

النظام الغذائي الذي يقلل من ضغط الدم يحمي الكلى أيضاً



لمدة 8 أسابيع وقد لاحظ الباحثون انخفاضاً في احتمال الإصابة بحصى الكلى بنسبة 35% لمتبعي حمية الـ DASH بينما انخفض الاحتمال بنسبة 14% لمتبعي حمية الاكسالات منخفضة المستوى.

واقترح الباحثون أن دمج الأغذية الغنية بالكالسيوم مع أغذية الاكسالات يقلل من تكون حصى الكلى بشكل أكثر فعالية من الحد من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم. وأوصى الباحثون بإتباع عدد من الخطوات لتقليل أو منع الإصابة بحصى الكلى ومنها شرب الكثير من السوائل ويفضل الماء وتناول الفاكهة والخضراوات والحد من الأطعمة المليئة بالدهون والأملاح ومتابعة العلاج مع الطبيب الأخصائي.

تتكون معظم حصى الكلى عندما ترتبط الاكسالات بالكالسيوم خلال عملية تكوين البول في الكلى. إلا أنه يوجد كميات كبيرة من الاكسالات في عدد من الأطعمة كالحبوب والبطاطا الحلوة والخبز واللوز.

وأظهرت دراسة حديثة أن إتباع نظام غذائي يستخدم لتقليل ارتفاع ضغط الدم قد يكون فعالاً أيضاً في منع الإصابة بحصى الكلى. وأوضح الباحثون أن النظام الغذائي يعتمد على النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم DASH والذي يتضمن خطة غذائية عملية بشكل أكبر واقل تعقيداً للأشخاص الذين يحتاجون لمراقبة ما يتناولون لمنع وعلاج حصى الكلى. وقد أوصت دراسات سابقة أن إتباع الأشخاص المصابين بحصى الكلى نظاماً غذائياً منخفض الاكسالات يقلل من احتمال الإصابة بحالات جديدة من حصى الكلى.

ويعمل النظام الغذائي على الموازنة بين الأطعمة التي تحتوي على كميات من الاكسالات ولكن ليس إيقافها، حيث يكون غني بالفاكهة والخضراوات والمكسرات ونسبة متوسطة من الدهون والبروتينات الحيوانية. وشملت الدراسة 41 شخصاً اتبعوا حمية الـ DASH أو نظاماً غذائياً منخفض الاكسالات

مسجد السلطان عمر علي سيف الدين

من معالم بروناي السياحية



مسجد السلطان عمر علي سيف الدين في بروناي وتحديداً في عاصمة بروناي مدينة بندر سري بكاوان يصنف كواحد من أجمل المساجد في العالم لتمييزه بطراز معماري جميل ومميز ويرجع تاريخ انتهاء بنائه إلى العام 1958م ويعتبر مثالا جميلا للعمارة الإسلامية. والمسجد يطل على بحيرة اصطناعية على ضفاف نهر بروناي.

معالم

قول مأثور

«الإنسان ضعيف، بل وضعيف جداً، ومن أوجه ضعفه الكثيرة استعداده المستمر لتصديق ما يجب أن يكون صحيحاً حتى لو كان أبعد ما يكون عن الحقيقة.»

د. جلال أمين

ضحكة علي الواتس أب

الغبي والكذاب

غبي جالس مع كذاب، قال الكذاب: يوم الجمعة دهستني سيارة وانقطع راسي وطلعت على الصيدلية وضمدت الجرح ورجع مثل ما كان وأحسن.

قال الغبي:

أنت كذاب الصيدلية ما بتفتح يوم الجمعة.



عبرة

علمتني الورود
أجمل المعاني

علمتني الورود ..

أنني عندما أفرح أظهر فرحتي لأسعد بها من حولي..وعندما أحزن أوري حزني كما يخفي الربيع آثار الخريف..

علمتني الورود ..

أن أبدو كالضراشات أتقل بين الزهور وأحلق بجناحي الحرية..

علمتني الورود ..

أن أبدو نشيطاً كالنحلة وان امتص الرحيق وابتعد عما سواه..

علمتني الورود ..

أن أكون قنوعة فتكفيني قطرات الندى في الصباح لارتوي..

علمتني الورود ..

أن أكون مثلها وان ارتدي ثوب الطهر والعفاف وأن أصنع لنفسني ساتراً أجعل منه شوكة في وجه من يحاول أن يقترب مني..

علمتني الورود ..

أن أكون كالترية الخصبة أعطى من يزرع في ثمره دون انتظار المقابل..

علمتني الورود ..

أن أكون ناعمة مثل أوراقها وصلبة كالجذور وخشنة كالساق وطيبة كالعطر..

علمتني الورود ..

أن أجمع بين كل من الجمال والقسوة في آن واحد..

الجمال لمن يقدر الجمال دون أهداف أخرى والقسوة في وجه من يلجأ إلى الخداع..

القسوة لمن يحاول أن يقطف الزهرة لكي يستمتع بها دقائق ثم يلقي بها في اقرب طريق يلقي بها تحت الأقدام ويتحول على وردة أخرى ويفعل بها كما فعل بالنتي قبلها..

علمتني الورود ..

أن أقابل الخير بالخير وأن أقابل الشر بالخير وان أقابل الإحسان بالإحسان وأقابل الإساءة بالإحسان..

علمتني الورود ..

أن أحاول إصلاح الكون من حولي وتزيينه بلمسات من الجمال..



سودوكو

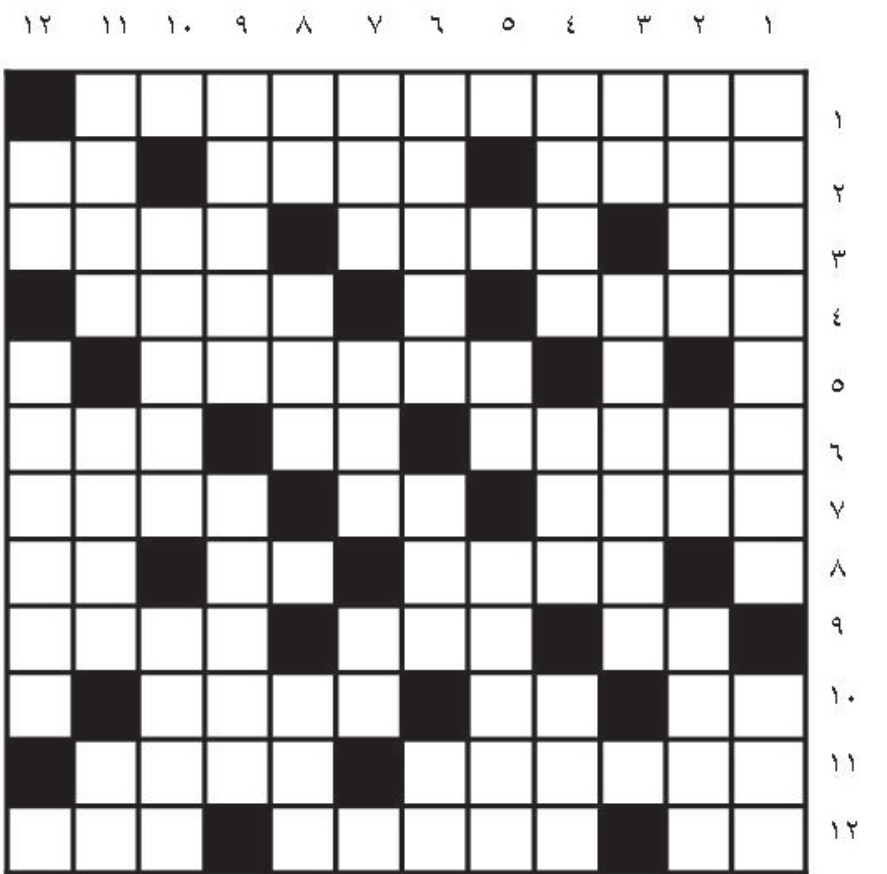
سودوكو تلعاب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.

- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرشد عبد الكريم الحمادي

كلمات متقاطعة



أفقياً:

- 1-ضابط وسياسي مصري رئيس الجمهورية 1970م خلفاً لعبد الناصر قائد الحرب الفلسطينية الرابعة المعروفة بحرب أكتوبر 1973م حصل على جائزة نوبل للسلام 1978م اغتيل سنة 1981م
- 2-أنثى العقاب - يعمر - اله
- 3-لنداء القريب - مدينة أردنية - فريد
- 4-كل طعام يقتل - بلد أوروبي
- 5-مرفا أسباني على المتوسط شمالي برشلونة
- 6-موقع حربي شهير في التاريخ القديم أطلقه في رفح جنوبي غزة انتصر فيه سرجون الأشوري على المصريين والفلسطينيين 720 قبل الميلاد
- 7-من أسماء القنفذ - من مخلوقات الله - وضوح
- 8-جليس السم - طليق - حرف موسيقي
- 9-متشابهان - يتبع - ذكي
- 10-نقص - للنداء - رتبة عسكرية
- 11-من الزهور العطرية - صوت الجرس
- 12-في العروق - عهد - من أقسام الرجل

عمودياً:

- 1-فرقة من الخوارج تنسب الى نافع بن الأزرق استولوا على الأهواز قضى عليهم المهلب بن أبي صفرة - كبل
- 2-صوت الضفدع - والد - عبد اجير
- 3-متشابهان - مدينة صينية في شان تونغ
- 4-المطر الخفيف - يحصي - شعوب

كاريكاتور



قرأت لك



تقى المرسي

نافذة

نافذة أرقها الانتظار ..

تفتح ذراعها فتحتضن السماء !

مشرعة الوجد على طلل وحيد ..

وعابر .. لا يجيء!

أنتعل ذاكرتي القديمة ..

وأعدو في الغياب الطلق ..

- برأس عار إلا من الشيب -

وكلمنا جن الحنين؛

أيمة قلبي شطر وجهك ..

كي لا يسقط تحت قدمي !!..

طفل جزائري في عامه الثاني
يلتهم رأس أفعى سامة

الجزائر/ متابعات:

شرح طفل جزائري لا يتجاوز عمره سنتين في ابتلاع رأس أفعى سامة عشر عليها أثناء لهوه في باحة المنزل الواقع بمدينة مغنية، حيث فوجئت والدته بابنها وهو يمسك بأفعى ويمضغ رأسها أملا بالتهامها، فيما بدا الأمر عاديا جدا بالنسبة له وكأنه يتمتع بخبرة في ابتلاع رؤوس الأفاعي.

هرعت الأم فرعة والتقطت على الفور الأفعى من فم ابنها وحملتة إلى اقرب مستشفى خشية أن يكون السم قد انتقل إلى جسده، وبعد أن خضع الطفل للفحوصات اطمأن الأطباء إلى أن الطفل بخير، وأن جسده خال من السموم وأن حالته الصحية جيدة.



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

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