



تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية Daily Media Monitoring Report for Health Industry



اليوم : الأربعاء



التاريخ: 3 أبريل 2024



إطلاق خدمة «حجز المواعيد المسائية» عبر تطبيق صحي

وأشارت الهيئة إلى أن الخدمة الجديدة تأتي إضافة نوعية لحزمة الخدمات الإلكترونية التي يوفرها تطبيق صحي للأفراد، إذ ستسهم في منحهم الأريحية بتحديد واختيار مواعيدهم في المراكز الصحية بما يتلاءم مع ظروفهم، كما تتيح لهم الخدمة إمكانية الاطلاع على سجل مواعيدهم الصحية القادمة والسابقة في جميع المرافق الصحية الحكومية.

وأكدت الهيئة أن توفير الخدمة الجديدة عبر تطبيق صحي يعكس توجهها الاستراتيجي لتحقيق التحول الرقمي وتوفير مزيد من الخدمات الرقمية عبر الهواتف والأجهزة الذكية في ظل ما تحظى به التطبيقات من عملية تحديث وتطوير مستمرة وإضافة مزيد من الخدمات إليها بما يضمن حصول مستخدميها على كافة الخدمات المطلوبة من خلال التطبيق، وهو ما انعكس في نسبة استخدامها نظراً لسهولة استخدامها وسرعة إتمام معاملاتهم ببسر وسهولة.

أعلنت هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية بالتعاون مع مراكز الرعاية الصحية الأولية توفير خدمة حجز المواعيد للفترة المسائية بتطبيق صحي والمتوافر على متجر تطبيقات حكومة البحرين الإلكترونية bahrain.bh/apps. وأوضحت الهيئة أن الخدمة الجديدة والمتاحة ضمن خدمة حجز المواعيد للمراكز الصحية تتيح للمواطنين والمقيمين إمكانية حجز مواعيدهم الطبية إلكترونياً لعيادات الطب العام بالمراكز الصحية، وذلك للفترة المسائية، بجانب خدمة حجز المواعيد للفترة الصباحية المتاحة سابقاً للمستخدمين، موضحة أنه يتطلب للاستفادة من هذه الخدمة أن يكون الأفراد مسجلين في مراكزهم الصحية ضمن برنامج (اختر طبيبك) بما يتيح لهم اختيار طبيب عائلتهم المسجلين عليه، كما يمكنهم تغيير مواعيد حجزهم المسبقة والفاؤها أو إعادة جدولتها بما يناسبهم.

P 2

Link



أقوى جهاز تصوير بالرنين المغناطيسي قد يحل لغز الدماغ

صور الجهاز مذهلة.. وشددت على أن هذه السابقة العالمية ستمكّن من اكتشاف أمراض الدماغ وعلاجها بشكل أفضل.. ومن أهداف جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي المتقدم هذا تكوين فكرة أفضل عن تكوين الدماغ والمناطق التي تنشط فيه عند تنفيذ بعض المهام.

ويعرف العلماء أصلاً أن الأنواع المختلفة من الصور التي يستطيع الإنسان التعرف عليها (الوجوه، الأمكنة، الكلمات، وما إلى ذلك) تنشط مناطق مختلفة من القشرة الدماغية.

وتشرح مدير الأبحاث في هيئة الطاقة الذرية والطاقت البديلة المدير العلمي للمشروع نيكولا بولان أن التصوير بالرنين المغناطيسي بقوة ١١,٧ تيسلا يتيح تكوين فكرة أفضل عن العلاقة بين بنية الدماغ ووظائفه المعرفية، كقراءة كتاب أو إجراء حساب ذهني على سبيل المثال..



وعلى شاشة الكسندر فينيو تتم مقارنة الصور المقطعية للدماغ بما كان ليوفره تصوير بالرنين المغناطيسي بقوة ٣ أو ٧ تيسلا. وقال فينيو: «باستخدام هذا الجهاز، يمكننا رؤية الأوعية الصغيرة جداً التي تغذي القشرة الدماغية، أو تفاصيل المخيخ التي كانت غير ظاهرة تقريباً حتى الآن». ولأحظت وزيرة الأبحاث سيلفي ريتايو في تصريح لوكالة فرانس برس أن «دقة

في هيئة الطاقة الذرية والطاقت البديلة الكسندر فينيو لدينا مستوى من الدقة لم نصل إليه من قبل».

ويصصّل المجال المغناطيسي لهذا المغناطيس الاستثنائي إلى ١١,٧ تيسلا، مما يتيح الحصول على صور أكثر دقة بعشر مرات من تلك المنتجة حالياً في المستشفيات، حيث لا تتجاوز قوة التصوير بالرنين المغناطيسي ٣ تيسلا.

التقط أقوى جهاز تصوير بالرنين المغناطيسي في العالم، بالقرب من باريس، صورته الأولى للدماغ البشري، ويتوقع أن يتيح فهماً أكبر لوظائفه وبعض الأمراض التنكسية العصبية أو النفسية.

في عام ٢٠٢١، قرر باحثون من هيئة الطاقة الذرية والطاقت البديلة، الواقعة على هضبة ساكليه في منطقة إيسون تجربة الآلة على نبات القز، قبل أن تعطي السلطات الصحية الضوء الأخضر قبل مدة لإجراء فحوص على البشر.

وطوال الأشهر الأخيرة، استلقى نحو عشرين متطوعاً سليماً داخل فتحة الجهاز الأسطواني الذي التقط الصور لأدمغتهم.

واعتبر الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون عبر شبكة «اكس» أن هذا الجهاز «إنجاز كبير وأمل كبير لدراسة صحتنا، وأصفاً إياه بأنه «فخر فرنسي».

وقال الفيزيائي والباحث

P 22

Link



الملك يصدر مرسوماً بتعيينات في مركز الاتصال الوطني



سهاير الهاشمي



د. محمد علي الشعيان



إسلام عبدالجبار

صدر عن حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد، مرسوم رقم (23) لسنة 2024، بتعيينات في مركز الاتصال الوطني، وذلك بناءً على عرض رئيس مجلس الوزراء، وبعد موافقة مجلس الوزراء، جاء فيه:

المادة الأولى

يُعيّن في مركز الاتصال الوطني كل من:

1- إسلام أحمد قريب الله عبدالجبار، مديرًا عامًا لمكتب الاتصال الدولي.

2- سهاير إبراهيم عيسى الهاشمي، نائبةً للرئيس التنفيذي لخدمات الاتصال المشتركة.

3- الدكتور محمد علي حميد الشعيان، نائبةً للرئيس التنفيذي لعمليات الاتصال.

المادة الثانية

P 9

Link

بالتعاون بين هيئة المعلومات ومراكز الرعاية الأولية

إطلاق خدمة «حجز المواعيد المسائية» عبر تطبيق «صحتي»

اختيار الخدمة المطلوبة واختيار الموعد الملائم وفق احتياج المستخدم، ويتطلب للاستفادة منها التحقق من التسجيل في برنامج «أختر طبيبك».

الجدير بالذكر أن تطبيق صحتي، المتوافر بتعدد حكومة البحرين الإلكترونية (apps/bahrain.bh) للأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد ونظام IOS، يمثل تطبيقاً ثرياً يضم حزمة من خدمات الرعاية الصحية المقدمة للأفراد من مختلف المؤسسات الصحية بالملكة، من تلك الخدمات، خدمة التبرع بالدم، وخدمة شهادة فحص الرياضيين، وهما من الخدمات الجديدة التي جرى تشيئتهما مطلع العام الماضي، فضلاً عن حزمة الخدمات التي يضمها التطبيق كخدمة أبحاث عن طبيب وقائمة الأدوية، وخدمة أسأل الطبيب، وخدمة حجز موعد لصيدلية مجمع السلمانية الطبي للتوصيل المنزلي للأدوية والوصفات الطبية، بالإضافة إلى خدمات حجز المواعيد وعرضها بمستشفى السلمانية ومستشفى الملك حمد الجامعي.

ويتميّز التطبيق بواجهة مبتكرة وتصميم لافت وجذاب يتصف بمرونة وسهولة الاستخدام واستعراض الخدمات، إذا يوفّر إلى ذلك، خدمة شهادة الميلاد حيث يمكن للمستخدمين تقديم طلب الشهاد وإصدار بدل فاقد أو استبدال لشهادة الميلاد الحالية، فضلاً عن توفيره خدمة المشتات الصيدلانية، والتي توفر معلومات حول الصيدليات وخدمة التتبع الطبية، والتي تمنح للمستخدمين الاستفسار عن جاهزية نتائج فحوصات الدم والأشعة في مجمع السلمانية الطبي ومستشفى الملك حمد الجامعي وغيرها من الخدمات.



حجز المواعيد للفترة المسائية الدخول إلى تطبيق صحتي، ومن ثم اختيار الخدمة المطلوبة في الصفحة الرئيسية بالتطبيق، باستخدام المستوى الأساسي من الفتح الإلكتروني، ومن ثم الاطلاع على الإجراءات والخطوات اللازمة للاستفادة من الخدمة، ويتطلب إدخال «بيانات المريض»، ومن ثم سيتم وبصورة إلكترونية تحديد المركز الصحي التابع للمستخدم من الخدمة، ومن ثم

الهواتف والأجهزة الذكية، في ظل ما تحظى به التطبيقات من عملية تحديث وتطوير مستمر، وإضافة مزيد من الخدمات إليها بما يضمن حصول مستخدميها على كافة الخدمات المطلوبة من خلال التطبيق، وهو ما انعكس في نسبة استخدامها؛ نظراً لسهولة استخدامها وسرعة إتمام معاملاتهم بيسر وسهولة. ويمكن للمستخدمين بالاستفادة من خدمة

أعلنت هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية، بالتعاون مع مراكز الرعاية الصحية الأولية، توفير خدمة حجز المواعيد المسائية بتطبيق (صحتي)، المتوافر على متجر تطبيقات حكومة البحرين الإلكترونية (apps/bahrain.bh).

وأوضحت الهيئة أن الخدمة الجديدة والمتاحة ضمن خدمة حجز المواعيد للمراكز الصحية والمستشفيات تنتج للمواطنين والمقيمين إمكانية حجز مواعيدهم الطبية إلكترونياً لعيادات الطب العام بالمراكز الصحية والمستشفيات، وذلك للفترة المسائية، بجانب خدمة حجز المواعيد للفترة الصباحية المتاحة سابقاً للمستخدمين.

وقالت إنه يتطلب للاستفادة من هذه الخدمة أن يكون الأفراد مسجلين في مراكزهم الصحية ضمن برنامج «أختر طبيبك»، بما يتيح لهم اختيار طبيب عائلتهم المسجلين عليه، كما يمكنهم تغيير مواعيد حجزهم المسبقة والغائبة أو إعادة جدولتها بما يناسبهم.

وأشارت الهيئة إلى أن الخدمة الجديدة، تأتي إضافة نوعية لحزمة الخدمات الإلكترونية التي يوفرها تطبيق صحتي للأفراد، إذ ستسهم في منحهم الأريحية بتحديد واختيار مواعيدهم في المراكز الصحية بما يتلاءم مع ظروفهم، كما يتيح لهم الخدمة إمكانية الاطلاع على سجل مواعيدهم الصحية القادمة والسابقة في جميع المرافق الصحية والمستشفيات الحكومية.

وأكدت الهيئة أن توفير الخدمة الجديدة عبر تطبيق صحتي، يعكس توجهها الاستراتيجي لتحقيق التحول الرقمي وتوفير مزيد من الخدمات الرقمية عبر

P 11

Link

فريق طبي يتمكن من إجراء عملية نادرة لرضيع في «العسكري»

تمكن فريق طبي من إجراء عملية جراحية نوعية ونادرة لرضيع يبلغ من العمر أربعة أشهر، وتعد من الحالات الفريدة على مستوى الشرق الأوسط. إذ نجح فريق جراحة الأطفال بالخدمات الطبية الملكية - المستشفى العسكري، بإشراف الرائد طبيب عبدالرحمن الشافعي استشاري الجراحة العامة والكلية والمسالك البولية للأطفال، والفريق الطبي المساعد، في إنقاذ حياة طفل من خلال إجراء عملية جراحية لفتق في الجهتين اليمنى واليسرى في الحجاب الحاجز، إذ استغرقت حوالي 4 ساعات، وهي تأتي ضمن سلسلة من العمليات الجراحية النادرة التي حظي فريق جراحة الأطفال بالمستشفى العسكري بالإشراف عليها ومتابعتها.

وقامت عائلة بإحضار ابنها البالغ من العمر 4 أشهر لقسم طب الطوارئ بالمستشفى العسكري وهو يعاني من انتفاخ في الصدر، وتم إجراء الفحوصات والأشعة اللازمة له، والتي كشفت عن وجود فتق على مستوى الحجاب الحاجز، ما أدى إلى انحصار الأعضاء الداخلية في كلتا الجهتين، الكبد والأمعاء والكلية في الجهة اليمنى من الفتق، وجزء من أغشية الكبد في الجهة اليسرى.

P 24

Link



معقمات اليدين.. قد تلحق ضرراً بخلايا الدماغ!



منذ انتشار جائحة فيروس كورونا اعتمد الكثير من الناس على معقمات اليد والمطهرات لتفادي الفيروسات والحد من انتشار العدوى، واستمرت هذه العادة بكثرة حتى بعد انتهاء الجائحة.

إلا أن دراسة جديدة وجدت أن المواد الكيميائية الموجودة في المطهرات المنزلية الشائعة يمكن أن تلحق الضرر بالخلايا الداعمة في الدماغ خلال المراحل الحرجة من تطورها.

فقد حدّدت الدراسة فئتين من المواد الكيميائية غير معروفة السمية التي إما قتلت أو أوقفت نضوج الخلايا التي تسمى الخلايا قليلة التغصن في ظروف المختبر، بحسب موقع (sciencealert). والخلايا قليلة التغصن هي نوع من خلايا الدعم العصبي، وهي تلطف حول الخلايا العصبية لتشكل غطاءً عازلاً يحافظ على استمرار إشارات الدماغ بسرعة.

P 24

Link



إطلاق «حجز المواعيد المسائية» عبر تطبيق «صحتي»



أعلنت هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية، بالتعاون مع مراكز الرعاية الصحية الأولية، عن توفير خدمة حجز المواعيد للفترة المسائية بتطبيق صحتي والمتوفر على متجر تطبيقات حكومة البحرين الإلكترونية bahrain.bh/apps.

وأوضحت الهيئة أن «الخدمة الجديدة والمتاحة ضمن خدمة حجز المواعيد للمراكز الصحية والمستشفيات تتيح للمواطنين والمقيمين إمكانية حجز مواعيدهم الطبية إلكترونياً لعيادات الطب العام بالمراكز الصحية والمستشفيات وذلك للفترة المسائية، بجانب خدمة حجز المواعيد للفترة الصباحية المتاحة سابقاً للمستخدمين»، موضحة أنه «يتطلب للاستفادة من هذه الخدمة أن يكون الأفراد مسجلين في مراكزهم الصحية ضمن برنامج «أختر طبيبك» بما يتيح لهم اختيار طبيب عائلتهم المسجلين عليه، كما يمكنهم تغيير مواعيد حجزهم المسبقة والغائها أو إعادة جدولتها بما يناسبهم».

وأشارت الهيئة إلى أن «الخدمة الجديدة تأتي إضافة نوعية لحزمة الخدمات الإلكترونية التي يوفرها تطبيق صحتي للأفراد، إذ ستسهم في منحهم الأريحية بتحديد واختيار مواعيدهم في المراكز الصحية بما يتلاءم مع ظروفهم، كما تتيح لهم الخدمة إمكانية الاطلاع على سجل مواعيدهم الصحية القادمة والسابقة في جميع المرافق الصحية والمستشفيات الحكومية».

وأكدت الهيئة أن «توفير الخدمة الجديدة عبر تطبيق صحتي، يعكس توجهها الاستراتيجي لتحقيق التحول الرقمي وتوفير مزيد من الخدمات الرقمية عبر الهواتف والأجهزة الذكية في ظل ما تحظى به التطبيقات من عملية تحديث وتطوير مستمرة وإضافة مزيد من الخدمات إليها بما يضمن حصول مستخدميها على كافة الخدمات المطلوبة من خلال التطبيق، وهو ما انعكس في نسبة استخدامها نظراً لسهولة استخدامها وسرعة إتمام معاملاتهم بيسر وسهولة».

ويمكن للراغبين، وفقاً للهيئة، الاستفادة من خدمة حجز المواعيد للفترة المسائية الدخول إلى تطبيق صحتي، ومن ثم اختيار الخدمة المطلوبة في الصفحة الرئيسية بالتطبيق باستخدام المستوى الأساسي من المفتاح الإلكتروني، ومن ثم الاطلاع على الإجراءات والخطوات اللازمة للاستفادة من الخدمة، ويتطلب إدخال «بيانات المريض» ومن ثم سيتم وبصورة إلكترونية تحديد المركز الصحي التابع للمستخدم من الخدمة ومن ثم اختيار الخدمة المطلوبة واختيار الموعد الملائم وفق احتياج المستخدم، ويتطلب للاستفادة منها التحقق من التسجيل في برنامج «أختر طبيبك».

الجدير بالذكر أن تطبيق صحتي المتوفر بمتجر حكومة البحرين الإلكترونية bahrain.bh/apps للأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد ونظام IOS، يمثل تطبيقاً ثرياً يضم حزمة من خدمات الرعاية الصحية المقدمة للأفراد من مختلف المؤسسات الصحية بالمملكة، من تلك الخدمات خدمة «التبرع بالدم» وخدمة «شهادة فحص الرياضيين» وهما من الخدمات الجديدة التي جرى تحديثهما مطلع العام الماضي، فضلاً عن حزمة الخدمات التي يضمها التطبيق كخدمة البحث عن طبيب، وقائمة الأدوية، وخدمة أسأل الطبيب، وخدمة حجز موعد لصيدلية مجمع السلمانية الطبي للتوصيل المنزلي للأدوية والوصفات الطبية، بالإضافة وخدمات حجز المواعيد وعرضها بمستشفى السلمانية ومستشفى الملك حمد الجامعي.

بالتعاون بين هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية ومراكز الرعاية الصحية الأولية إطلاق خدمة "حجز المواعيد المسائية" عبر تطبيق "صحتي"



المواعيد وعرضها بمستشفى السلمانية ومستشفى الملك حمد الجامعي. ويتميز التطبيق بواجهة مبتكرة وتصميم لائق وجذاب يتصف بمرور وسهولة الاستخدام واستعراض الخدمات، إذا يوفّر إلى ذلك، خدمة شهادة الميلاد حيث يمكن للمستخدمين تقديم طلب الشهادة وإصدار بدل فاقد أو استبدال شهادة الميلاد الحالية، فضلاً عن توفيره خدمة المنشآت الصيدلانية والتي توفر معلومات حول الصيدليات وخدمات النتائج الطبية والتي تتيح للمستخدمين الاستفسار عن جاهزية نتائج فحوصات الدم والأشعة في جميع السلمانية الطبي ومستشفى الملك حمد الجامعي وغيرها من الخدمات.

المستوى الأساسي من المفاتيح الإلكترونية، ومن ثم الاطلاع على الإجراءات والخطوات اللازمة للاستفادة من الخدمة، ويتطلب إدخال "بيانات المريض" ومن ثم سيتم وبصورة الكترونية تحديد المركز الصحي التابع للمستخدم من الخدمة ومن ثم اختيار الخدمة المطلوبة واختيار الموعد اللائم وفق احتياج المستخدم، ويتطلب للاستفادة منها التحقق من التسجيل في برنامج (اختر طبيبك).

يذكر أن تطبيق صحتي المتوفر بتعدد حكومة البحرين الإلكترونية apps/bahrain.bh الأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد ونظام IOS يعمل تطبيقاً ثريباً يضم حزمة من خدمات الرعاية الصحية المقدمة للأفراد من مختلف المؤسسات الصحية بالملكة، من تلك الخدمات خدمة (التبرع بالدم) وخدمة (شهادة فحص الزياضين) وها من الخدمات الجديدة التي جرى تدشينها مطلع العام الماضي، فضلاً عن حزمة الخدمات التي يضمها التطبيق كخدمة البحث عن طبيب وقائمة الأدوية وخدمة أسأل الطبيب وخدمة حجز موعد لعيادة مجمع السلمانية الطبي للتواصل المنزلي لأدوية والوصفات الطبية بالإضافة وخدمات حجز

وأشارت الهيئة إلى أن الخدمة الجديدة تأتي إضافة نوعية لحزمة الخدمات الإلكترونية التي يوفرها تطبيق صحتي للأفراد، إذ ستسمح في منحه الأريحية بتحديد واختيار مواعيدهم في المراكز الصحية بما يتلاءم مع ظروفهم، كما تتيح لهم الخدمة إمكانية الاطلاع على سجل مواعيدهم الصحية القائمة والسابقة في جميع المرافق الصحية والمستشفيات الحكومية.

وأكدت الهيئة أن توفير الخدمة الجديدة عبر تطبيق صحتي، يعكس توجهها الاستراتيجي لتحقيق التحول الرقمي وتوفير مزيد من الخدمات الرقمية عبر الهواتف والأجهزة الذكية في ظل ما تحظى به التطبيقات من عملية تحديث وتطوير مستمرة وإضافة مزيد من الخدمات إليها بما يضمن حصول مستخدميها على كافة الخدمات المطلوبة من خلال التطبيق، وهو ما انعكس في نسبة استخدامها نظراً لسهولة استخدامها وسرعة إتمام معاملاتهم بيسر وسهولة. ويمكن للأطباء باستخدام خدمة حجز المواعيد للفترة المسائية الدخول إلى تطبيق صحتي، ومن ثم اختيار الخدمة المطلوبة في الصفحة الرئيسية للتطبيق باستخدام

المنظمة - هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية

أعلنت هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية بالتعاون مع مراكز الرعاية الصحية الأولية عن توفير خدمة حجز المواعيد للفترة المسائية بتطبيق صحتي والمتوافر على متجر تطبيقات حكومة البحرين الإلكترونية Bahrain apps/bh.

وأوضحت الهيئة أن الخدمة الجديدة والمتاحة ضمن خدمة حجز المواعيد للمراكز الصحية والمستشفيات تتيح للمواطنين والمقيمين إمكانية حجز مواعيدهم الطبية إلكترونياً لعيادات الطب العام بالمراكز الصحية والمستشفيات وذلك للفترة المسائية بجانب خدمة حجز المواعيد للفترة الصباحية المتاحة سابقاً للمستخدمين، موضحة بأنه يتطلب للاستفادة من هذه الخدمة أن يكون الأفراد مسجلين في مراكزهم الصحية ضمن برنامج (اختر طبيبك) بما يتيح لهم اختيار طبيب عائلتهم المسجلين عليه، كما يمكنهم تغيير مواعيد حجزهم المسافة وإلغائها أو إعادة جدولتها بما يناسبهم.

P 6

Link

لماذا الإفطار على التمر؟

البلاد | طارق البحار



بيع التمر يشهد دائماً اتجاهاً تصاعدياً في شهر رمضان.

وتتوافر مجموعة متنوعة من التمور في السوق، لعل أشهرها "العجوة"، وهي من أكثر أنواع التمور المشهورة، وتتميز بمزيج من الليونة والجفاف، كما أنها تتميز بشدة حلاوتها.

وأياً "العنبرة" ويسمى "تمر الملوك" وذلك لارتفاع سعره، كما أنه معروف بحجمه الكبير وصغر حجم عجمته ولونه القريب إلى اللون الأحمر، و"البرحي" وهو نوع من أنواع البلح الذي يمتاز بصغار لونه وليونته وشدة حلاوته. من أنواع التمور الشهيرة في المنطقة أيضاً

من الفوائد الصحية إلى الأهمية الدينية، يعد التمر أول طعام يدخل المعدة، بسبب احتوائه على سكر الجلوكوز، علاوة على نسبة من البروتينات والدهون وبعض الفيتامينات، لهذه الأسباب فإن التمر في رمضان أمر أساسي للغاية، حيث يمكن أن ندرج الحكمة في أمر النبي (ص) بالإفطار على التمر في رمضان. تعد التمور مصدراً غنياً للكالسيوم والحديد والصدويوم والبيوتاسيوم، ما يساعد في الحفاظ على اللياقة والصحة، وتدعم حركة الأمعاء الصحية وتعزز صحة الدماغ، وتوفر تغذية صحية للجسم وتساعد في تقليل الالتهابات، وبعض المعادن المهمة، أهمها: الكالسيوم، والفوسفور، والبيوتاسيوم، والكريبت، والصدويوم، والمغنيسيوم، والزنك، والفولورين، والنحاس، والمنجنيز، ونسبة من السليولوز، وهذه بعض الأسباب التي تجعل

رمضان بالخصوص، ويساعد هذا العلاج الطبيعي في الوقاية من الأمراض والمضاعفات الصحية المختلفة، بما في ذلك مرض السكري، والنقرس، وحصوات الكلى، والبواسير وغيرها من الأمراض الشائعة.

وفي دراسة أجريت العام 2003 في "المجلة الدولية للتغذية والعلوم والتغذية"، عدت التمور طعاماً مثالياً، يوفر مجموعة واسعة من العناصر الغذائية الأساسية والفوائد الصحية المحتملة، وعلمياً تساعد على قمع الرغبة الشديدة في السكر، وبالتالي السيطرة على الشهية، من السهل أيضاً هضمها ولا تستنفد المعدة بعد الصيام لساعات طويلة، ووفقاً لاختصاصي التغذية، فإن التمور تساعد في خفض الجوع وتساعد على منع الأكل المفرط الذي يسبب اضطرابات الهضم وغيرها من المشكلات الصحية.

"الصقي" وما يميزها هو تداخل لونين في نفس الثمرة وهما اللونان الأحمر والأصفر، و"السكري" وهو معروف بقوامه الهش، كما يتميز بليونته ولونه البني الذهبي.

وينتشر "الخلاص" في البحرين والمنطقة الشرقية من السعودية، حيث يعد من الأصناف التجارية الممتازة المرغوبة في الأسواق، فهو يحافظ على نكهته الطيبة حتى بعد تخزينه لفترة طويلة.

إن وجود الأملاح القلوية في التمر يمكن أن ينظم بشكل فعال مستويات حموضة الدم، وهي مشكلة شائعة ناجمة عن الإفراط في استهلاك اللحوم والكربوهيدرات في شهر

P 22

Link

