



الأحد ٢ ذو القعدة ١٤٤٧ هـ - 19 أبريل 2026 م

أخبار النافذة

ميدل إيست أي || كل شيء تغرر مع الإبادة: فلسطينيات وفتيات يواجهن عنفًا شديدًا في السجون الإسرائيلية كيف تخسر إسرائيل والولايات المتحدة المعركة الأوسع ضد إيران؟ برلين تتكلم والعرب يصمتون.. من يوقف الإبادة في السودان ويحكم الجناة؟ خاتمة العقود الضائعة في الصومال حرب عشة ومصر مفاوضات غامض ميدل إيست مونيتور || على الولايات المتحدة الاعتراف بأن إيران مرتبطة جوهريًا بمضيق هرمز كيف تتفادى المشاكل الصحية لتطبيق التوقيت الصيفي؟ تشاتام هاوس || تسارع الضم الإسرائيلي الفعلي للضفة الغربية يحمل تداعيات خطيرة

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

كيف تتفادى المشاكل الصحية لتطبيق التوقيت الصيفي؟





الأحد 19 أبريل 2026 05:00 م

كعادة كل عام، يندد الجدول حول تطبيق التوقيت الصيفي في مصر، والذي استؤنف العمل به قبل سنوات بعد أن كان قد ألغي في أعقاب ثورة 25 يناير 2011، بزعم أنه يحقق فوائد، على رأسها ترشيد استهلاك الكهرباء والطاقة.

ويبدأ العمل بالتوقيت الصيفي اعتبارًا من الجمعة الأخيرة من شهر أبريل من كل عام. وبناءً عليه، يكون موعد تغيير الساعة في مصر 2026 يوم الجمعة 24 أبريل 2026، حيث يتم تقديم الساعة 60 دقيقة عند منتصف الليل، لتصبح الساعة الواحدة صباحًا بدلًا من الثانية عشرة.

المخاطر الصحية

يربط باحثون مجموعة من المخاطر الصحية بالتوقيت الصيفي، بعد أن رصدوا زيادة في الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية في الوقت الذي يتم فيه التحول إلى التوقيت الصيفي.

وأظهرت دراسة أمريكية أجريت عام 2018 أن حالات دخول المستشفيات بسبب الرجفان الأذيني- نوع شائع من اضطراب ضربات القلب، ترتفع بالتزامن مع بدء تطبيق التوقيت الصيفي في فصل الربيع. ويمكن أن يؤدي الرجفان الأذيني إلى جلطات دموية وسكتة دماغية وقصور القلب.

وتشير بعض الدراسات إلى انخفاض في عدد أمراض القلب عند انتهاء التوقيت الصيفي.

اضطراب النوم

أثناء التأقلم مع التوقيت الصيفي، من الشائع أن نعاني من قلة النوم أو انعدامه تمامًا. وقد يؤثر ذلك على ذاكرتنا، وقدرتنا على التركيز واتخاذ القرارات، وقدرتنا على الاستجابة السريعة عند الضرورة، كما هو الحال أثناء القيادة. وقد يجعلنا ذلك سريع الانفعال ويؤثر على عاداتنا الغذائية. كما يعني أيضًا أننا قد نسهو لساعات أطول ونحصل على قسط أقل من النوم بشكل عام.

الاكتئاب

قد يتسبب التوقيت الصيفي أيضًا في الاكتئاب، وذلك بعد أن أشارت دراسة دنماركية نُشرت عام 2017 إلى أنه من المحتمل أن يكون التوقيت الصيفي قد تسبب في "زيادة معدل الإصابة بنوبات الاكتئاب (...). لأن تغييرات التوقيت الصيفي تؤثر على الإيقاعات اليومية، والتي لها دور في (سبب) اضطرابات الاكتئاب".

نصائح صحية للتعامل مع التوقيت الصيفي

ابدأ الاستعداد إلى التوقيت الصيفي من الآن. اذهب إلى الفراش قبل 15-20 دقيقة كل ليلة. يقول الخبراء إن ذلك سيساعدك على الحصول على قسط كافٍ من الراحة، وقد يساعدك أيضًا على الاستيقاظ مبكرًا قليلًا كل يوم.

تجنب الإفراط في تناول الكافيين وأخذ قيلولة بعد الظهر، فهذا سيؤثر سلبيًا على نومك ليلاً. ويجب أن تكون آخر جرعة قهوة في حوالي الساعة الثانية ظهرًا خلال فترة الانتقال إلى التوقيت الصيفي.

اخرج في نزهة أو افتح نافذة. اخرج مبكرًا واستمتع ببعض أشعة الشمس الصباحية.

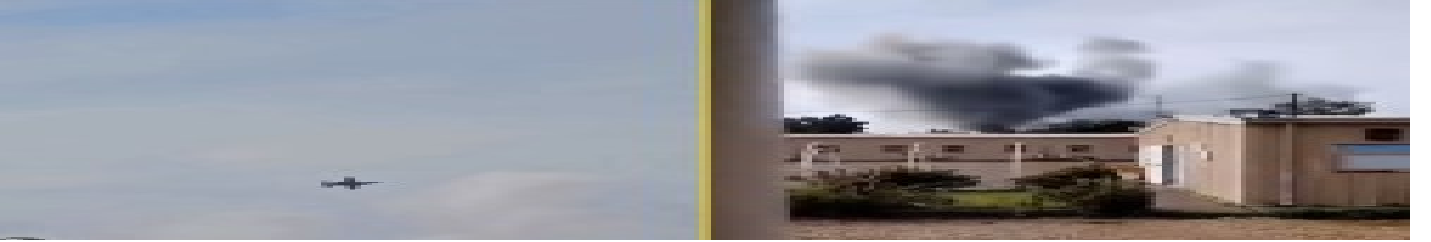
أطفئ الأنوار في الغرفة. حاول تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم. وهذه نصيحة جيدة في أي وقت، لكنها مفيدة بشكل خاص عند تقديم الساعة، فقد ثبت أن ضوء الشاشات الاصطناعي يؤثر على النوم.

[اخبار المحافظات](#)



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أتوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

[اخبار المحافظات](#)



[الدفاع العراقية: استشهاد 7 من مقاتلنا وإصابة 13 بالأنبار بغارات أمريكية](#)
الأربعاء 25 مارس 2026 04:00 م

[مقالات متعلقة](#)

[مما يصلح لاختش طعلانم كسفنم محتفك](#)

[كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟](#)

[ناضممرف راطولإىء رمتلالوانتلقاهزم دئاوق](#)

[فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان](#)

ما يصلا عانتا بعتلا بنجتلا روحسلا في فل كاتنا بجر اذام

ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟

رسمي ناضمر نم لولأ عويسلا ل لاخ حايرلا طاشنو قيتام قرويش

شيرة مائة ونشاط للرباح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026