إشراف : ياسر السيد

العدد 3444 - السنة الثانية عشرة
الأحد 17 ذو الحجة 1440 - الموافق 18 أغسطس 2019
Sunday 18 August 2019 - No.3444 - 12 th Year

وذلك إما بغليها والاستفادة من السائل المتبقي منها أو بتجفيفها وطحنها واستخدامها كمسحوق

10 فوائد طبية لا تعرفها عن أوراق المانغو

«العربية نت» : من المعروف أن المانغو ملكة الفواكه، فالكل يعشقها سواء بأكلها أو بشربها كعصير.. لكن هل سألت نفسك مرة عن فوائد أوراق المانغو؟

فبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي»، المعني بالشؤون الصحية، فإن أوراق المانغو تحتوي على عدة خصائص دوائية ، نظراً لأن تلك الأوراق تعتبر غنية بالمكملات الغذائية الصحية مثل الفيتامينات و الإنزيمات و مضادات الأكسدة ومركبات الفلافونويد ومضادات الميكروبات.

ويمكن الاستفادة من أوراق المانغو إما بغليها والاستفادة من السائل المتبقي منها، أو بتجفيفها وطحنها واستخدامها كمسحوق. فأوراق المانغو تحتوي على 10 خصائص دوائية، من المؤكد أنك لم تكن على علم بها، وهي:

1 – تخفض ضغط الدم

فأوراق المانغو تساعد في خفض ضغط الدم وتقوية الأوعية الدموية . وينصح خبراء التغذية مرضى ضغط الدم العالي باللجوء إلى شرب كوب من مغلي ورق المانغو يومياً لخفض ضغط الدم والاحتفاظ به في معدل جيد.

2 – كجزء من علاج مرض السكري والوقاية منه

فأوراق المانغو تحتوي على «تانينز» و«أنثوسيانين»، اللذين يساعدان في علاج مرض السكري . كما ينصح الخبراء بشرب مغلي أوراق المانغو للوقاية من الإصابة بمرض السكري.

3 – لعلاج مشاكل التنفس

معظم المشاكل المتعلقة بالجهاز التنفسي يمكن مداواتها بشرب مغلي أوراق المانغو. فالمرضى الذين يعانون من نوبات البرد أو الالتهاب الشعبي أو الربو سيشعرون بتحسن كبير عند شرب مغلي أوراق المانغو.

4 – لعلاج آلام الأذن

هل تعاني من آلام بالأذن؟ فجزء كبير من العلاج يكمن في أوراق المانغو. فيمكن غلي أوراق المانغو وتصفيتها وتركها تبرد، ثم استخدام السائل كنقط للأذن، فستشعر أن لها مفعولا ساحرا في القضاء على الألم.

5 – تداوي الحروق

يمكن علاج "الحروق فورياً بمساعدة أوراق المانغو، وذلك حرق بعض أوراقها واستخدام رمادها بفركه مباشرة على المنطقة التي تعرضت للحروق.

6 – لعلاج المشاكل المتعلقة بحمض اليوريك (يوريك أسيد)

تعتبر أوراق المانغو من العلاجات الفعالة لمرض النقرس، حيث يمكن شرب كوب يومي من مغلي أوراق المانغو للمساعدة في خفض نسبة حمض اليوريك في الدم.

7 – لعلاج التوتر

كوب من مغلي أوراق المانغو كفيل بتخفيف حدة التوتر والقضاء على القلق، فهي تهدئ الأعصاب وتعطي الكثير من الراحة و الاسترخاء.

8 – للتخلص من حصاوي الكلى

في هذه الحالة، يمكن تجفيف أوراق المانغو وطحنها، ثم خلطها بالماء وشربها على معدة خاوية، فهذا الشراب يساعد في التخلص من حصاوي الكلى بطريقة طبيعية.

9 – لعلاج التهاب الحلق

تساعد أوراق المانغو في علاج التهابات الحلق، حيث يمكن في هذه الحالة حرق بعض أوراق المانغو واستنشاق الدخان المتصاعد منها، ما يعطي راحة كبيرة من التهابات الحلق.

10 – للحفاظ على نظافة الأسنان

يمكن استخدام مغلي أوراق المانغو للتخلص من رائحة الفم الكريهة، كما أنها تهالج المشاكل المتعلقة بالأسنان واللثة

المغنيسيوم يحمي عظامك من التكسر!

كشفت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (European Journal of Epidemiology) أن انخفاض مستويات المغنيسيوم في الجسم من شأنها أن تزيد من خطر إصابة عظامك بالكسور المختلفة.

وتعد كسور العظام أمراً شائعاً جداً بين كبار السن بالتحديد، فمع التقدم بالعمر تفقد العظام مرونتها وتكون قابلة للكسر بسهولة!

ومن المعروف أن كلاً من الكالسيوم وفيتامين D يلعبان دوراً أساسياً وهاماً للحفاظ على صحة العظام وتعزيزها، كما أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن للمغنيسيوم أيضاً دوراً ضرورياً في صحة العظام، إذ أن نقص هذا المعدن يرفع من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

وللتأكد من صحة هذه النظرية استهدف الباحثون في تجربة لهم 2,245 رجلاً وقاموا بتتبعهم لمدة 20 عاماً تقريباً.

ووجد الباحثون خلال فترة التجربة أن أولئك المشتركين الذين يملكون مستويات منخفضة من المغنيسيوم ارتفع خطر إصابتهم بكسور العظام وبالأخص عظمة الفخذ.

وأفاد الباحثون أن المشاركين الذين حافظوا على مستويات عالية من المغنيسيوم كانوا أقل عرضة للإصابة بكسور العظمة بنسبة وصلت إلى 44%.

وعرف الباحثون المستويات العالية من المغنيسيوم بأنها تلك الأكثر من 2.3 مليغرام لكل ديسيلتر.

وبناءً على هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أشاروا بأنه من الضروري التركيز على تناول المغنيسيوم سواء من مصادره الطبيعية أو من خلال المكملات بعد استشارة الطبيب بالطبع، وأشاروا أنه من الضروري فحص مستويات المغنيسيوم لدى الإنسان مع تقدمه بالعمر

بريطانيا تخصص 200 مليون إسترليني إضافية لعلاج الأمراض الإستوائية

«بي بي سي» : خصصت بريطانيا 200 مليون جنيه إسترليني لمكافحة الأمراض الاستوائية المهملة التي تهدد حوالي مليار شخص في الدول الأكثر فقراً حول العالم.

ودون العلاج من الأمراض الاستوائية، أبرزها كلابية الذئب أو العمى النهري، وداء التنينات أو الدودة الغينية، والتراكوما، من الممكن أن يتعرض الأطفال للإعاقة ويعجز البالغون عن العمل.

وتوجه التمويلات البريطانية الجديدة إلى توفير الأدوية اللازمة للعلاج من هذه الأمراض وتوزيعها، علاوة على أبحاث تستهدف التوصل إلى علاجات جديدة.

وعلى مدار السنوات الأربعة المقبلة، من المقرر أن يصل إجمالي الإنفاق البريطاني على برامج مكافحة الأمراض الاستوائية إلى 360 مليون إسترليني.

ويعادل ذلك ضعف المبالغ التي أنفقت لهذا الغرض سنوياً في السنوات الأربع الماضية، وفقاً لوزارة التنمية الدولية.

وقال وزير التنمية الدولية بريتي باتل إن الدعم البريطاني سيمنح الوقاية لنحو 200 مليون شخص حول العالم من الانتشار الوبائي للأمراض الاستوائية.

وأضاف أن «هذه الأمراض ترجع للقرن الماضي، وتسبب معاناة شديدة وألم لا يمكن تخيله للفئات الأكثر فقراً، ما يدفعهم إلى المزيد من الفقر ولا يجدون مخرجاً مما هم فيه بسبب الإصابة. ومع ذلك هناك علاج لها.»

وتابع: «وصفت هذه الأمراض بأنها مهملة لسبب ما، لكنني لست مستعداً لتركها مهملة بعد الآن».

الميل إلى الأمام أثناء استخدام الهاتف .. يسبب «عنق المحمول»

«رويترز» : أظهرت دراسة حديثة أن جراحي العمود الفقري لاحظوا تزايداً في عدد المرضى الذي يعانون من آلام الرقبة وأعلى الظهر التي ترتبط باتخاذ وضع سيئ للجسم أثناء استخدام الهاتف المحمول الذكي لفترات طويلة. كتب معدو الدراسة في دورية (تا سباين) يوم 20 مارس آذار يقولون إن بعض المرضى، خاصة صغار السن الذين لم يكن من المعتاد أن يصابوا بآلام الظهر، يتعرضون للانزلاق الغضروفي ولمشكلات تتعلق باستقامة الجسم.

وقال شود لانمان المشارك في إعداد الدراسة وهو طبيب أعصاب في مركز سيدراس-سيناي الطبي في لوس انجليس «في الأشعة السينية عادة ما يكون العنق مقوساً للخلف ولكن ما نراه هو أن القوس ينقلب مع تحديق الناس في هواتفهم لساعات كل يوم.»

وقال لرويترز هيلث «عندما يصل المرضى إلى الطبيب يكونون بالفعل يشعرون بألم كبير ولديهم مشكلات انزلاق غضروفي... القلق الحقيقي هو أننا لا نعلم ما الذي سيحدثه ذلك لدى أطفال اليوم الذين يستخدمون الهواتف طول اليوم.» وكتب لانمان وجيسون كولار طبيب العظام المشارك في إعداد الدراسة كذلك إن الناس عادة ما ينظرون إلى أسفل أثناء استخدامهم الهاتف المحمول، خاصة عندما يكتبون رسائل نصية بالمقارنة مثلا بالبحث على الانترنت أو مشاهدة مقاطع الفيديو. ووجدت دراسات سابقة كذلك أن الأشخاص يميلون برقابهم بزاوية 45 درجة ويزداد الأمر سوءاً وهم جالسون بالمقارنة بالوقوف.

وأضافا أن تأثير ذلك على العمود الفقري يزيد مع الأوضاع التي ينثني فيها العمود الفقري بدرجة أكبر. ويزن الرأس عندما يكون في وضع أفقي ما بين خمسة أرطال ونحو 5.5 رطل لكن عندما يميل العنق بزاوية 15 درجة يشعر الإنسان بوزن رأس يزيد على 12 كيلوجراما ويزيد الضغط على العمود الفقري مع ميل العنق بزوايا أكبر.

ويقترح الطبيبان تغييرات بسيطة في أسلوب الحياة لتخفيف الضغط على الرقبة الذي يسببه الوضع الذي يطلقان عليه «عنق المحمول». ويوصيان بحمل الهاتف المحمول أمام الوجه عند مستوى العين أثناء استخدام الرسائل النصية، واقترحوا كذلك استخدام اليدين لضبط وضع الجسم ليكون موزوناً وأكثر ارتياحاً. وبعيداً عن الهواتف المحمولة يوصي أطباء العمود الفقري الأشخاص الذين يستخدمون الكمبيوتر أو الكمبيوتر اللوحي بأن يستعينوا بحامل للشاشة يمكن رفعه لتكون الشاشة عند مستوى العين. وينصحون بالشيء نفسه مع الكمبيوتر المحمول حتى تكون شاشته في مستوى العينين كما يتيح ذلك أن تكون لوحة المفاتيح في وضع مريح خلال الكتابة.

ويقول جوانسيوب شين من معهد اولسان الوطني للعلوم والتكنولوجيا في كوريا الجنوبية وهو لم يشارك في الدراسة «من الصعب نصح مستخدمي المحمول باتخاذ أوضاع معينة فإذا نصحتهم برفع الهاتف إلى مستوى العين لتجنب النظر لأسفل سيزيد ذلك من الضغط على الأكتاف بسبب رفع الذراع.» ويضيف أن النصيحة الأكثر عملية هي أخذ استراحات متكررة أثناء استخدام الهاتف المحمول أو ممارسة بعض التمارين التي تقوي عضلات الرقبة والكتفين.

جمعية العارضية التعاونية

جمعية العارضية التعاونية

إعلان تأهيل الشركات المتخصصة في الأعمال المدنية للجمعيات التعاونية

(تصريح رقم (ف/ع/٦/ ٢٠١٩/٦))

يسر جمعية العارضية التعاونية الإعلان عن دعوة تأهيل الشركات المتخصصة في مجال المقاولات لتنفيذ مشروع إنشاء وإنجاز وصيانة توسعة السوق المركزي رقم (٢) قطعة (٤)

فعلى الراغبين بالتقدم للمناقصة تقديم المستندات التالية بظرف مشمع

١ – تقديم صورة من الرخصة التجارية للشركات سارية المفعول.
٢ – نسخة من اعتماد التوقيع الصادر من الهيئة العامة للقوى العاملة أو من لجنة المناقصات المركزية ساري المفعول.
٣ – أن لا يقل تصنيف الشركة عن الدرجة الرابعة لدى لجنة المناقصات المركزية
٤ – تصنيف بلدية الكويت ساري المفعول.
٥ – بيان الخبرة في المشاريع المماثلة السابقة والجارية من نوع الأعمال (مدني، كهرباء ، ميكانيك، حاسب الي...) (٤٠ ٪).
٦ – تقديم السيرة الذاتية للشركة شاملة الجهاز الفني. (٤٠ ٪)
٧– تقديم بيان للمعدات والأجهزة للشركة :
– في حال كانت المعدات مملوكة للشركة تستحق نسبة (٢٠ / ٢٠ ٪).
– في حال كانت المعدات مؤجرة تستحق نسبة (١٠ / ٢٠ ٪) .

تقدم الشركة المستندات موقعة ومختومة بتوقيع معتمد أو من يفوضه من أحد المعتمدين بالتوقيع بمظروف واحد مغلق بالشمع الأحمر وعلى أن يحتوي على نسخة أصلية موقعة ومختومة ولن يعتد بالتواقيع الضوئية.

ويجب على الشركة المتقدمة للتأهيل الالتزام بتوقيع نموذج إقرار وتعهد على أن يقدم هذا الإقرار مع مظروف العطاء بصورة منفصلة (وليس ضمن مظروف العطاء) ولن يتم فتح أي عطاء الا بوجود هذا الإقرار (ويتم استلام نموذج الاقرار من الجمعية).

ملاحظات عامة :

١ – آلية الاستبعاد من خلال اللجنة الفنية : يتم استبعاد كل من لا يقوم بالختم والتوقيع على المستندات التالية (٧، ٥، ٦)، وكل من لم يقدم المستندات المذكورة في البنود رقم (١، ٢، ٣، ٤).
٢ – يتم فحص واعتماد المستندات المقدمة من قبل الشركات من الممثل الحاضر عن المكتب الاستشاري وبحضور رئيس مجلس إدارة الجمعية أو من يفوضه بالحضور.

وسيتم استبعاد كل من لا يلتزم بالبنود السابقة، علما بأن آخر موعد لتقديم طلبات التأهيل يوم الخميس الموافق ٢٩/٨/٢٠١٩م بإدارة الجمعية في أوقات الدوام الرسمي من الساعة ٨ إلى الساعة ٣ عصراً وتلتزم الشركة المتقدمة بجميع ماجاء بالإعلان ولن ينظر بأي شكوى خلاف ذلك.

المباشر / ٢٤٨٨١٥٤١

فاكس / ٢٤٨٨٢٠٣٩

مجلس الإدارة