

# استراحة العدد



## السهر... وجهاز المناعة

هناك أمراض كثيرة خافية وغير معروفة السبب تبين أن النوم وقتله وراء ذلك وأن جهاز المناعي مبرمج على ساعات اليقظة وساعات النوم التي يحتاجها الإنسان وعند حدوث تغير في هذه الدورة اليومية يصاب جهاز المناعة بالتشويش الفوضي لذا يجب مراعاة تجنب السهر خصوصا عند الأطفال وأن يكون النوم في مواعيد محددة بقدر المستطاع.



## السماك يحافظ على عقلك

أكدت دراسة فرنسية حديثة أن تناول السمك يقلل من الإصابة بالهذيان والزهايمر خاصة الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة لذا توصي الدراسة بالإكثار من تناول السمك ولو مرة واحدة أسبوعيا.



## الشيكولاتة تقوى الجهاز المناعي

تساعد الشيكولاتة على تقوية الجهاز المناعي وعلى مكافحة الأمراض حيث وجد أن هناك علاقة وطيدة بين حالة الإنسان النفسية والجهاز المناعي حيث أن الإنسان المعتدل المزاج يكون جهازه المناعي أقوى وتناول الشيكولاتة يعمل على اعتدال المزاج.

## حكمة العدد

### حكمة ( آل داود )

- قيل في حكمة ( آل داود ) عليه السلام :
- من ملك: استأثر.
  - ومن لا يشاور: يندم.
  - والهم: نصف الهرم.
  - والفقر: الموت الأكبر.

## "A'l Dawood Wisdom "

It was said in A'l Dawood wisdom, upon him be peace that:

The one who reigns, takes over. Who does not counsel, regret. Sorrow is the half of senility and poverty is the greatest death.



## الترمس يقوى الأعصاب

يعتبر الترمس من أشهر وأرخص المسليات في مصر وله فوائد غذائية عالية فهو مقو للأعصاب وهاضم للأكلات الثقيلة وطارد للديدان كما أنه يحتوى على الكالسيوم والفوسفور كما أن الترمس خافض للضغط ومقوى للقلب لأن به مادة الأسبارتين كما أن الماء الذى يغلى فيه الترمس مفيد لبثور الرأس بالإضافة إلى فائدته للشعر ولكن يجب تحذير الحوامل من الإكثار منه لأنه يسبب الإجهاض لاحتوائه على مادة تساعد على الإجهاض.