاء العالم، وبات يستحوذ على أوقات طويلة من حياتنا اليومية، فيما يقول الكثير من الخبراء إن قضاء أوقات طويلة أمام شاشة الهاتف يضر بالشخص ويسبب له الكثير من المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية. وخلص تقرير نشره موقع "ديسكفر مغازين"، واطلعت عليه "العربية.نت"، إلى وضع عشر خطوات أو نصائح هامة يتوجب على مستخدمي الهواتف الذكية اتباعها من أجل استخدام صحي لهواتفهم، ومن أجل تجنب الآثار السلبية لاستخدام الهاتف النقال.

ويقول التقرير إنه في الولايات المتحدة على سبيل المثال فإن 97% من البالغين يمتلكون هاتفاً محمولاً، ويقول 90% منهم إنهم يمتلكون هاتفاً ذكياً، وهو ما يعني أن الهاتف الذكي يكاد يكون متوافراً في يد كل شخص.

وبيّنما يصور بعض الباحثين والمناضد الإعلامية استخدام الهاتف على أنه ضار، فإن الواقع هو أن تأثيرات استخدام التكنولوجيا، بما في ذلك الهواتف، تختلف حسب عوامل متعددة، وتشمل هذه العوامل الكمية والنوع والتوقيت والغرض من هذا الاستخدام، كما أن ما هو الأفضل لمجموعة ما قد لا يكون الأفضل لمجموعة أخرى عندما يتعلق الأمر باستخدام التكنولوجيا.

وأما النصائح العشر الهامة لاستخدام الهاتف النقال الذي بشكل صحي، فهي كالتالي:

«أولاً: راقب استخدامك للهاتف على أساس أسبوعي، فإذا كانت ساعات الاستخدام في اليوم تتزايد، فكر في سبب حدوث ذلك وما إذا كان هذا الاستخدام المتزايد يساعد أو يضر بأنتسلك اليومية.

«ثانياً: فكر في كيفية استخدام هذه الأجهزة لتسهيل حياتك، حيث يمكن أن يساعد استخدام الهاتف الذكي الأشخاص في الوصول إلى المعلومات عبر الإنترنت، وتحديد المواعيد، والحصول على الاتجاهات، والتواصل من خلال مجموعة متنوعة من الآليات، وربما يكونون على اتصال دائم بروابطهم الاجتماعية. ويمكن أن يكون هذا التوفر والوصول إلى المعلومات والروابط الاجتماعية مفيداً ويساعد الأشخاص على التوفيق بين مسؤوليات العمل والأسرة. ومع ذلك، قد يكون مرتبطاً أيضاً بتكثيف العمل، وزيادة تحميل المعلومات، وانخفاض الرفاهية، وطمس الحدود بين العمل وغير العمل. وقد يساعد موازنة إيجابيات وسلبيات الاستخدام في فهم متى يكون استخدامك للهاتف مفيداً ومتى يكون ضاراً.

«ثالثاً: أسكت الإشعارات والتنبيهات غير الضرورية، فقلل من الحاجة إلى معرفة أن صديقاً قديماً من المدرسة الثانوية أرسل لك رسالة على "فيسبوك" في تلك اللحظة بالذات.. ربما لا.

«رابعاً: اختر أوقاتاً معينة خلال اليوم لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وكن متعمداً في تحديد الأوقات التي تسمح فيها لنفسك باستخدام هاتفك لوسائل التواصل الاجتماعي والأنشطة الأخرى. إن معرفة هذه الأوقات كل يوم قد يساعد على التركيز وكذلك يساعدك على استخدام هاتفك بطرق أكثر فائدة وإنتاجية.

«خامساً: تجنب استخدام الهاتف وقت النوم، ولا تنظر إلى هاتفك آخر شيء قبل الذهاب إلى النوم أو أول شيء تعمل على شيء صعب، فحاول إيجاد طرق للحفاظ على تركيزك والتغلب على التحديات التي تواجهها.

«سادساً: اختر متى لا تستخدم هاتفك، وحدد الأوقات والمواقف التي لن تستخدم فيها هاتفك، حيث أظهرت بعض الأبحاث أن استخدام هاتفك في وجود الآخرين الذين لا يستخدمون الأجهزة، وخاصة كبار السن، يمكن أن يُنظر إليه على أنه عمل وقح وغير مؤدب، ويمنع التواصل ويسبب الضيق.

«سابعاً: حاول إيجاد التوازن في استخدام الهاتف، فلا تقارن نفسك بالآخرين من حيث كمية الاستخدام، ولكن



تناول السمك يقلل من مخاطر فقدان السمع

أظهرت دراسة حديثة أن تناول وجبات منتظمة من الأسماك قد يقلل من خطر الإصابة بحالة مرتبطة بفقدان السمع وغالباً ما يعصب علاجها. وأجرى فريق من الباحثين في مجال التغذية في بوسطن بالولايات المتحدة بحثاً على 73 ألف مريض شاركوا في دراسة بين 1991 إلى 2021، لمعرفة حالات الإصابة بطنين الأذن الذي يجعل المصابين به يمانون من طنين مستمر أو رنين في آذانهم. وعلى مدى 30 عاماً، كان أولئك الذين تناولوا أكثر من حصتين من الأسماك في الأسبوع أقل عرضة للإصابة بطنين الأذن بنحو 25% مقارنة بأولئك الذين تناولوا الأسماك نادراً أو لم يتناولوها على الإطلاق. ووجدت النتائج أن أولئك الذين تناولوا حصة واحدة من الأسماك في الأسبوع كانوا أقل عرضة للإصابة بنسبة 13%. وأشار الباحثون إلى أن سمك التونة والأسماك ذات اللحوم الخفيفة، مثل سمك القد أو الهلبوت والمحار كانت مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بطنين الأذن. ووفق الدراسة فإن كميات زيت السمك، التي يتم تناولها عادة لتفوائدها على صحة القلب والدماغ والمفاصل، لم تظهر مثل هذا التأثير. ويُعرف طنين الأذن في الغالب بأنه سماع رنين في الأذن حتى في ظل عدم وجود صوت خارجي. وعلى الرغم من ارتباطه بفقدان السمع المرتبط بالعمر أو إصابة الأذن أو مشاكل الدورة الدموية، إلا أن سببه ما يزال غير مفهوم.

دراسة: مليار طفل مضطرون لارتداء نظارات

أصبحت مشاكل الرؤية قضية ذات أبعاد تشبه الوباء، حيث وجدت دراسة جديدة أن ما يقرب من مليار طفل في جميع أنحاء العالم سيضطرون إلى ارتداء النظارات في مرحلة النمو. وعلى وجه التحديد، وجد باحثون في جامعة صن يات صن وجامعة قوانغتشو بالصين أن قصر النظر، أخذ في الارتفاع عالمياً بين الأطفال والمراهقين. ووفق "ستادي فايندرز" يرسم البحث صورة مثيرة للقلق للمستقبل، ويتوقع أنه بحلول عام 2050، قد يتأثر ما يقرب من 740 مليون



القرود تتسبب في إغلاق أقدم حديقة حيوانات

أعلنت السلطات في هونغ كونغ، إغلاق قسم من أقدم حديقة حيوانات في المدينة بعد العثور على ثمانية قرود نافقة، بينها ثلاثة تنتمي إلى نوع مهدد بالانقراض. وقالت إدارة الخدمات الترفيهية والثقافية في هونغ كونغ في بيان، إن "عمليات تشريح وفحوصات مخبرية رُتبت على الفور للمساعدة في تحديد سبب النفوق". وتابعت الهيئة الحكومية: "في انتظار نتائج الاختبارات، سيتم إغلاق قسم الثدييات اعتباراً من يوم أول أمس الاثنين لأعمال التعقيم والتنظيف". ويحقق مسؤولو حديقة الحيوانات، وفق البيان، في أسباب نفوق هذه القرود التي تشمل فرداً من نوع برازا، وآخر من نوع القرد السنجاب، وثلاثة من فرقة الطمارين القطنية الرأس، وثلاثة فرقة ساكي بيضاء الوجه. يُعتبر فرقة الطمارين ذو الرأس القطني، وهو نوع من القرود الشجرية الصغيرة موطنه الغابات المطيرة في أمريكا الجنوبية، من أكثر أنواع الرئيسيات المهددة بالانقراض في العالم.



جامعة الإمارات تنظم ملتقى القيادات الأكاديمية 2024

الرئيس الأعلى للجامعة يؤكد على ضرورة دمج الذكاء الاصطناعي والتقنيات الحديثة في المناهج الدراسية



من الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، باتت منارة للمعرفة ومؤسسة شاملة ورائدة في مجال التعليم العالي في دولة الإمارات، تسعى إلى مواصلة العمل لتكون من بين أفضل 200 جامعة بحثية عالمية بدعم من قيادتنا الرشيدة، ويتكاتف خبرات وجهود العاملين فيها، وأشار " مستقبلاً يعتمد على التزامنا المشترك وإصرارنا على تحقيق الريادة والتميز، انطلاقاً من رسالتنا ورويتنا المهمة. " وأوضح معاليه، أهمية تطوير البرامج الأكاديمية لتلبية احتياجات المستقبل ومواكبة للمتغيرات العالمية المتسارعة، مؤكداً على ضرورة دمج الذكاء الاصطناعي

من الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، باتت منارة للمعرفة ومؤسسة شاملة ورائدة في مجال التعليم العالي في دولة الإمارات، تسعى إلى مواصلة العمل لتكون من بين أفضل 200 جامعة بحثية عالمية بدعم من قيادتنا الرشيدة، ويتكاتف خبرات وجهود العاملين فيها، وأشار " مستقبلاً يعتمد على التزامنا المشترك وإصرارنا على تحقيق الريادة والتميز، انطلاقاً من رسالتنا ورويتنا المهمة. " وأوضح معاليه، أهمية تطوير البرامج الأكاديمية لتلبية احتياجات المستقبل ومواكبة للمتغيرات العالمية المتسارعة، مؤكداً على ضرورة دمج الذكاء الاصطناعي

من الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، باتت منارة للمعرفة ومؤسسة شاملة ورائدة في مجال التعليم العالي في دولة الإمارات، تسعى إلى مواصلة العمل لتكون من بين أفضل 200 جامعة بحثية عالمية بدعم من قيادتنا الرشيدة، ويتكاتف خبرات وجهود العاملين فيها، وأشار " مستقبلاً يعتمد على التزامنا المشترك وإصرارنا على تحقيق الريادة والتميز، انطلاقاً من رسالتنا ورويتنا المهمة. " وأوضح معاليه، أهمية تطوير البرامج الأكاديمية لتلبية احتياجات المستقبل ومواكبة للمتغيرات العالمية المتسارعة، مؤكداً على ضرورة دمج الذكاء الاصطناعي

تزامناً مع اليوم العالمي للصحة النفسية

مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي ينظم زيارة إلى إدارة التأهيل والإصلاح تسليط الضوء على أهمية القراءة كأداة فعالة لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية، وذلك ضمن مبادرة «القراءة حرة»

الوقاية منها والعلاج. أكدت الزيارة على أهمية التعاون المجتمعي في نشر الوعي حول الصحة النفسية وتقديم برامج دعم مخصصة للموظفين والنزلاء، مع تسليط الضوء على دور الإعلام في نشر المعلومات الصحيحة المتعلقة بالصحة النفسية. وشجعت على القراءة كأداة لتعزيز الصحة النفسية وبناء مجتمع واع قادر على مواجهة التحديات النفسية وتحقيق التوازن والسعادة. تخلت الزيارة اجتماعاً حضره العديد من المحرزي، مدير إدارة التأهيل والإصلاح، والرائدان محمد البلوشي وفصيل الكوكباني، إلى جانب الدكتور محمد الأحبابي، طبيب في الطب النفسي بمستشفى توام. تم خلال الاجتماع مناقشة سبل تعزيز التعاون لتقديم برامج توعوية نفسية للموظفين والنزلاء، وتسهيل الضوء على تأثير الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي في نشر مفاهيم غير دقيقة عن الصحة النفسية. وفي ختام الزيارة، قدم فريق مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي مجموعة من إصدارات الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان لإثراء المكتبة المعرفية لإدارة التأهيل والإصلاح، كما تم تقديم هدية تذكارية من مبادرة "مؤسسات بلا بلاستيك" تعبيراً عن الالتزام بالاستدامة البيئية والحد من استخدام البلاستيك الضار.

في إطار تعزيز الشراكة المجتمعية، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي زيارة إلى إدارة التأهيل والإصلاح، وذلك استجابة لرؤية الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان في تعزيز الصحة النفسية. جاءت هذه الزيارة تزامناً مع اليوم العالمي للصحة النفسية، بهدف تسليط الضوء على أهمية القراءة كأداة فعالة لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية، وذلك ضمن مبادرة "القراءة حرة" التي تهدف إلى تعزيز قيمة القراءة كوسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية، خاصة للنزلاء في المؤسسة العقابية. تعتمد المبادرة على تمكين الأفراد من استكشاف المعرفة والتعبير عن أنفسهم بحرية من خلال قراءة الكتب ومناقشتها، بهدف دعم التوازن النفسي والمساهمة في إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي، وبرنامح "مك لصحة نفسية" الذي يهدف إلى تزويد أفراد المجتمع بالمعرفة اللازمة حول الصحة النفسية والاضطرابات المرتبطة به ويتضمن البرنامج مجموعة متنوعة من الورش والندوات التي تغطي جوانب مختلفة من الصحة النفسية، بما في ذلك التعرف على الاضطرابات الشائعة وطرق



رأس الخيمة تستضيف المشاركين بالمخيم الإماراتي التابع للمخيم الكشفي الرقمي العالمي «جوتا جوتي»



يشكل قاعدة لإطلاق هذا الإبداع أو الابتكار ولكن الأمر أوسع من ذلك. ودعا معاليه " الشبكة " أن تتعامل مع الجامعات ومراكز الفكر والبحث وكذلك مع أصحاب المهن وهذا أمر هام بنشر ثقافة الإبداع والابتكار في المجتمعات العربية. وأعرب معاليه عن سعادته الكبيرة بمشاركته في هذا العمل الذي وصفه بالعظيم وفي إطلاق هذه الشبكة وفي أن يرأس الكونغرس أو المؤتمر الخاص بالمشاركين في الشبكة.

بأى مهنة من المهن يمكن أن يؤدي إلى ابتكارات وإبداعات تخدم المجتمع، النجار يمكن أن يكون مبدعاً طالما كان محبباً في مهنته وينطلق من فكر يربط التجديد والإضافة كما يستطيع الطبيب، أي مهنة من المهن الإبداع فيها هو ابتكار والابتكار فيها هو إبداع. وأضاف معالي عمرو موسى: أن هذه الشبكة التي تحتفل اليوم بإطلاقها تقوم على فكر واسع المتكبرين والمبدعين موجودين في كل أركان البشرية نعم الثقافة تضيف الحسن التعليمي يضيف أو

هنا معالي الأستاذ عمرو موسى أمين عام جامعة الدول العربية الأسبق الشيخ فيصل بن سعود بن خالد القاسمي الرئيس الأعلى للمبادرة العربية للإبداع والابتكار على إطلاق سموه " الشبكة العربية للإبداع والريادة بديبي " واصفاً الإطلاق بأنها مناسبة عربية قيمة وشاكرًا دولة الإمارات العربية المتحدة وقيادتها الرشيدة على إعلان الشبكة ودعمها اللامحدود لها واستضافة مقرها الرئيسي ورحب معاليه باختياره رئيساً للكونغرس العربي العالمي للإبداع والابتكار قائلاً: كم يسرني أن أشترك في هذه المبادرة التي تتعلق بالثقافة والقيمة الكبيرة للإبداع الذهني والابتكار الفكري للمجتمعات العربية جاء ذلك خلال الاجتماع الرئاسي للشبكة وقال معاليه: هذا الأمر لاشك أنه يضيف إلى قيمة العمل العربي المشترك والفكرة جذبتني فوراً إلى المشاركة في المبادرة حيث

بشار إلى أن المخيم الكشفي الرقمي العالمي يمارس خلاله الشباب والفتيات هواياتهم ويعرفوا على أصدقاء جدد من جميع أنحاء العالم ويكتشفوا فيها القضايا التي تشغل الشباب والفتيات ليكونوا جزءاً من صناعة التغيير للأفضل في مجتمعاتهم وحضر الاجتماع كل من: خالد حسن عبيد النقيبى نائب رئيس مجلس الإدارة ومحمد حسن على الفوق الزعابي المفوض العام والمدير المالي وأحمد عبدالله إبراهيم التعمية مفوض العلاقات العامة وعازفة صالح حارب الفلاحي مفوض الاستراتيجية ومهرة محمد جمعة بن صراي مفوض الشراكات والعلاقات الحكومية وعبدالله سيف بن صليح الكتبي مفوض خدمة وتنمية المجتمع وراشد سعيد راشد بلهون الشميلي مفوض تنمية القيادات والبرامج والمرآح وأحمد حمدان البيهتي مفوض العلاقات العامة والإعلام.

رأس الخيمة للمرة الثانية على التوالي جاء ذلك خلال تروؤس الشمسى أمس اجتماع مجلس إدارة مفوضية رأس الخيمة بمقرها بخزام براس الخيمة للإطلاع على استعدادات المفوضية لاستقبال المشاركين بالحدث الكبير وأثنى القائد الكشفي محمد الشمسى على اهتمام وحرص جمعية كشافة الامارات

ينطلق اعتباراً من الجمعة 18 أكتوبر الجاري المخيم الكشفي الرقمي العالمي على الهواء والإترنت "جوتا جوتي" على مستوى العالم وتشارك الكشافة والمرشدات على مستوى الدولة بالمخيم من خلال مخيم محلي خاص بالمناسبة يقام ميدانياً في مجمع زايد التعليمي التابع لوزارة التربية والتعليم براس الخيمة ويستمر حتى 20 أكتوبر الجاري وبمشاركة متوقعة على ما يزيد عن 212 كشافة ومرشدة حضورياً وخمسة آلاف مشارك رقمياً من مفوضيات الكشافة ومرشدين وجامعات الدولة ويعد " جوتا جوتي" الحدث الكشفي الرقمي الأكبر في العالم حيث يشارك فيه ما يزيد عن 2 مليون من الكشافة والمرشدات من 171 دولة حول العالم حيث سيتم خلال الحدث التعريف ببرنامح وأنشطة المخيم والعمل على تركيب محطات الاتصالات اللاسلكية والتدريب على كيفية تشغيلها والتواصل عليها لتبدأ عمليات الإتصال مع الكشافة والمرشدات من جميع أنحاء العالم وأشاد القائد الكشفي محمد حسن الشمسى العوضي رئيس مفوضية الكشافة براس الخيمة بدعم ورعاية المهندس الشيخ سالم بن سلطان القاسمي رئيس دائرة الطيران المدني براس الخيمة الرئيس الفخري لمفوضية كشافة

تكريم «بن حم للسفريات» من «الاتحاد للطيران» لتحقيقها أعلى المبيعات

تلبية احتياجاتهم بأعلى معايير الجودة والكفاءة. وتعد "بن حم للسفريات" إحدى شركات مجموعة بن حم القابضة وتوفر خدمات سفر وسياحة شاملة ومتكاملة من خلال فروعها العديدة المتواجدة في دولة الإمارات وتعمل على تقديم عروض موسمية متميزة تناسب جميع الأسر. وبهذه المناسبة قال نبيل الصايغ مدير عام سفريات بن حم: نضخر بشركة بن حم للسفريات كأحدى أكثر الشركات ابتكاراً، حيث تمتاز بالتنوع الرقمي وتطوير تقنيات السفر والسياحة في دولة الإمارات والمنطقة. وتابع الصايغ: هذا التكريم يضيف لنا الكثير، ويلقي علينا مسؤولية مضاعفة الجهود لمواصلة تقديم أفضل الخدمات لعملائنا في دولة الإمارات والمنطقة، ونسعى دائماً لخدمة عملائنا بتقديم أفضل الباقات لتضاه أجمل العطلات حول العالم.

استقبل الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم القابضة، وهذا من مجموعة الاتحاد للطيران ضم كلاً من خافيير أنيا نائب الرئيس لشؤون المبيعات العالية والتوزيع، ويعرب عبيدالله المدير العام الإقليمي لطيران الاتحاد بالإمارات، وذلك بمكتبه في فندق رويال روز أبو ظبي. وتقديراً منها للجهود المتميزة التي تقوم بها والإسهامات الكبيرة في دعم قطاع الطيران في الدولة، قامت مجموعة الاتحاد للطيران بتقديم شهادة تقدير لوكالات بن حم للسفريات لتحقيقها أعلى مبيعات خلال عام 2024 في أبو ظبي، كواحدة من شركات السفر والسياحة الرائدة في الدولة عرفاناً بجهودها في توفير خدمات متميزة للعملاء والقدرة على

استقبل الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم القابضة، وهذا من مجموعة الاتحاد للطيران ضم كلاً من خافيير أنيا نائب الرئيس لشؤون المبيعات العالية والتوزيع، ويعرب عبيدالله المدير العام الإقليمي لطيران الاتحاد بالإمارات، وذلك بمكتبه في فندق رويال روز أبو ظبي. وتقديراً منها للجهود المتميزة التي تقوم بها والإسهامات الكبيرة في دعم قطاع الطيران في الدولة، قامت مجموعة الاتحاد للطيران بتقديم شهادة تقدير لوكالات بن حم للسفريات لتحقيقها أعلى مبيعات خلال عام 2024 في أبو ظبي، كواحدة من شركات السفر والسياحة الرائدة في الدولة عرفاناً بجهودها في توفير خدمات متميزة للعملاء والقدرة على



منوعات الغذاء

23

إن تناول نظام غذائي صحي خلال فترة الحمل سوف يعزز من نمو طفلك وتطوره.. تعرفي على أهم العناصر الغذائية التي تحتاجينها ومصادرها. تظل المبادئ الأساسية الثابتة لتناول الطعام الصحي هي ذاتها خلال فترة الحمل، وهي تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات، والحبوب الكاملة، والبروتين الخالي من الدهون، والدهون الصحية. لكن هناك بعض العناصر الغذائية التي تستحق اهتماماً خاصاً أثناء الحمل، وإليك أهمها.



من المهم تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات، والحبوب الكاملة

النظام الغذائي أثناء الحمل . عناصر يجب التركيز عليها

عنصر غذائي أساسي أثناء الحمل، إلا أنه قد يقلل من امتصاص الحديد.

المكملات الغذائية

حتى لو كنت تتبعين نظاماً غذائياً صحياً، قد ينقص تناول بعض العناصر الغذائية الأساسية. لذا يمكن أن يساعد تناول جرعة يومية من فيتامينات ما قبل الولادة (الموعد المثالي لبداية تناولها يكون قبل ثلاثة أشهر على الأقل من حدوث الحمل، على توقيت أي نقص محتمل. وقد ينصحك الطبيب بتناول مكملات غذائية خاصة إذا كنت تتبعين حمية نباتية صارمة، أو لديك حالة صحية مزمنة. وإذا كنت تفكرين في تناول مكمل غذائي عشبي خلال فترة الحمل، فيرجى استشارة الطبيب أولاً. إذ تكون بعض المكملات العشبية ضارة بحملك.

والعصبي، والعظمي، الكمية المطلوبة: 1000 ملليجرام يومياً؛ تحتاج الحوامل في سن المراهقة إلى 1300 ملليجرام يومياً. المصادر الجيدة: مشتقات الحليب من مصادر الكالسيوم الأفضل من حيث الامتصاص. وتتضمن المصادر الغذائية للكالسيوم التي لا تحتوي على مشتقات الحليب البروكلي والكرنب. ومن المصادر الغنية بالكالسيوم أيضاً الكثير من عصائر الفواكه، وحبوب الإفطار.

فيتامين D يعزز قوة العظام

يعمل فيتامين D مع الكالسيوم للمساعدة في بناء عظام طفلك وأسنانته. المقدار الذي تحتاجين إليه: 600 وحدة دولية (IU) في اليوم. مصدره الجيدة: تعد الأسماك الدهنية، مثل السلمون، مصدراً جيداً لفيتامين D، ومن الخيارات الأخرى الحليب المعزز وعصير البرتقال.

البروتين لتعزيز النمو

البروتين ضروري لنمو طفلك طوال فترة الحمل. المقدار الذي تحتاجين إليه: 71 جراماً في اليوم. المصادر الجيدة: يُعد اللحم خفيف الدهن، والدواجن، والمأكولات البحرية، والبيض مصادر غنية بالبروتين. وتتضمن الخيارات الأخرى البقوليات، واللبازلاء، والمكسرات، والحبوب، ومنتجات الصويا.

الفولات وحامض الفوليك

الفولات من أنواع فيتامين B الذي يساعد على الوقاية من المشكلات الخطيرة التي تؤثر على نمو الدماغ، والجنين (عيوب الأنبوب العصبي). ويُطلق على الشكل الاصطناعي للفولات الموجود في المكملات الغذائية والأغذية المعززة اسم حمض الفوليك. وقد ثبت أن المكملات الغذائية التي تحتوي على حمض الفوليك تحد من خطورة الولادة المبكرة، وولادة طفل ناقص الوزن. الجرعة اللازمة: 400 ميكروجرام يومياً من الفولات، أو حمض الفوليك قبل حدوث الحمل، ومن 600 إلى 1000 ميكروجرام من الفولات أو حمض الفوليك يومياً طوال فترة الحمل. مصادر جيدة: حبوب الإفطار المعززة من المصادر الغنية بحمض الفوليك. ومن المصادر الجيدة أيضاً للفولات الطبيعي الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والفاكهة الحمضية، والبقوليات المجففة، واللبازلاء، والعدس. إلى جانب اتخاذ خيارات غذائية صحية، من الممكن أن يساعد تناول الفيتامينات التي تؤخذ خلال الحمل يومياً -بداية المثالية لتناولها تكون قبل الحمل بثلاثة أشهر على الأقل- على ضمان حصولك على ما يكفي من هذا العنصر الأساسي. وينبغي لكل امرأة تفكر في الحمل تناول مكمل غذائي يحتوي على حمض الفوليك بصورة يومية.

الكالسيوم لتقوية العظام

تحتاجين أنت وطفلك إلى الكالسيوم لتقوية العظام والأسنان. ويعد الكالسيوم أيضاً الأداء الصحي للجهاز الدوري،

المقدار الذي تحتاجين إليه: 27 ملليجرام يومياً

مصادر

جيدة:

تعد

اللحوم

الحمراء

خفيفة

الدهن،

والدواجن،

والأسماك

مصادر

جيدة للحصول على الحديد. وهناك خيارات أخرى تتضمن وجبات الإفطار الغنية بالحديد مثل حبوب الإفطار، والبقوليات، والخضراوات. عادة تحتوي الفيتامينات التي تؤخذ قبل الولادة على الحديد.

في بعض الحالات، قد يوصي مزود الرعاية الصحية الخاص بك بتناول مكمل غذائي منفصل يحتوي على الحديد. بالإضافة إلى ذلك، يُمتص الحديد الموجود في المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم، بسهولة كبيرة. لتعزيز امتصاص الحديد من المصادر النباتية، والمكملات الغذائية، تناوليها مع أطعمة، أو مشروبات تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، مثل عصير البرتقال أو عصير الطماطم أو الفراولة. إذا كنت تتناولين المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد مع عصير البرتقال، فتجنبي الأصناف الغنية بالكالسيوم. فعلى الرغم من أن الكالسيوم



هل يمكن أن يكون السعال المزمن حالة وراثية؟

يعد السعال المزمن من بين الأسباب الأكثر شيوعاً لطلب الرعاية الطبية، حيث يؤثر على جودة الحياة ويؤدي إلى انخفاض القدرة على العمل. وأظهرت دراستان جديدتان بقيادة جامعة أوبسالا في السويد أن هذه الحالة قد تعود لأسباب وراثية.



وأوضحت إميلسون: "يبدو أن النساء عموماً لديهن منعكس سعال (رد فعل السعال) أكثر حساسية قليلاً، وبالتالي فإن عتبة السعال غير الطبيعي أقل لدى النساء منها لدى الرجال". وقدمت الدراسة الثانية التي أجراها نفس الفريق، والتي نشرت في مجلة ERJ Open Research، دليلاً على سبب إصابة بعض الأفراد بالسعال المزمن.

ويبدو أن السعال ظاهرة وراثية. وفي دراسة سكانية كبيرة في شمال أوروبا شملت 7155 من الآباء و8176 من أبنائهم البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 عاماً وما فوق، وجد أنه إذا كان أحد الوالدين يعاني من سعال جاف مزمن، فإن ذريتهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسعال الجاف المزمن بنسبة تزيد عن 50%.

وكان هذا الارتباط مستقلاً عن العوامل المرتبطة، مثل الربو والجنس البيولوجي والتدخين.

ويمضي فريق البحث قدماً الآن في دراسات حول المتغيرات الجينية بالتعاون مع شركة deCODE genetics الأيسلندية، التي تحلل الجينوم البشري. والهدف هو تحديد المتغيرات الجينية المرتبطة بالسعال المزمن.

وتوضح إميلسون: "قد يوفر هذا فهماً أفضل لحدوث السعال المزمن، ما قد يؤدي في النهاية إلى علاجات أفضل لهذه الحالة التي يصعب علاجها".

ويصبح السعال حالة مزمنة عندما يستمر لمدة ثمانية أسابيع على الأقل أو أكثر، وغالباً دون ارتباط بحالات أخرى وعدم الاستجابة للعلاج.

ويمكن أن يؤثر السعال المزمن على جودة الحياة، وانخفاض القدرة على العمل ومشاكل في الصوت.

وعلى الرغم من انتشاره، هناك نقص كبير في المعرفة حول أسبابه وعلاجه، وفقاً لأوسور إنجي إميلسون، أستاذة أبحاث الرئة والحساسية والنوم في قسم العلوم الطبية بجامعة أوبسالا.

ولسد الفجوة، أجرى الباحثون دراستين للتحقيق في كيفية إدارة السعال المزمن في الرعاية الصحية السويدية، وما إذا كانت الحالة يمكن أن تكون وراثية.

وأظهرت الدراسة الأولى التي نشرت في مجلة PLOS ONE، استناداً إلى بيانات من سجل الرعاية الصحية السويدي، أن 1-2% من إجمالي سكان السويد سعوا للحصول على رعاية للسعال المزمن بين عامي 2016 و2018، وعادة في الرعاية الأولية.

ومن بين أولئك الذين سعوا للحصول على الرعاية، يبدو أن الأغلبية كانت تعاني من سعال مزمن. ويكون الانتشار أعلى لدى النساء بين سن 40 و60 عاماً، حيث طلبت نحو 21 ألف امرأة العلاج من السعال في هذه السنوات الثلاث.



منوعات

الفكر

27



مصام السقا ينضم لأبطال فيلم "الأرض السوداء"

انضم النجم عصام السقا لأبطال فيلم "الأرض السوداء" مع النجم كريم عبد العزيز، ومن المقرر بدء التصوير شهر نوفمبر المقبل في 5 دول هي مصر وتركيا وإسبانيا وإيطاليا واليونان. وكان النجم عصام السقا انضم مؤخراً لأبطال مسلسل هدى البطل للنجم أحمد العوضي، الذي سينافس به في دراما رمضان 2025، حيث يجسد خلاله شخصية "ريكو"، ومن المقرر أن يبدأ تصوير المسلسل في شهر نوفمبر المقبل، وفي نفس الوقت تستمر الشركة المنتجة في إبرام التعاقدات مع الفنانين المشاركين في العمل. وانتهى النجم عصام السقا من تصوير فيلم "ري ستارت"، مع النجم تامر حسني، والمقرر عرضه في عيد الفطر المقبل، ويشارك في البطولة أيضاً كل من هنا الزاهد وباسم سمرة ومحمد ثروت والفيلم من إخراج سارة وفيق. وشارك النجم عصام السقا في شهر رمضان الماضي في بطولة مسلسل صدفة للنجمة ريهام الحجاج والذي عرض في شهر رمضان الماضي، ودارت أحداثه في إطار اجتماعي كوميدي وعلو بالإنارة والتشويق حول الفتاة "صدفة" مدرسة التاريخ والتي تتعرض لصدفة ما تغير مجرى حياتها رأساً على عقب، كما يناقش المسلسل قضايا المراهقين وطلاب المدارس الثانوي تحديداً والمشاكل الاجتماعية التي يمر بها هؤلاء المراهقون وعلاقتهم بمدرسيهم. مسلسل صدفة بطولة ريهام حجاج، عصام السقا، خالد الصاوي، سلوى خطاب، رهاب الجميل، رشدي الشامي، فراس سعيد، نور إيهاب، ميار الفيضي، عمرو صحصاح، تامر يسري، عيبر منير، سليم الترتك، رباب ممتاز، وردشان مجدي، علاء خالد وهشام منصور، وتأليف أيمن سلامة وإخراج سامح عبد العزيز.

تفاجأت بنجاح "حنفي" وردود الأفعال أسعدتني كثيراً

هدى المفتي: أقدم أي شخصية كما يجب من أجل نجاحها والعمل ككل

بعد نجاحها بشخصية "حنفي" في مفترق طرق أمام هند صبري، يبدو أن هدى المفتي على موعد مع نجاح جديد في شخصية مختلفة كثيراً بأحداث مسلسل "مطعم الحباب" الذي بدأ عرضه مؤخراً عبر شاشة منصة شاهد الإلكترونية، فماذا قالت هدى المفتي الشهيرة بـ "ديدي" عن تجربتها داخل المطعم؟

• في البداية حدثنا عن شخصيتك بمسلسل "مطعم الحباب"؟
- وديدة أبو المجد أو "ديدي" ستعطينا درساً واضحاً ضمن المسلسل أنه لا يجب الحكم على الأشخاص من أول مرة ومن دون التعامل الحقيقي معه؛ فهي ستعطينا درساً لكل من حولها ضمن الأحداث.
• العمل تدور أحداثه بـ "المطعم" بعيداً عن وديدة داخل المطعم، هل هدى المفتي تحب المطبخ؟
- أحب المطبخ كثيراً، ولكن على حسب الصنف أجيد طهي الأصناف الصعبة ولكن هناك أصناف سهلة كثيراً ولا أجيدها.
• قبل عرض المسلسل بساعات، قررت الترويج للعمل بصورة من كواليس المسلسل على نغمات أغنية "شبابيك" لمحمد منير، فهل الأغنية لها علاقة بالعمل؟
- في الحقيقة، اخترت شبابيك لأنها تشبه شخصيات المسلسل خاصة بجملة "الحكاية دايرة عليك"؛ فالجمهور سيلاحظ التغيير الذي يحدث لديدي وصبحي بعد أن تجمعهما علاقة حب؛ فيعد أن كان كل منهما يفكر في نفسه سيصبح الطرف الثاني هو الأهم وهو الحكاية بالنسبة له.
• بعد نجاحك المتكرر أمام أحمد مالك هل في سر للكيمياء التي تجمعكما سوياً أمام الكاميرا؟
- هذا العمل هو التعاون الرابع بيننا ويجمعي بأحمد مالك كيمياء فنية ملموسة ولا يوجد سر لهذا ولكنه ممثل ذكي ومثقف ويساعد الممثل أمامه وهو شخص ينصت جيداً لمن أمامه.
• هل وجود كيمياء تجمعك بالممثل الذي تقفين أمامه عامل مهم لنجاح الشخصية؟
- من المؤكد أن الكيمياء التي تجمعني بالممثل أمر مهم أمام الكاميرا، ولكن لا يعني أن بدون الكيمياء الشخصية تفشل؛ فهذا عملي وعلي أن أقدمه كما يجب من أجل نجاح الشخصية والعمل ككل.
• بالبرومو ظهر "سرداب" داخل الأحداث فهل هناك تشابه بينه وبين أحداث مسلسل "عمر أفندي" لأية سماحة وأحمد حاتم؟
- لا يوجد أية علاقة بين العمليين فالعمل بعيد تماماً عن أحداث عمر أفندي وعن مشاهدة الحلقات ستعرف الجمهور على سبب وجود السرداب داخل المسلسل. وأضافت هدى المفتي أحب أوجه رسالة خاصة لأية سماحة وأحمد حاتم بعد عرض مسلسل عمر أفندي الذي استمتعته به كثيراً.
• بعيداً عن مطعم الحباب هل توقعتي كل هذا النجاح لشخصية "حنفي" في مفترق طرق؟
- تفاجأت بهذا النجاح وردود الأفعال أسعدتني كثيراً؛ خاصة أننا إنتهينا من تصوير العمل قبل عرضه بفترة طويلة وأتمنى أن يحقق مطعم الحباب نفس النجاح.
• هل هناك نية لوجود جزء ثانٍ للعمل؟
- إذا كان هناك إتفاق من صناع العمل على تقديم جزء ثانٍ فأوافق على

العمل تم تصويره في باريس

هند صبري: دوري في «البحث عن علا» من أقرب الشخصيات إلي

قالت الفنانة التونسية هند صبري إنها (تتنفس علا عبد الصبور وتعيش تفاصيلها)، بينما تواصل مشاورها مع شخصيتها في الموسم الجديد من مسلسل (البحث عن علا)، والذي انطلق عرضه أخيراً على منصة (نتفلكس)، مؤكدة أن كونها بطلة ومنتجة ومتابعة لورشة الكتابة، فذلك الأمر جعل مهمتها كبيرة، خصوصاً أن العمل تم تصويره في باريس.

باعتباري المنتجة لم يناع، بجانب أن دور (كريم عابد) في المسلسل مواصفاته كلها تنطبق على ظافر، مثل الوسامة والقبول والكاريزما والتحدث باللغة الفرنسية، وعندما التقيت به اكتشفت أنه وأسرته من محبي علا عبد الصبور من أول جزء، وهذا أسعدني جداً). وأشارت صبري، إلى أنها كانت صاحبة فكرة التصوير في باريس، رغم صعوبتها، خصوصاً أن الأحداث هي التي ذهبت بهم إلى باريس وهذا تطلب منها أن تكون منتجة تتابع أدق تفاصيل الإنتاج وترجمة وممثلة، حيث أرادت أن يخرج المسلسل بأفضل صورة، (لأن علا) أصبحت شخصية قريبة من الناس ودائماً يتوقعون منا الأفضل، لذلك اعتقدت أن لو كيشن التصوير المختلف الذي اختير لهذا الجزء يجعل له طعماً آخر، والحقيقة الكواليس كانت لطيفة جداً وتجربة الإنتاج مختلفة، لأنني مسؤولة عن جودة الحلقات من أول الكتابة، حتى تسليمها، لذلك خلال العامين الماضيين كنت أنفص علا وأعيشها بكل تفاصيلها).

سنوات، وبيننا كيمياء فنية وأرتاح في الشغل معه، وسبق وشاركنا معا في أكثر من عمل مثل (فيرتيجو) و(حلاوة الدنيا)، وعندما عرضت عليه فكرة (البحث عن علا)، وكشفت صبري في تصريح لها عن كواليس انضمام الفنان التونسي ظافر العابدين إلى الجزء الجديد من (البحث عن علا)، وقالت: (بطبيعة الحال أنا وظافر أصدقاء منذ

وعن تدخلها في كتابة الحلقات، أشارت إلى أن (علا شخصية مختلفة عن أي دور آخر، فأنا أصبحت أعرف كل تفاصيلها وأشعر بأنها موجودة في داخلي، لذلك أضرف على ورشة الكتابة وأصبحت وغادة عبد العال المؤلفة أكثر من يعرف علا، وهذا ساعدنا كثيراً في إمكانية قيام علا بأشياء معينة



علامة غير واضحة لارتفاع مستوى السكر في الدم

وتقول: " للأسف غالباً ما يستمر الشخص الذي يشخص ارتفاع مستوى السكر في دمه في نمط حياته المعتاد دون أن يتخذ خطوات لخفضه. وبالطبع عواقب هذه الحالة وخيمة على جسمه لأن ارتفاع مستوى السكر في الدم يلحق الضرر في جدار الأوعية الدموية وتفتت مرونتها وقدرتها على توفير المواد الغذائية للأنسجة". ويؤدي هذا بالتالي إلى حدوث نزيف في شبكية العين أو انفصالها وقصور الكلى وكذلك اعتلال الأعصاب السكري، الذي يسبب فقدان نهايات الأعصاب حساسيتها، أو بالعكس يعاني المصاب من متلازمة ألم الأطراف.

المرأة في حالات كثيرة إلى طيب أمراض النساء بسبب إفرازات الجهاز التناسلي أو حكة في منطقة الأعضاء التناسلية، ويتبين لاحقاً أن سببها هو ارتفاع مستوى السكر في الدم. كما أن الرجال الذين يعانون من ارتفاع مستوى السكر في الدم غالباً ما يشعرون بالقلق بسبب مشكلات في الجهاز البولي مرتبطة بالالتهابات لأن ارتفاع مستوى السكر في البول يشكل أرضاً خصبة لتكاثر البكتيريا".

وأعلنت الدكتورة يلينا أوستروفسكايا أخصائية الطب الوقائي ومكافحة الشيخوخة، أن الحكة في منطقة الأعضاء التناسلية ومشكلات الجهاز البولي المتكررة قد تشير إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. كما أن الرجال الذين يعانون من ارتفاع مستوى السكر في الدم غالباً ما يشعرون بالقلق بسبب مشكلات في الجهاز البولي مرتبطة بالالتهابات لأن ارتفاع مستوى السكر في البول يشكل أرضاً خصبة لتكاثر البكتيريا".

أطعمة ومشروبات تخفض خطر الإصابة بالخرف!

أفادت دراسة جديدة أن تناول المزيد من الأطعمة والمشروبات الغنية بالفلافونويد قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف بنسبة 28%. وفي حين أن العمر والجنس تساهم بشكل كبير في ما إذا كان شخص ما سيصاب بالمرض، وجد الباحثون من جامعة كوينز بلانست، أن النظام الغذائي يمكن أن يلعب أيضاً دوراً مهماً في الوقاية.

وقالوا إن الفلافونويد - المركبات الموجودة بشكل أساسي في النباتات والفواكه والخضروات ذات الألوان العميقة - يمكن أن يكون لها مجموعة من الفوائد الصحية، بما في ذلك خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومضادة للسرطان.

كما ارتبطت أيضاً بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن تحسين الوظيفة الإدراكية. وتشير الدراسات المبكرة التي أجريت على الحيوانات إلى أن الفلافونويد قد تساعد في منع تراكم لويحات بيتا أميلويد، وهي علامة رئيسية لمرض ألزهايمر، في الدماغ.

وتتمثل الأطعمة والمشروبات الغنية بالفلافونويد:

- التوت
- الخضروات الورقية
- الشاي
- الشوكولاتة الداكنة

وأشرف على الدراسة التي نُشرت في JAMA Network Open البروفيسورة أيدلين كاسيدي، من معهد الأمن الغذائي العالمي في كوينز، وقالت: " يستمر انتشار الخرف في جميع أنحاء العالم في الزيادة بسرعة. وفي دراسة الأقران القائمة على السكان هذه، قمنا بتحليل البيانات الغذائية لأكثر من 120 ألف بالغ تتراوح أعمارهم بين 40 و70 عاماً من البنك الحيوي في المملكة المتحدة. وتظهر نتائجنا أن تناول ست حصص إضافية من الأطعمة الغنية بالفلافونويد يوميًا، وخاصة التوت والشاي والنيبيذ الأحمر، كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 28%.

وكانت النتائج أكثر وضوحاً لدى الأفراد الذين لديهم مخاطر وراثية عالية وكذلك أولئك الذين يعانون من أعراض الاكتئاب". ولوحظ أكبر انخفاض في المخاطر لدى المشاركين الذين تناولوا اثنين على الأقل من العناصر التالية يوميًا: خمسة أكواب من الشاي، ونصف وجبة عادية من التوت، مقارنة بأولئك الذين لم يستهلكوا أيًا منها. وقالت المؤلفة الأولى للدراسة، الدكتورة إيمي جينينغز، من كلية العلوم البيولوجية في كوينز: "تقدم هذه النتائج رسالة واضحة للصحة العامة لأنها تشير إلى أن إجراء بسيط مثل زيادة الاستهلاك اليومي للأطعمة الغنية بالفلافونويد قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف، وخاصة في الفئات السكانية المعرضة لخطر كبير. وحالياً، لا يوجد علاج فعال للمرض، لذا فإن التدخلات الوقائية لتحسين الصحة ونوعية الحياة، وتقليل التكاليف الاجتماعية والاقتصادية، يجب أن تظل أولوية رئيسية للصحة العامة".



الممثلة والغنية الأمريكية جريسي لورانس لدى وصولها إلى احتفالات مجموعة وارنر براذرز التلفزيونية لوسم الخريف في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد بذور اليقطين

تحتوي بذور اليقطين على تركيبة معدنية فريدة وعدد من الخصائص المفيدة، لذلك تناولها يؤثر إيجابياً في الجهاز العصبي والعظام والكلية والأعضاء والأنظمة الأخرى. وتشير الدكتورة يلينا تيخوميروفا خبيرة التغذية الروسية، في حديث لصحيفة "إيفيستيا" إلى أنه بالإضافة إلى ذلك تعتبر مثيرة للشهوة الجنسية.



ووفقاً لها تحتوي بذور اليقطين على نفس محتوى المكسرات من السعرات الحرارية (تحتوي 100 غم على حوالي 550 سعرة حرارية)، ونصفها يتكون من الدهون، كما أنها تحتوي على البروتين وكمية قليلة من الكربوهيدرات، ولها تركيبة معدنية فريدة، وتستخدم بذور اليقطين على نطاق واسع في مكافحة الطفيليات.

وتقول: "تحتوي حوالي 60 غم (حفنة) من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من المغنيسيوم، الضروري لاسترخاء الجهاز العصبي والعضلات، كما أن له تأثير مزيل للاحتقان ومضاد للقلق، ويحسن النوم". وبالإضافة إلى ذلك تحتوي 60 غم من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من الفسفور الضروري لصحة الجهاز الهيكلي، وكذلك الكوبالت والمنغنيز والنحاس، التي تدخل في عملية تكوين الدم. لذلك هي مفيدة للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم.

وبالإضافة إلى ذلك تحتوي بذور اليقطين على مواد تؤثر إيجابياً في تدفق الصفراء، ولها خصائص مضادة للأكسدة ومفيدة للكبد. ولكن إذا كان الشخص يعاني من مرض ما عليه استشارة الطبيب قبل إدراجها في نظامه الغذائي.

سؤال وجواب

- من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟
هو الملك فاروق الذي أجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965.
- من هو الموسيقي الذي حمل لقب فتان الشعب في مصر؟
هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه.
- من هو صانع الوحدة الايطالية؟
هو الكونت كاميلوكافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- من مكتشف التيترون؟
هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932.

هل تعلم؟

- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعاً من الأسماك يدعى بالسلك الصندي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البدنيين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع
- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث .
- أن اليوم لا ترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.

قصة السجناء والعمالقة

اشاء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالاً ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق أرواحها الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارتموا فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدهي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوها غريبة بشعة وعيونا واسعة براقعة مخيفة وشفاها غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قفصا كبيرا القوا فيه كل التجار واصطحبهم إلى قبيلتهم .

اغلق العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحو لهم القفص ابدا وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاطفال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالاقيال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسمينهم ثم اكلهم .. فتسل ليلا وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدأ التجار خطة غريبة كلما اكلوا وضعوا اصابعهم في افواههم حتى يتقياوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك أسر مجموعة كبيرة من الاقيال كانت مقيدة بسلاسل وتسلل بها ليلا وساعد اصداقاه على الخروج من قضياب القفص ثم ركبوا الاقيال واطلقوا لها العنان فهربت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

