

## الذي لا يأكل ٧ تمرات في اليوم

فليندم على ما مضى ... انظروا الى الفوائد التي فيه:

- خفض نسبة الكوليسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين.
- منع تسوس الأسنان لاحتوائه على الفلور .
- الوقاية من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين ج .
- علاج لفقر الدم (الأنيميا) لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين ب٢ .
- علاج للكساح ولين العظام لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين أ .
- علاج لفقدان الشهية وضعف التركيز لاحتوائه على البوتاسيوم .
- علاج للضعف العام وخفقان القلب لاحتوائه على المغنيسيوم والنحاس .
- علاج للروماتزم ولسرطان المخ لاحتوائه على البورون
- مضاد للسرطان لاحتوائه على السلينيوم .
- منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والوقاية من مرض البواسير وتقليل تشكل الحصيات بالمرارة ولتسهيل مراحل الحمل والولادة والنفاس لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم.
- علاج للضعف الجنسي لاحتوائه على البورون وفيتامين أ
- علاج لجفاف الجلد وجفاف قرنية العين ومرض العشى الليلي لاحتوائه على فيتامين أ .
- علاج لسقوط الشعر وإجهاد العينين والتهاب الأغشية المخاطية لتجفيف الفم والتهاب الشفتين لاحتوائه على فيتامين ب٢ .
- علاج الحموضة في المعدة لاحتوائه على الكلور والصوديوم والبوتاسيوم.
- علاج أمراض اللثة وضعف الأوعية الدموية الشعرية وضعف العضلات والغضاريف لإحتوائه على فيتامين ج.

فقد ثبت في الصحيح عنه صلى الله عليه وسلم: (من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر ) وثبت عنه أنه قال: (بيت لا تمر فيه جياع أهله )..وثبت عنه أنه أكل التمر بالزبد، وأكل التمر بالخبز، وأكله مفرداً والتمر مقو للكبد ملين للطبع وأكله على الريق يقتل الدود وأيضاً للتمر بأنواعه فوائد عديدة....

كل هذا وأكثر في التمر...فسبحان الله...



## الأزمة القلبية والعوامل التي تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين

د.علاء رضوان

الأزمة القلبية وتسمى ايضاً الجلطة القلبية أو جلطة الشريان التاجي وهي تحدث غالباً نتيجة وجود جلطة داخل شرايين القلب التاجية وتؤدي هذه الجلطة الى ضيق شديد أو الى انسداد في احدى شرايين القلب وعندما يحدث هذا يشعر المريض بالألم بالصدر ( آلام ذبحة صدرية )وغالباً مايكون ألم الصدر شديد وقد يصاحب الأم الصدر عرق ورغبة في القيء وضيق في التنفس ودوار وكذلك عدم انتظام ضربات القلب وتؤدي الجلطة القلبية الى تلف في عضلة القلب ومقدار التلف في عضلة القلب يتوقف على حجم ومكان الجلطة في الشرايين التاجية والقلب . واذا كان التلف في عضلة القلب صغيرغالباً لايتترك آثار سلبية على وظيفة عضلة القلب واما ان كان التلف في عضلة القلب كبير فقد يترك آثار سلبية شديدة على وظائف عضلة القلب .

**وقد أثبتت الدراسات وجود عدة عوامل تسمى عوامل الخطورة حيث أن وجود هذه العوامل في الإنسان يجعله معرض للإصابة بأمراض القلب والشرايين التاجية ومن هذه العوامل :**

- التدخين
  - ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
  - ارتفاع ضغط الدم
  - عدم الحركة وعدم ممارسة الرياضة
  - الضغوط النفسية والعصبية الشديدة
  - زيادة الوزن والسمنة
  - ارتفاع نسبة السكر بالدم
- ومن الملاحظ ان الكثير من هذه العوامل يمكن التحكم فيها.

## كيف تقى نفسك من الإصابة بأمراض القلب والشرايين؟

- إذا كنت مدخن توقف عن التدخين
  - يجب أن تقلل كمية الدهون والأملاح في الطعام
  - لابد من ممارسة الرياضة بشكل منتظم
  - اذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم او السكري يجب مراجعة الطبيب كما يجب ان تأخذ الأدوية التي يصفها لك الطبيب بانتظام
  - لابد من زيارة طبيبك للفحص الدوري
- العادات السيئة التي يتعود عليها الإنسان في حياته قد يكون من الصعب تغييرها وتحتاج لمجهود لتغييرها ولكن الصحة الجيدة تستحق هذا المجهود.

