



تناولت النصائح الدوائية والاستشارات الطبية والغذائية الجمعية الصيدلانية نظمت يوماً توعوياً مفتوحاً بعنوان « في رمضان صحتك أفضل »



في رمضان، كما عززت هذه
الفعالية دور الصيدلي في
إيجاد بدائل حديثة تكون
ملوية الأسد لاستبدالها
لمريض الجرعات الثلاث

الصائم إتباعها في رمضان
، وذلك لتجنب أي انتهاكاسة
صحية مفاجئة لأصحاب
الأمراض المزمنة كالضغط
والقلب والسكر.

نظمت الجمعية الصيدلانية
يوماً توعوياً مفتوحاً في
مجمع 360 بعنوان «في
رمضان صحتك أفضل» ضمن
حملة معاً نعتز صحتك .

العلماء يكشفون مصدراً جديداً لأوميغا- 3



الدهنية غير المشبعة
أوميغا3-
وتعد أحماض أوميغا
3- بناء الطبقة الدهنية
وإغشية الخلايا، وبفضل
هذه الخاصة لتحسن حالة
الأوعية الدموية والشرابيين،
وتساهم بنشاط في تنظيف
الأوعية الدموية من
الكوليسترول.

الدهنية غير المشبعة
أوميغا3- من أجسام العديد
من اللافقاريات والرخويات
والشعاب المرجانية
والقشريات التي تعيش
في البيئة البحرية وليس
من الأسماك فقط، لأن هذه
الكائنات لها جينوم خاص
يرتبط نشاطه بإنتاج إنزيم
يساهم في تركيب الأحماض

أكد علماء من جامعة
ستيرينج أن مصدر
الأحماض الدهنية أوميغا3-
الضرورية للحفاظ على
الصحة، ليس الأسماك
وحدها، بل يمكن الحصول
عليها من مصادر أخرى.
وأجرى الخبراء دراسة
علمية بينت نتائجها أنه يمكن
الحصول على الأحماض

ماذا تعرف عن داء الرتوج؟

مع مراعاة شرب السوائل
بكمية كافية.
ويمكن مواجهة داء
الرتوج الحاد من خلال
تغاطي المضادات الحيوية
(بناء على توصية الطبيب
طبعاً)، وإذا لم تفلح هذه
التدابير فإنه يمكن اللجوء
إلى الجراحة.

وأوضح المعهد الألماني
أنه يمكن مواجهة داء
الرتوج في البداية من خلال
تعديل النظام الغذائي،
أي الإكثار من الخضروات
والفواكه ومنتجات الحبوب
الكاملة والبقوليات، حيث
إنها تساعد الأمعاء على
تصريف البراز بشكل أسرع.

«الجزيرة نت»: قال
معهد الجودة والاقتصاد في
القطاع الصحي الألماني إن داء
(Diverticulitis) الرتوج
هو التهاب يصيب رتوج
الأمعاء على نطاق واسع، مما
يتسبب في مشاكل صحية عديدة،
ومنها قرط الحساسية والربو،
إضافة إلى المساهمة في الشعور
بمراج سين. لذا يُنصح بالإعتدال
على المواد الطبيعية والعضوية
لتكوين الأطعمة والابتعاد تماماً
عن الألوان الصناعية.

جين مرتبط بالشقيقة ساعد البشر على التكيف مع البرودة

للتفلس الجارد الإنسان على
البقاء رغم هذا النّزوح.
وتوصلت دراسات سابقة إلى
أن هذا الجين مرتبط بالصداع
النصفي، ويرى الباحثون أن
تكيف التجمعات السكانية
البشرية الأولى مع درجات
الحرارة المنخفضة قبل آلاف
الأعوام ربما يفسر «ولو جزئياً»
هذا التفاوت في الإصابة بالصداع
النصفي بين البشر باختلاف
أصولهم.

وقال جريج دوسو، وهو
باحث في جامعة تكساس بمدينة
دالاس ولم يشارك في الدراسة؛
إن بروتين الطقس قد تكون سبباً
من أسباب الصداع النصفي.
وأضاف في رسالة عبر
البريد الإلكتروني «يبدو
أن عوامل الضغط أو تغيير
الأنماط العادية من سبببات
هجمات الصداع النصفي أيضاً،
والتعرض للبرودة يعمل عامل
ضغط لا يحبه الجسم. وربما
يعدل الصداع النصفي تحذيراً من
أن عامل الضغط، وهو البرودة
في هذه الحالة، قد يكون خطيراً
وأنه ينبغي على الشخص حماية
نفسه من درجات الحرارة».



البشر تركوا الطقس الدافئ
في أفريقيا واستوطنوا مناطق
أكثر برودة في آسيا وأوروبا
وغيرهما، وربما ساعد التكيف
الجيني البشري للاستجابة

والصداع النصفي غير معروفة،
كلاهما مرتبط بالآدم مما يمثل
صلة محتملة لكنها افتراضية».
وأشار الباحثون في دورية
«بلوس جينيتكس» إلى أن بعض

وقال فليكس كي كبير الباحثين
في الدراسة، وهو من معهد ماكس
بلانك لعلم التاريخ البشري في
مدينة لايبزيغ الألمانية: «الصلة
المباشرة بين الإحساس بالبرد

«الجزيرة » :
خلصت دراسة جديدة إلى أن
بديلاً جينياً شائعاً ومرتبطة
بالشقيقة «الصداع النصفي»
ربما انتشر لأنه ساعد الإنسان
الأول على التكيف مع الطقس
البارد في الأجواء الشمالية.
ومن المعروف منذ وقت طويل
أن الإصابة بالصداع النصفي
أكثر شيوعاً بين البشر من أصل
أوروبي، مقارنة بالمتحدرين
من أفريقيا، ولليجينات والبيئة
دور في هذا.

وركز الباحثون في الدراسة
الجديدة على جين يعرف باسم
«تي آر بي إم8» ويقوم بتنظيم
القدرة على الإحساس بالبرودة،
كما أنه مرتبط بالقدرة للإصابة
بالصداع النصفي.
وتوصل الباحثون إلى أن بديلاً
جينياً مرتبطاً بهذا الجين أصبح
شائعاً على نحو متزايد في
التجمعات السكانية التي
تعيش في أجواء الطقس البارد؛
فقبل سبيل المثال كان 88%
من الأشخاص ذوي الأصول
الغفندية يحملون هذا التبدل
الجيني مقارنة بـ 5% فقط بين
المتحدرين من أصل نيجيري.

تطبيق يساعدك على تحديد درجة نظارتك الطبية



«24» : تحتاج إلى تبديل
نظارتك الطبية دون زيارة
الطبيب؟ يمكنك ذلك بفضل أداة
مجانية تلخص نظارتك الحالية،
لكنك تحتاج إلى معرفة مقياس
الدرجات الطبية التي يجب أن
تستخدمها في نظارتك الطبية.
وإذا كنت تريد فقط طريقة
سريعة وسهلة لمعرفة أي نوع من
العدسات لديك في نظارتك الطبية
الآن، فإليك الطريقة:
• بداية عليك فتح متصفحك
من خلال الحساب الخاص
بك والتوجه إلى www.glassesusa.com/scan
• ادخل رقم هاتفك أو عنوان
البريد الإلكتروني الخاص
بك لتلقي رابط لتطبيق
GlassUSA.
• بمجرد تثبيت التطبيق على
هاتفك الذكي، اتبع البرنامج
التعليمي الإرشادي.
• ستحتاج أولاً إلى مسح
رمز الاستجابة السريعة على
الشاشة، ثم الضغط على البطاقة
الإثباتية ومسحها ضوئياً.

أتشعر بمزاج سيئ؟ إذا ابتعد عن هذه الأطعمة الـ 6..



بالصحة، إلا أننا للأسف نجد
يتسلل إلى الكثير من الأطعمة
التي نتناولها بصفة يومية.
وربما كنت تتحاشى تماماً الخبز
الأبيض، إلا أنك تتناول بعض
أنواع الحساء الذي قد يضاف
إليه الدقيق الأبيض من أجل زيادة
السُمك. إن السعرات الحرارية
والنسبة العالي من الفلوكوز
في الدقيق الأبيض يتسببان
في تغيرات حادة في المزاج، كما
يتسببان في الشعور بنوبات
من الجوع. لذا ينصح الخبراء
بالاعتدال على الحبوب الكاملة
مثل الشوفان والكيوا والشعير
بدلاً من الدقيق الأبيض.

3 - الأسبرتام
أصبح الأسبرتام من أكثر
العناصر البديلة لمسكر الدارجة،
حيث يدخل في صناعة الكثير
من المواد الغذائية كبديل عن
السكر. إلا أن خبراء التغذية
يحذرون من أن الأسبرتام له
مضار كبيرة ومنها التسبب
بالصداع والاضطرابات المعوية
والتشنجات. لذا يفضل استبدال
الأسبرتام بمحليات أخرى
عضوية أو باستخدام غسل
الحنبل.

4 - الفلوتامات أحادية
الصوديوم (MSG)
تستخدم الفلوتامات أحادية
الصوديوم في صناعة الأغذية
المخلقة للحفاظ على الطعم
ولضمان صلاحية أطول. لذا
فهذه المادة تدخل في صناعة كل
شيء بدءاً من البطاطا المقلية

«العربية» : كثير من الأحيان
تستيقظ بمزاج سيئ، قد تعرف
سببه وقد لا تعرف، إلا أنه
يات من المؤكد أن هناك بعض
الأطعمة أو المكونات التي قد تزيد
الأمور سوءاً فيما يخص الشعور
بالمزاج السيئ، حسب موقع
«بيلي هيلث بوست»، ومن هذه
الأطعمة:

1 - السكر
صدق أو لا تصدق، فإن السكر
من المواد التي تؤثر كثيراً بالسلب
على المزاج، ويجب أن تدرك أن
السكر يدخل في الكثير من المواد
الغذائية التي تتناولها، والتي
ربما تظهر وكأنها خالية من
السكر، إلا أن الحقيقة أنها بالفعل
تحتوي على السكر. فالأطعمة
المعلبة تحتوي على السكر،
حتى وإن كنت عليها أنها تحتوي
على شراب الفرة أو السكروز
أو الديستروز أو الفركتوز أو
الكتون.

ومما لا شك فيه أن السكر
يتسبب في مشاكل صحية عديدة،
أبرزها طبعاً مرض السكري، إلا
أن السكر مرتبط أيضاً بمشاكل
أخرى مثل السمنة واضطراب
الغدة الدرقية والاكتئاب. لذا
ينصح الأطباء وخبراء التغذية
بالاعتدال على سكر الفواكه أو
السكر الخام المستخرج من قصب
السكر، من أجل صحة أفضل
ومزاج معتدل.

2 - الدقيق الأبيض
نعرف جيداً أن الدقيق
(الطحين) الأبيض مضر