

## وصفة غذائية صحية لمريض السكري في رمضان

من خلال الأسطر التالية نضع بين يدي المريض بالسكر بعض الإرشادات النافعة التي توفر له صياماً آمناً بإذن الله تعالى :

- عجل الإفطار واحرص على تناول السحور دائماً وتأخيره إلى أقصى حد ممكن.

- قسم كمية طعامك إلى أربعة أجزاء ، الإفطار، السحور وتناول وجبتين خفيفتين بينهما.

- مارس نشاطك اليومي كالمعتاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة الظهيرة.

- احصل على كفايتك من السوائل في صورة مشروبات كشرورية اللحم أو الدجاج ، عصير طماطم ، لبن ، عصير خضراوات ، عصير ليمون ، شوربة العدس والخضراوات.

- تناول الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الماء ضمن مكونات وجباتك الغذائية كالحليب ، والألبان المنسوبة - الشوربات ، والخضراوات والفاكهة الطازجة ، وتجنب السكر والملح والأغذية المالحه.

- احرص على تناول الأغذية المحتوية على كمية من الألياف الغذائية ضمن مكونات الوجبات مثل البقوليات والخضراوات والفاكهة الطازجة والخبز البلدي، لأنها تبطن من ارتفاع مستوى السكر بالدم بعد تناول الطعام، وتحسن من حساسية الأنسولين ، وتعمل على زيادة عدد مستقبلات الأنسولين بالجسم ، بالإضافة إلى أنها تتيحك الإمساك وتعطيك الإحساس بالشبع .

- تجنب الحلويات الرمضانية ، وفي حالة تناولها تكون مجرد تذوق بسيط مرة أو مرتين أسبوعياً ، ولا بد من ممارسة أي نوع من الرياضة بعد تناولها كالمشي .

- وبالنسبة للمرضى السكر الذين يتناولون جرعات علاجية فيجب التزامهم بالاتي :

- إذا كنت تتناول جرعة واحدة من الأقراص عن طريق الفم فيجب تناولها مع وجبة الإفطار . مع ملاحظة أن الأقراص التي تؤخذ عن طريق الفم تختلف من حيث المفعول فإذا كانت الأقراص العلاجية ذات المفعول طويل الأمد، فيجب أن تستبدل بإشراف الطبيب المختص إلى عقار ذي مفعول قصير الأمد ، لأن تأثيره قد



يكون سلبياً في أثناء الصيام مع الالتزام بالإرشادات الغذائية. أما إذا كنت تتناول جرعتين من الأقراص عن طريق الفم فإنك سوف تستمر في تناولها على أن تكون الجرعة الأولى مع وجبة الإفطار ، والثانية مع وجبة السحور.. ولكن مقدار هذه الجرعة يجب أن يكون نصف مقدار الجرعة السابقة المعتادة قبل الصيام، لأنه نتيجة الامتناع عن الطعام في نهار رمضان يحدث انخفاض في مستوى السكر بالدم.. لذا تقل الحاجة إلى العلاج بالعقاقير خلال تلك الفترة.. مع مراعاة الالتزام بالإرشادات الغذائية السابقة أيضاً.

- إذا كنت تتناول جرعة واحدة من الأنسولين فعليك التقيد بتعليمات الطعام الخاصة السابقة مع تناول الجرعة الاعتيادية من الأنسولين قبل طعام الإفطار مباشرة .

- إذا كنت ممن يتلقون جرعتين من الأنسولين يومياً.. فيجب مراجعة طبيبك.. حتى لا تتعرض للإصابة بنقص السكر بالدم أو بارتفاع الأجسام الكيتونية ، نظراً لعدم استقرار مستوى الدم لديك.. الأمر الذي يتطلب منك المحافظة على توازن مستمر بين الدواء والطعام.



هذه الجزيرة هدية من الشيخ محمد بن راشد إلى زوجته هند آل مكتوم في ذكرى يوم ميلادها



على قدر نياتكم ترتزون في الحديث : إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى ، بمعنى بقر الإخلاص بالنية تثاب اجرا وترزق سعة .

فسحوا لها تتفرح قامت ترقص يقال لمن يستغل الفرصة التي أعطيت له بأكثر ما يمكنه من الاستغلال .

قطعه ووسمه أي يحسن بك حسم الأمر بجد وبسرعة .

لا يقوم قلة ولا يقوم كثرة أي أنه على إصراره في الرفض لما طلبه الآخر ولن يغير من الأمر ولو تعدد الوسطاء إليه فيه وهذا ما يدل على الرفض التام .

من أكل بلا ما يحسب فتر بلا ما يدري يقال للمسرف في الإنفاق لغير المقتصد في معيشته الكثر لصف الدهر الذي لا يد أن يعود عليه أسرافه بأوخم العواقب وقال الله تعالى : ( والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً ) .

من لطمك أممك يقال عن من سلب أو خدع من آخر ويقال عند اليأس من قدرته على استعادة حقه .

من كتم داهه قتله أي أن من كتم أمراً يؤدي إلى ما يضره فقد ينجم عن هذا الضرر أوخم العواقب ، ويقال الذي يشعر باستياء أو انزعاج من أمر معين ويكبت انفعالاته حين يحس به ويؤثر عليه .

ما تنقد الشمس إلا بعد ما تغييب المعنى إنه بعدما يموت الشخص يفقد وتذكر حسناته

هو الخال الوحيد لأولاد عمك ؟

حل العدد الماضي : الطاولة



## أشعة إكس

في عام 1895 اكتشف عالم الماني اسمه ويليام رونتجن أشعة أكس بينما كان يجري تجربة تسليط شعاع الكتروني على أنبوبة تايين غازي. فقد لاحظ العالم رونتجن أن الشاشة الفوسفورية في المختبر بدأت تتوهج عند اصطدام شعاع الإلكترونات عليها. هذه النتيجة في حد ذاتها لم تكن مدهشة حيث كان من المعلوم أن تتوهج الشاشة الفوسفورية بفعل الشعاع الإلكتروني ولكن رونتجن أحاط الأنبوبة المفرغة بألواح سوداء سميكة لتتأكد من حجب الإشعاع الكهرومغناطيسي المنبعث من الأنبوبة المفرغة، كما وضع رونتجن عدة أجسام بين الأنبوبة والشاشة الفوسفورية وكانت النتيجة أن الشاشة الفوسفورية زالت تتوهج، وحتى يتأكد من أن هناك أشعة جديدة هي التي اخترقت تلك الأجسام ووصلت للشاشة الفوسفورية قام رونتجن بتجربة إضافية وهي بانه وضع يده أمام الأنبوية المفرغة وشاهد على الشاشة صورة لظلال يده، لاحظ هنا أن رونتجن اكتشف أشعة جديدة هي أشعة



أكس وفي نفس الوقت اكتشف أحد أهم تطبيقاتها. رونتجن اكتشف أعظم وأهم إنجاز طبي في تاريخ البشرية وهو التشخيص باستخدام أشعة أكس التي تسمح للأطباء بتشخيص الكسور في العظام بدون إجراء عملية جراحية كما تستخدم أشعة أكس للكشف عن الأجسام الغريبة في جسم الإنسان وتطور التشخيص بأشعة أكس ليتمكن الأطباء من تصوير الأوعية الدموية والأعضاء البيولوجية في جسم الإنسان. وأشعة أكس في الأساس مثل الأشعة المرئية حيث أنها جزء من الطيف الكهرومغناطيسي ولكن أشعة أكس تحمل طاقة أكبر من طاقة الأشعة المرئية بكثير.

## علمني الكبرياء

أن لكل داء دواء أمر منه إلا رهب الإحساس ورقة المشاعر التي لم ولن تستطيع مسابرة الواقع الأليم. التفاعلات الميكانيكية مع الناس تحتاج إلى كثير من التواضع والكثير من الحرص.. والكثير من المرونة.. ولكن دون المساس بمستوى العزة والكرامة..



نيويورك مشروع بناء مسجد قرب الموقع السابق لبرجي مركز التجارة العالمي يشمل النصف الشمالي

الموقع المطروح لنيشاء المركز الثقافي الإسلامي

مسجد

مسالة تضم 500 مقعد

مكتبة وغرفة للقرآن ومطعم

الكلفة: 100 مليون دولار اميركي

Source: perky.org

الحشيش في ألمانيا لعلاج المرضى

بصورة مبدئية ، وافق الائتلاف الحاكم في ألمانيا على تغيير قانون المواد المخدرة، بحيث يسمح بالتداوي بنبات القنب الذي يستخرج منه مخدر الحشيش. ويسمح تغيير القانون بإنتاج أدوية من نبات القنب في ألمانيا وتداولها طبياً لتخفيف آلام المرضى. وذكرت المعلومات أيضاً أنه سيسمح لدور المستشفيات والمستشفيات بتوفير مخزون طوارئ من المستحضرات المخدرة. يعتبر القنب مادة مخدرة تستخلص من أوراق شجرة الخشخاش، وتستهلك غالباً في صورة الحشيش أو الماريجوانا. ويخفف القنب كدواء لأعراض بعض الأمراض كالسرطان والتصلب المتعدد.

نوادير

لاتخبر أحداً

كان الحجاج بن يوسف الثقفي يستحم بالخليج العربي فأشرف على الغرق فأنقذه أحد المسلمين وعندما حمله إلى البر ، قال له الحجاج : أطلب ما تشاء فطلبك مجاب ، فقال الرجل : ومن أنت حتى تجيب لي أي طلب ؟ قال : أنا الحجاج الثقفي . قال له : طلبي الوحيد أنني سألتك بالله أن لا تخبر أحداً أنني أنقذتك .

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
تمتع بقوة ذهنية كبيرة تجعلك قادراً على المنافسة والانتصار. تحدد المسؤوليات وتعلن عن بداية مرحلة تبدو وتيرتك سريعة وقد لا ينافسك أحد على النقاش لذلك توقع ازدهاراً لأعمالك ومفاجأة سارة.	تحسن أوضاعك عامة خلال هذا اليوم ، فستعيد معنوياتك وثقتك بالنفس، وتشعر أنك حاضر لمواجهة أية صعوبات، مليئاً بالتفاؤل وفرح الحياة. ورغم هذا الشهر الذي يحكمه برج الجوزاء بالإجمال، والذي يتنافر مع طبعاتك، فإنك تسوي الأوضاع وتقلل الجاب على ما كان يزعجك.	يسود نوع من البلبلة بالنسبة إلى علاقتك العاطفية أو علاقتك المهمة بأحد الأشخاص ما يجعلك مرتبكاً قليلاً، وقلقا على شؤون صغيرة وكبيرة، لا تصرف بشكل عدائي ولا تتهاجم الحبيب مهما كان السبب ومهما كانت وطأة الظروف قاسية عليك لأنك بذلك تزيد الأمور سوءاً.	تعيش يوماً متقلبا عليك التأقلم مع أحداثه التي تبدو طارئة في حياتك الشخصية على جميع مواليد السرطان معالجة الأمور بهدوء كبير، لن تنفع العجلة ولا الأسلوب العدائي أو المهمل لان التحديات ستكون من نصيبك على مختلف المستويات .	لا تهمل عملاً أو مسؤولية الجو ضاغط وبسيط القلق تزداد التحديات فكن جاهزاً، أنصحك بالعمل خلف الستار بدون مجاهرة. أنتبه لسلامتك وصحتك لضبط ردود فعلك وحافظ على مزاجك هادئاً، حتى لا تصدم بالمحيط. كن عاقلاً خاصة وأنك تلتقط الإشارات حولك وتفهم ما يجري دونما حاجة للكلام.	ترتفع المعنويات وتنجم في تطيف الجو إذ تخلق لك هذه الفترة حالة من الثوران الفكري والحماسة لبعض التوجهات، باستمتاعك إحراز تقدم يوم مناسب لتكرار أي محاولة واختبار موضوع دقيق أو مثير لاهتمامك.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
توقع بعض الالتباس والتشويش عندما يبدأ مركزو بالتراجع في برج العذراء قد يسود سوء تفاهم ما أو تشكيك بعض النوايا ويصعب عليك تفسير مقاصد ونواياك.	تقوى الطموحات وتكون الاتصالات جيدة ومثمرة تغنيك أفكار براقية ومهمة ومهارة مذهلة في التواصل مع الجميع وكسب التأييد ما يفتح أمامك أبواباً كثيرة، وقد تعرف لقاءات مميزة تساعد على تعزيز الروابط لا تضيق عليك الفرصة.	كل الظروف والأوضاع مواتية للتحرك والعمل على نطاق واسع تتركز جهودك على المهام والأعمال الصعبة لتنجحها على أكمل وجه لذلك من الضروري تجنيد كل طاقاتك ومواهبك وقدراتك الدبلوماسية وتوظيفها من أجل تحقيق ولو هدف واحد بارز.	تكون الظروف ممتازة وتفتح الأبواب للحوار والنقاش وتبادل المعلومات تستعيد ثقتك بالنفس وتشعر بالقوة تزدهر حياتك العاطفية والمهنية وبالإمكان تغيير بعض المعطيات في شروط العمل إذا كان الأمر يعود بالمنفعة على المصلحة العامة.	لا شك أن المسؤوليات كبيرة جداً لكن الحسد يدلك على الطريق قد تحتاج لك فرصة على الصعيد المهني يجب أن تتخذ معها المبادرة تغيير انطباعاتك وتبديل مشاريك لكنك تكتشف الطريق الأفضل للنجاح.	تميل إلى التغيير والتنوع والتبديل قد تزور مكاناً للمرة الأولى أو تجتاز بعض الحواجز الصعبة وتنقل إلى موقع آخر تتبنى وجهة نظر جديدة. تشعر بالملل كما قد تتأخر أعمالك أو تخيب آمالك الأفكار مشوشة فلا تحسم أمرك حالياً ولا تتوقع جواباً كذلك قد تقلق بسبب أمر يتعلق بأحد الوالدين.

مظلك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا