

## النظام الغذائي الذي يقلل من ضغط الدم يحمي الكلى أيضاً



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 والسيانخ واللوز. وأظهرت دراسة حديثة أن اتباع 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 وأقل تقبيداً للأشخاص الذين يحتاجون لمراقبة ما يتناولون لمنع وعلاج حصى الكلى. وقد أوصت دراسات سابقة أن اتباع 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

والأملاح ومتابعة العلاج مع الطبيب الأخصائي.

## 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 افرح اظهر فرحتي لأسعد بها من حولي..وعندما احزن أوري حزني كما يخفي الربيع آثار الخريف..

علمتني الورود ..

أن أبدو كالضراشات أتقل بين الزهور واحلق 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 اصنع 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 اجمع 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



## 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 لتهوه في باحة المنزل الواقع بمدينة مغنية، حيث فوجئت والدته وابنتها وهو يمسك بأفعى ويمضغ رأسها أملا بالتهامها، فيما بدا الأمر عاديا جدا بالنسبة له وكأنه يتمتع بخبرة في ابتلاع رؤوس الأفاعي.

هرعت الأم فرعة والتنقطت على الفور الأفعى من فم ابنها وحملت 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			

## كاريكاتور

