# مختصون ايرانيون يصنعون جهازا لاختبار معدل السكر في الدم لأول مرة

اثمرت جهود خبراء إيرانيين عن إطلاق أول جهاز لاختبار نسبة السكر في الدم كما أفاد مدير إدارة الغذاء والدواء الايرانية.

وقال محمد رضا شانه ساز، إن هذا الجهاز تم تصنيعه لأول مرة في ايران وكشف عنه في معرض (ايران هلث).

واضاف: إنه بفضل استمرار البحوث في هذا المجال يمكن اتخاذ خطوات لتقييد استيراد هذا النوع من الأجهزة لدعم الإنتاج الداخلي ، ونأمل أنه من خلال التطوير، سنصل إلى مانتوخاه حيث ، في حال عدم استيراد هذه الأجهزة ، لن تحدث اية مشاكل للمستخدمين.

وتابع: إنه بالتأكيد تم تقييم هذا الجهاز قبل الحصول على التراخيص اللازمة من دائرة المعدات الطبية التابعة لوزارة الصحة الايرانية، حيث يتسم بالمقدرة والجودة في الاختبار في حساب نسبة الغلوكوز في الدم ويمكن استخدامه بدلاً من الاجهزة الاجنبية المماثلة.

# أطعمة يساعد تجنبها في التخلص من دهون البطن!

تراكم الدهون في منطقة البطن أمر غير صحي، فهو يفسد شكل الجسم، كما أنه يرفع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

ويقول الخبراء إن لفقدان الدهون من منطقة البطن والخصر فوائد كبيرة على صحة الإنسان، مشيرين إلى أن الأمر لا يرتبط فقط بممارسة الرياضة، كما يروج له البعض.

وذكر موقع (دايلي ستار) أن التخلص من الدهون قد يحدث دون الذهاب إلى الصالات الرياضية، مضيفا (الحصول على بطن مسطح يحتاج إلى الاهتمام قليلا بالتغذية الصحية).

وفي هذا الصدد، قدمت خبيرة النظام الغذائي، تيري آن نانس، بعض الأطعمة التي يجب على كل شخص تجنبها في حال أراد محاربة تلك الدهون.

- اللحوم المصنعة: تنصح نانس بضرورة استبدال اللحوم المصنعة بالأسماك الزيتية، على اعتبار أن اللحوم مشبعة بالدهون وتسبب الانتفاخ، وفي المقابل تحتوي الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣ على دهون غير مشبعة تساعد على تخفيض الوزن.

- رقائق البطاطس: توصي الخبيرة بتجنب هذا النوع من الأغذية، فهو يحتوي على كمية غير صحية من الدهون غير النافعة، إلى جانب نسبة كبيرة من الملح. وتنصح بتناول الفاكهة الطازجة أو المكسرات غير المملحة.

- المشروبات الغازية: المشروبات الغازية يمكن أن تسبب الانتفاخ في المعدة، حيث ربطت الكثير من الدراسات السابقة بين استهلاك المشروبات الغازية وزيادة محيط الخصر. وذكرت نانس (جربوا الماء المنكه بالليمون والخيار أو النعناع بدلا من ذلك).

- الحلويات والكعك والبسكويت: هذا النوع من الأطعمة يكون مليئا بالملح والسكريات والدهون، لذلك يشدد الخبراء على ضرورة تجنبه، وتناول المخبوزات والمعجنات.

# الأمراض العقلية تؤثر على خمس من يعيشون في مناطق الحرب

قالت منظمة الصحة العالمية إن واحدا من كل خمسة أشخاص في مناطق الحرب يعانون من الاكتئاب أو القلق أو اضطرابات ما بعد الصدمة أو الاضطراب ثنائي القطبية أو انفصام في الشخصية، فيما يعاني كثير منهم من أشكال حادة من هذه الأمراض العقلية.

وقالت المنظمة التابعة للأمم المتحدة إن هذه النتائج تسلط الضوء على التأثير بعيد المدى للأزمات الناجمة عن الحرب، وإن الأرقام أعلى بكثير منها في وقت السلم حين يعاني واحد من كل ١٤ شخصا تقريبا من شكل من أشكال المرض العقلي.

وقال مارك فون أوميرين، وهو مختص في الصحة العقلية بمنظمة الصحة العالمية وشارك في البحث، إن النتائج (تضفي مزيدا من الثقل على الدعوة إلى استثمار عاجل ومستدام كي يكون الدعم في مجال الصحة العقلية والنفسية متوافرا لجميع من يحتاجونه ممن يعيشون وسط صراعات أو عاشوا وسطها).

وتشير أرقام الأمم المتحدة إلى أنه في عام ٢٠١٦، سجل عدد الصراعات المسلحة الدائرة أكبر مستوى على الإطلاق إذ بلغ ٥٣ صراعا في ٣٧ دولة وكان ١٢ بالمئة من سكان العالم يعيشون في مناطق حرب. ومنذ الحرب العالمية الثانية اضطر ٦٩ مليون شخص تقريبا للفرار من الصراع والعنف.

وأجرى دراسة منظمة الصحة العالمية عن الصحة العقلية والحرب فريق من الباحثين من المنظمة ومن جامعة كوينزلاند في أستراليا ومعهد المقاييس الصحية والتقييم في جامعتي واشنطن وهارفارد في الولايات المتحدة.

ونشرت دورية لانسيت الطبية هذه النتائج التي تم التوصل إليها بعد تحليل أبحاث من ١٢٩ دراسة وبيانات من ٣٩ دولة تم إصدارها بين عامي ١٩٨٠ و٢٠١٧.

وغطت الدراسة مناطق شهدت صراعات في السنوات العشر الأخيرة وصنفت الأمراض العقلية لثلاث فئات: طفيفة أو متوسطة أو حادة. ولم تتطرق الدراسة إلى الكوارث الطبيعية والطوارئ الصحية العامة مثل مرض الإيبولا.

ووجدت الدراسة أيضا أن معدلات الاكتئاب والقلق في مناطق الصراع تزيد مع تقدم العمر وأن الاكتئاب أكثر شيوعا بين النساء عنه بين الرجال.

# العلماء يكشفون الشرط الأساسي للوصول إلى عمر مديد قياسي

توصل علماء من جامعة جنوب الدنمارك، بعد إجراء عدة دراسات، إلى الشرط الأساسي لبلوغ عمر مديد، حيث اعتبروا أن متوسط العمر المتوقع للناس يتزايد في البلدان التي لديها رعاية صحية متطورة.

ووفقا للعلماء، يمكن للمواطنين العيش في بلدانهم لفترة طويلة، إذا كانت جميع البرامج الحكومية تهدف إلى الحفاظ على الصحة أثناء القيام بالأمور الحياتية اليومية، وفقا لموقع (وان).

واطلع العلماء في دراستهم على حوالي ١٧ ألف شخص تزيد أعمارهم عن ١٠٠ سنة، (١٠ آلاف شخص يعيشون في السويد، والباقي في الدنمارك). واتضح أنه في الدنمارك ، يموت الكثير من الأشخاص في سن متأخرة إلى حد ما.

وأشار العلماء إلى أن الشرط للوصول إلى عمر قياسي هو تحسين المؤشرات الصحية للمواطنين ونشاطهم في الحياة اليومية. وأكد العلماء أن القطاع الصحي في الدنمارك وجميع المشروعات قيد التطوير تهدف إلى الحفاظ على هذا المستوى العالي.

# ايران إحدى أفضل ١٠ دول في العالم في المؤشرات الصحية

قال كبير مستشاري وزير الصحة والتعليم الطبي في شؤون الصحة الحربية العميد نصرالله فتحيان إن مؤشرات الصحة والعلاج في البلاد باتت في أعلى المستويات وأكثرها تقدماً ونمواً ، وتعد من بين أفضل ١٠ بلدان في العالم.

واضاف نصرالله فتحيان، في تصريح أدلى به خلال ملتقى تكريم ذكرى الشهداء الاطباء والقطاع الصحي في ايران بجامعة كردستان للعلوم الطبية، إن القطاع الصحي والعلاجي يعد الاكثر تقدما وتطورا في بلدان العالم كما إن المؤشرات الصحية تعد من بين البلدان العشرة الاكثر تفوقا في العالم.

وتابع: لقد حقق أطباؤنا إنجازات في حرب السنوات الثماني (التي شنها النظام العراقي السابق في عقد الثمانينات) والتي تعد الاولى في قطاع الطب الحديث.

واشار الى الانجازات التي حققتها ايران في القطاع الدفاعي، لافتا الى أنها بلغت مرحلة الاكتفاء الذاتي حيث تستطيع قواتنا المسلحة الدفاع عن كيان البلاد والشعب.

# باحث ايراني ينتج حبر طباعة عالي الجودة باستخدام تقنية النانو

نجح باحث ايراني في جامعة بيام نور في محافظة يزد /وسط / بانتاج حبر طباعة عالي الجودة على اساس الماء للاستخدام فوق أسطح السليلوز.

واستطاع الباحث مجتبى كاظم بور إنتاج هذا الحبر الطباعي الجديد بعد إجراء بحوث واختبارات واسعة في هذا المجال حيث يستخدم هذا الحبر على السطوح السلولوزية كالورق والكارتون.

ويحوز الحبر المصنوع على أساس الماء على اهتمام الاسواق نظرا لمعدل التلوث المنخفض وسهولة استخدامه والمواد الخام المتاحة ، وبات قادرا على حيازة مكانة جيدة بين المواد المماثلة.

ويضم هذا النوع من الحبر الكثير من الميزات مثل جودة الطباعة والانتشار والجفاف في الوقت المناسب دون الالتصاق بآلة الطباعة كما يضم مجموعة كبيرة ومتنوعة من الألوان.

# الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة التي تحمي من السرطان

يتميز الشاي الأخضر بغناه بمضادات الأكسدة والفيتامينات ويعتبر المشروب الرئيسي لدى الصينيين، وتؤكد الأبحاث أنه من اسباب طول عمرهم.

وفي هذا السياق، كشف موقع صحيفة (ديلي ميل) البريطانية، عن ٣ فوائد لشرب الشاي الأخضر في الصباح، وتشمل:

**يحد من رائحة الفم الكريهة**

قد أظهرت الأبحاث أن هذا المشروب المدهش يعزز صحة الأسنان اللثة، ويحد من رائحة الفم الكريهة، نظراً لاحتوائه على المواد المضادة للبكتيريا التي تسبب أمراض اللثة وتسوس الأسنان، ويمكن استخدامه في شكل غسول للفم للحد من البلاك وأمراض اللثة.

**غني بمضادات التأكسد**

يحتوي الشاي الأخضر على العديد من مضادات الأكسدة، وتشمل هذه الأنواع مركبات الفلافونول المضادة للالتهابات، وتقلل فرص الإصابة بالسرطان ومضادة للشيخوخة.

**يحتوى على نسبة من الكافيين أقل بكثير من القهوة**

السبب الرئيسي لجعل الشاي الاخضر هو الخيار الأفضل عندما نصاب بالتوتر والإجهاد هو غناه بمادة طبيعية تسمى (التيانين)، والتي هي فريدة من نوعها.

وقد وجدت الأبحاث ان التيانين لها تأثير مذهل لاسترخاء العقل، والحد من القلق، والمساعدة في التركيز، وتفعل ذلك عن طريق زيادة موجات ألفا في الدماغ.

# حظك اليوم

**الحمل**
٢٢ آذار – ١٢ نيسان
تجد سهولة في التعامل الإيجابي مع الأشخاص في الوقت الحالي، فالكل يبدو منجذباً إليك، كما أن الصلات التي قد يكون لها تأثيراً إيجابياً على مستقبلك تظهر في كل مكان. تأكد من أنك تُقدِر هؤلاء الأشخاص حق تقديرهم وذلك للفوائد التي تأتي من خلالهم وكذلك لقيمتهم الشخصية.

**الثور**
٢٢ نيسان – ٢١ ايار
تشعر بالراحة التامة فيما يخص ذاتك والأمور التي تقوم بها، ويظهر عليك هذا الجو وينتقل إلى من هم قريبين منك. استغل الفرصة الآن للتواصل مع أشخاص بنفس العقلية. اكمل خططك بأفكار الآخرين وابدأ في العمل بطاقة مركزة، فما كان يبدو غير متاح قد أصبح الآن في متناول يدك.

**الجوزاء**
٢٢ ايار – ٢١ حزيران
يبدو أنه قد حان أخيراً وقت تنفيذ أحلامك؛ تحل بالشجاعة وسوف تتمكن من تغيير ليس فقط حياتك الشخصية، ولكن حياتك المهنية أيضاً. قد تكون أيضاً نموذجاً يحتذي به من حولك. إلا أنك يجب أيضاً أن تجد الوقت للتنفيس عن ذاتك حتى تقضي على التوتر. خصص وقت فراغك للأنشطة الرياضية.

**السرطان**
٢٢حزيران – ٢١ تموز
مهاراتك التنظيمية مطلوبة في العمل اليوم، ويمكنك جمع أفكار زملائك وبالتالي تتفوق. قد يكون لذلك تأثيراً إيجابياً على ثقتك بذاتك، كما سوف يلاحظ الأصدقاء أيضاً النزعة المتناغمة فيك حيث أنك قادر على جمع الشخصيات المختلفة معاً.

**الأسد**
٢٢ تموز – ٢١ آب
صحتك الجسدية والعقلية في أحسن أحوالها، فلا تدع اللحظة تمر دون أن تسعى وراء أفكارك. سوف تكسب المؤيدين الذين يشاركوك في الأهداف ويمكنهم المضي قدماً كفريق. هكذا تستطيع العمل اليوم بطريقة جيدة وتتقدم بشكل كبير لكي تصل في النهاية إلى أهدافك.

**العذراء**
٢٢ آب – ٢١ ايلول
لا يمكن التغلب على العقبات التي تراها أمامك في الوقت الحالي إذا حاولت حلها بالطرق القديمة المعروفة. يجب أن تغيِّر مدخلك والتوصل إلى استراتيجية جديدة وأن لا تسمح للآخرين بتغيير رأيك أو خططك كثيراً. يكمن الحل بداخلك، فبعض الثقة بالنفس تستطيع التغلب على هذه المشكلات والإمساك بزمام الأمور مرة أخرى.

**الميزان**
٢٢ ايلول – ٢١ تشرين الاول
الأمور اليوم تقع في مكانها السليم، فمن حولك لا يستطيعون تجاهل حماسك وحيويتك. في العمل أنت تنجز كل ما تحتاج إليه، ويكون باستطاعتك تمرير الكثير من الأفكار الجديدة. حتى في حياتك الشخصية تستطيع الاستمتاع بأوقات سعيدة نتيجة للانطباع الجيد الذي تتركه على كل من تقابلهم.

**العقرب**
٢٢ تشرين الاول – ٢١ تشرين الثاني
يجب أن تستعد لمواجهة مشكلات جديدة، فالأمور ليست جيدة في مكان العمل وأنت لا تستطيع إنجاز سوى القليل. لا تجعل ذلك يخيفك، فهذه المراحل تجيء ثم تذهب. في حياتك الخاصة، أنت بحاجة إلى دافع جديد، فأنت تشعر أن العلاقات مع من حولك تفقد رونقها. اكسر قيود الروتين وافعل شيئاً غير تقليدي.

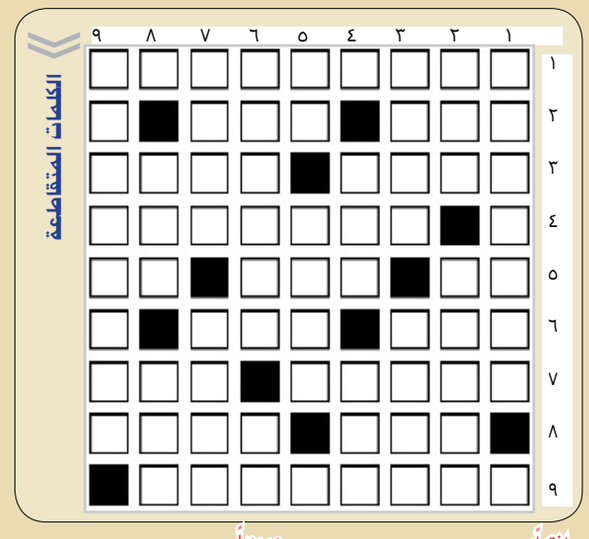
**القوس**
٢٢ تشرين الثاني – ٢١ كانون الاول
قد تجد نفسك في مواقف حرجة وتشعر في هذه الأثناء بالضعف. طاقتك تتزايد بالتأكيد لكن بشكل عشوائي غير متناغم وغير فعَّال. توخى الحذر إذا أردت أن تحرز تقدماً على حساب الآخرين، فذلك التصرف قد يخلق العديد من المنافسين والمعارضين، ولن يجلب لك هذا إلا المتاعب.

**الجدي**
٢٢ كانون الاول – ٢١ كانون الثاني
ستعم أجواء من الارتياب تستوجب منك اتخاذ موقف، وستجد حالياً صعوبة في التخلي عن طريقة تفكيرك المعتادة، بالرغم من العواقب السلبية التي قد تكون نابعة من الماضي. مع ذلك، حاول أن تكون متفتح حتى تتمكن من تعدي المصاعب والعراقيل بليونة وسهولة. قد يتأثر جسمك اذا زاد الضغط عليه.

**الدلو**
٢٢ كانون الثاني – ٢١ شباط
تغمرك الحيوية والنشاط ويغمرك حب الاستطلاع والاستكشاف، وإن كان الأمر بيدك لذهبت في مغامرة استكشافية. استسلم لهذا الدافع الداخلي واستقطع بعض الأسابيع لتسافر عبر العالم. حماسك ونشاطك الداخلي سيعطياك القوة وقدرة التحمل اللازمين للقيام باستكشافات وفهم أشياء جديدة.

**الحوت**
٢٢ شباط – ٢١ آذار
يلعب القدر لعبته معك وستجد نفسك أمام موقف لم تكن تتوقعه تماماً، لكن لا تبالي بذلك. إن كان باستطاعتنا توقع كل شيء، ستغيب عنا ملذات الحياة. إذن، لا تنعي حظك ولا تشعر بالأسف لمصيرك: بل على العكس، كن يقظاً، فالحياة تخبئ دائماً مفاجئات سعيدة.

## الكلمات المتقاطعة



**افقياً:**
١-جزيرة مستقلة في المتوسط- هضبة صحراوية في السعودية.
٢-قبطان- مسرى.
٣-رف من الطيور- أضواء.
٤-ينافس.
٥-مدينة لبنانية قاعدة محافظة البقاع- مُلكي(معكوسة).
٦-بحر- منع- ألِفَ الشخص.
٧-شكل- دولة آسيوية.
٨-أصيل- قام بالأمر.
٩-أديب بغدادي اشتهر بكتابه (الفهرست).

**عمودياً:**
١-مرفأ هام في جنوب فرنسا.
٢-أظهر- ملهى.
٣-أعلى عاصمة في العالم- مخبز.
٤-رن- أزال الخطأ من الشيء (معكوسة)- للنداء.
٥-شاعر مصري أحب الفلاحيين والكادحين.
٦-حرف جر.
٧-سر- أهلك.
٨-ركض- يصيح.
٩-عاصمة تنزانيا.

## كلمة السر

**كلمة السر من أربعة حروف:** مدينة لبنانية
أرزة- الديار- الصين- الجعيتاوي- الأشرفية- الجديدة- إحتفال- انتصار- إستعطاف- بوسطن- بانكوك- باكستان- تايوان- تبغ- تموز- جيبوتي- جرافة- جنازير- جمل- حديقة- دبابيس- رونق- رياضة- رونسار- زمهرير- زغرتا- زق- زهيد- زهور- سلامات- سهم- صنف- صائغ- قش- كوبنهاغن- كولورادو- ميرابو- مباراة- نفرتيتي- نروج- هونولولو.
**حل العدد السابق لكلمة السر:** صوفيا

**حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:**
افقياً:١-ذات الهمة ٢- وجدان ٣- أرب- ديجور ٤- يانع- أي ٥- سرير- أوفد ٦- مد- بات- قش ٧- ارتبط ٨- تخطى- ينق ٩- قمرة- ينوي.
عمودياً:١-ذو الرمة ٢- أجر - يد- تم ٣- تدبير- أخر ٤- أ أ- إسبرطة ٥- لندن- أتى ٦- يعاتب ٧- مرج- طين ٨- وافق- نو ٩- فريد شوقي.