

جمعية الإمارات للسرطان
تختتم فعاليات الشهر الوردي
في عجمان



جوي هاني:
التمثيل بالنسبة
إلي هواية أحبها



لماذا نشعر بالنعاس
بعد الأكل؟

تلوث الهواء ثاني عامل خطر للوفاة في أفريقيا

قال تقرير لمبادرة حالة الهواء العالمي إن جميع بلدان القارة الإفريقية تقريباً تواجه آثاراً صحية خطيرة ناجمة عن تلوث الهواء.

وقدم التقرير، الذي نُشر أمس الأول على موقع "جلوبال إير إنشيانيف"، تحليلاً شاملاً لمصادر تلوث الهواء الرئيسية والآثار الصحية ذات الصلة في القارة التي تضم أكثر من 1.2 مليار شخص.

ووفقاً للتقرير، يعد تلوث الهواء ثاني عامل خطر رئيسي للوفاة في جميع أنحاء أفريقيا، والتي تضم خمسة من البلدان العشرة الأولى الأكثر تلوثاً في جميع أنحاء العالم من حيث الجسيمات الدقيقة المحيطة (PM2.5).

وفي عام 2019، ساهم تلوث الهواء في ما يقدر بنحو 1.1 مليون حالة وفاة في أفريقيا، مع 63% مرتبطة بالتعرض لتلوث الهواء المنزلي.

وحذر التقرير من أن الأطفال حديثي الولادة والأطفال دون سن الخامسة معرضون بشكل خاص لتلوث كبير للتأثيرات الصحية الشديدة من تلوث الهواء داخل المنزل. ويموت حوالي 236 ألف مولود جديد خلال الشهر الأول من العمر من التعرض لتلوث الهواء، 80% منهم بسبب تلوث الهواء المنزلي.

وارتبط 14% من جميع وفيات الأطفال دون سن الخامسة في جميع أنحاء إفريقيا بتلوث الهواء، كما أن لهذه التأثيرات على الأطفال حديثي الولادة والرضع عواقب طويلة المدى على الصحة العامة، بما في ذلك مشاكل نمو الرئة وزيادة التعرض للأمراض المعدية.

وجمع هذا التقرير بيانات من مشروع العبء العالمي للأمراض ومن تقييم عالمي حديث لمصادر تلوث الهواء المناقشة اتجاهات تلوث الهواء ومصاحبه وأعباء الأمراض المرتبطة به عبر هذه المنطقة المهمة - مع التركيز بشكل خاص على مصر، وغانا، وجمهورية الكونغو الديمقراطية، وكينيا، وجنوب أفريقيا.

كيف نفرّق بين آلام الزائدة الدودية والقولون؟

فروق عديدة يمكن رصدها بين آلام الزائدة الدودية والقولون، حيث يمكن التمييز بينهما من خلال الأعراض

المصاحبة لكل منهما.

سيدتي نت يطالعك في الآتي على كيفية التفريق

بين آلام الزائدة الدودية والقولون؛ من خلال

أعراض كل منهما، وفق أطباء

متخصصين.

آلام الزائدة الدودية

بحسب الدكتورة ندى عبدالباقي، اختصاصية الجراحة العامة وجراحة التنظير، فقد يكون التهاب الزائدة الدودية حاداً أو مزمنًا، ويمكن التفرقة بينهما من خلال الأعراض التي تظهر على المريض.

فالتهاب الزائدة الدودية الحاد يبدأ بألم شديد في وسط البطن، ثم ينتقل إلى المنطقة اليمنى، وعادة يكون الألم مستمرًا ومتفاقمًا، ومن الممكن أن يصاحبه أعراض عدة، كالغثيان وعسر الهضم والقىء والحمى والإعياء العام وفقدان الشهية، وفي هذه الحالة لا بد من توجه المريض إلى الطوارئ؛ لفحصه سريريًا.

وفي حال تبين أن الالتهاب حاد؛ فالعلاج يتطلب عملية جراحية طارئة قبل الإصابة بنقبض في الزائدة الدودية أو انفجار قد يؤدي لالتهاب في الغشاء البريتوني للبطن، مما يعرض المريض للخطر.

وفي بعض الحالات، خصوصاً إذا أتى المريض للفحص متأخرًا؛ أي بعد مرور 24 ساعة من بداية الألم، فقد يكون بحاجة إلى إجراء صورة طبقية؛ للتأكد من عدم الإصابة بدمل حول الزائدة أو كتلة؛ بسبب ردة فعل الأمعاء وجدار البطن للالتهاب، والعلاج في هذه الحالة يختلف.

أما التهاب الزائدة المزمن، وهو حالة نادرة جداً، فيشكو المريض بسببها من ألم في الجهة اليمنى للبطن بين الحين والآخر، ولا يكون الألم شديداً، فيما قد يخفي من تلقاء نفسه، ويتم تشخيصه عن طريق إجراء صورة طبقية. ولكن إذا كان الفحص السريري للمريض مطمئناً، ولا يتضمن علامات الالتهاب الحاد؛ يمكن اللجوء لعلاج تحفظي بعيداً عن الجراحة، إنما يتطلب متابعة الحالة باستمرار؛ حتى لا يتحول الالتهاب إلى حاد.

آلام القولون

بحسب الدكتور إيهاب شحادة، اختصاصي الجهاز الهضمي والكبد؛ فإن القولون العصبي من الأمراض الشائعة، وهو متلازمة تصيب الجهاز الهضمي، وينتج

عنها ألم مصاحب لتغير في عادة التبرز (الإمساك أو الإسهال)، وتحتاج إلى أكثر من 6 أشهر من الأعراض المتكررة، ليمكن تسميتها بـ"متلازمة القولون العصبي".

ويعتمد تشخيص القولون العصبي على عدة أعراض؛ تختلف وفق العمر وعدم وجود عوامل خطر؛ مثل فقدان الوزن والقىء المتكرر وبرزاز أسود وفقر الدم، فعلامات الخطر هذه تجعل الأطباء يبحثون عن أسباب عضوية وليست وظيفية.

وفي حال عدم توفر علامات الخطر، يتم تشخيص القولون العصبي، ويتم البحث عن الأسباب، فالقولون العصبي عبارة عن تغير في المواد الكيميائية في أعصاب الأمعاء، وله علاقة مباشرة بالدماغ. ويحتاج مريض القولون إلى فحوص، مثل فحص لقوة الدم. وفي حال كان عمر المريض بين 40 و45 سنة فما فوق، يتم عمل كشف مبكر مناسب مع عمره، وخصوصاً للقولون وأورام القولون، حيث قد يكون بحاجة إلى تنظير.

وبما أن القولون مرض وظيفي، فإنه ليس له علاج متخصص؛ إذ يعتمد على التشخيص، وفي حال تم تشخيصه على أنه مرض وظيفي؛ يتم طمأنة المريض بأنه أمر مزعج، لكنه غير مؤذ، وعلاجه يكون بالابتعاد عن الأمور التي تسبب زيادة الأعراض؛ كالنوتر، وتناول المنبهات، والابتعاد عن الصنوف الغذائية التي تسبب خروج الغازات؛ كالبقوليات.

أعراض الزائدة بالتفصيل

ليس ثمة سبب واضح لالتهاب الزائدة الدودية، ولكن يمكن أن تشمل بعض الأسباب التي تؤدي إلى التهاب الزائدة، ما يلي:

- إصابة البطن أو الصدمة.
- انسداد عند الفتحة، حيث يتصل الأنبوب بالأمعاء.
- عدوى الجهاز الهضمي.
- مرض التهاب الأمعاء.



أعراض التهاب الزائدة الدودية

تشمل الأعراض الكلاسيكية لالتهاب الزائدة الدودية، الآتي:

- ألم حاد في أسفل البطن الأيمن بالقرب من السرة التي تتحرك لأسفل. وهذه عادة ما تكون العلامة الأولى.
- فقدان الشهية.
- غثيان وقيء بعد فترة وجيزة من بدء آلام البطن.
- تورم البطن.
- حمى.

وهناك أعراض أخرى أقل شيوعاً لالتهاب الزائدة الدودية وتشمل:

- ألم خفيف في الجزء العلوي أو السفلي من البطن أو الظهر أو الطرف الخلفي.
- التبول المؤلم أو الصعب.
- القىء قبل أن يبدأ ألم البطن.
- تشنجات شديدة.
- الإمساك أو الإسهال مع غازات.

مضاعفات التهاب الزائدة الدودية

إذا تركت الزائدة الدودية دون علاج، فسوف تنفجر، مما يؤدي إلى انتشار البكتيريا في تجويف البطن، وهو الجزء المركزي من الجسم الذي يحمل الكبد والمعدة والأمعاء، وهذا يمكن أن يؤدي إلى التهاب الصفاق، وهو التهاب خطير في طبانة تجويف البطن، ربما يكون مميتاً ما لم يتم علاجه بسرعة وبالتدخل الجراحي.

وتتضمن المضاعفات:

- خراج: قد تصاب بخراج الزائدة الدودية، أو جيب من القيح المعدي. وفي هذه الحالة ستحتاجين لأنابيب تصريف في بطنك بهدف التخلص من السوائل والخراج قبل الجراحة. وقد تستغرق عملية التصريف أسبوعاً أو أكثر. وخلال هذا الوقت، يجب تناول المضادات الحيوية المخررة من قبل الطبيب لمكافحة العدوى. وبعد اختفاء الخراج، ستخضعين لعملية جراحية لإزالة الزائدة الدودية.

الخمول والسكريات أكثر ضرراً على صحة الرجل

قدمت دراسة جديدة من جامعة ميسوري أول دليل على البشر يثبت أن تغييرات نمط الحياة قصيرة المدى يمكن أن تعطل الاستجابة للأنسولين في الأوعية الدموية، وأن الرجال والنساء يتفاعلون بشكل مختلف مع هذه التغييرات. وأظهرت النتائج أن نمط الحياة الذي يتسم بالخمول وقلة الحركة، وزيادة تناول السكر أدى إلى انخفاض تدفق الدم الذي يحفز الأنسولين في الساق، وانخفاض في مستوى بروتين الأدرين الذي ينظم حساسية الأنسولين، وهو مؤشر هام لأمراض القلب.

وبحسب موقع "ميديكال إكسبريس"، تعتبر مقاومة الأنسولين في الأوعية الدموية من سمات السمنة ومرض السكري من النوع 2 الذي يساهم في أمراض الأوعية الدموية. وقام الباحثون بفحص مقاومة الأنسولين في الأوعية الدموية لدى 36 رجلاً وامرأة من الأصحاء بعد تعريضهم لنشاط بدني منخفض لمدة 10 أيام، وخفض عدد خطواتهم من 10000 إلى 5000 خطوة يومياً، وزيادة تناول المشروبات السكرية إلى 6 عبء من الصودا في اليوم. وقالت الدكتورة كاميليا مانريك أسيفندو المشرفة على التجربة: "هذا هو الدليل الأول لدى البشر على أن مقاومة الأنسولين في الأوعية الدموية قد تنجم عن تغييرات عكسية قصيرة المدى في نمط الحياة، وأول توثيق لاختلافات الجنسين في تطوير مقاومة الأنسولين الوعائي بالافتقار مع التغييرات في مستوى الأدرينين".



فاعلية علاج ضغط الدم لا ترتبط بتناوله مساءً

قالت تجربة سريرية كبرى أن أدوية تخفض ضغط الدم فعالة عند تناولها صباحاً أو مساءً. وينقض هذا البحث السابق فكرة سابقة عن فعاليتها أكثر في المساء.

واعتمدت الدراسة على تجربة عشوائية شملت أكثر من 21 ألف مريض بارتفاع ضغط الدم، وكان المشاركون يتناولون دواء واحداً على الأقل. وبعد متابعة استمرت 5 أعوام؛ أظهرت النتائج أنه فرق في عدد الذين أصيبوا بنوبة قلبية أو سكتة دماغية بسبب توقيت تناول الدواء، حيث بلغ عدد الإصابات 362 في مجموعة الصباح مقابل 390 في المساء.

وُنشرت نتائج الدراسة في مجلة "لانسيت" الطبية، وتكون فريق البحث من باحثين من جامعات إدنبر، وندسي، وغلاسكو، وأكسفورد، وإمبريال كوليدج لندن، وجامعة كوين ماري في لندن.

سويسرا تسجل رقماً قياسياً لأطول قطار ركاب

سجلت شركة سكك حديد سويسرية رقماً قياسياً لأطول قطار ركاب في العالم خلال رحلة، يوم السبت، على أحد أزوع المسارات عبر جبال الألب.

وسيرت شركة ريتيان لسكك الحديد قطارا يبلغ طوله 1.9 كيلومتر ويضم مائة عربة ركاب وأربعة محركات على طول مسار ألبولا - برنينا من بريدا إلى برغون.

وكانت منظمة اليونسكو قد صنفت في العام 2008 هذا المسار باعتباره موقعا للتراث العالمي، حيث يمر عبر 22 نفقا، بعضها بشكل حلزوني عبر الجبال، ووفق 48 جسرا، منها جسر لاندفاسر الشهير. واستغرقت الرحلة بأكملها والبالغه حوالي 25 كيلومترا، حوالي ساعة. وقال رينانو فاسياتي، مدير شركة ريتيان، إن الهدف من تسجيل الرقم القياسي هو تسليط الضوء على بعض الإنجازات الهندسية لسويسرا والاحتفال بمرور 175 عاما على إنشاء السكك الحديد السويسرية.



ناقش خطة العمل الشاملة لمدة عامين

مجلس أمناء جامعة الإمارات يعقد خلوة لمدة يومين الخطة تهدف الى تسريع تقدم الجامعة في التصنيف العالمي للجامعات

الدراسات المقارنة من خلال فرق عمل بما يحقق مستهدفات الجامعة وخططها الطموحة. قدم سعادة الدكتور عبد الله الكرم رئيس لجنة الشؤون الأكاديمية والطلابية إلى المجلس التقرير الدوري للجنة وتوصياتها. اعتمد المجلس نتائج التقرير بما فيها إعداد سياسة جديدة من شأنها أن تسمح بتقديم دبلوم الدراسات العليا عبر الإنترنت في التميز التربوي؛ وإجراء تعديلات على الرسوم الدراسية لجميع برامج الماجستير في كلية الهندسة؛ والتوسع في التخصصات الأخرى لبرنامج الدكتوراه الحالية المزدوجة بين جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة لوفان الكاثوليكية؛ وبرنامج الدكتوراه الجديد المزدوج بين جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة ماكجيل، كندا. وقدم سعادة الدكتور طارق بن هندي، رئيس لجنة التدقيق والمخاطر، التقرير الدوري للجنة حول الشؤون المالية وإدارة المخاطر المؤسسية والتدقيق الداخلي.



الحكومة، والجدول الزمني لتنفيذها. كما أطلع المجلس على عرض لاداء المالي لجامعة الإمارات العربية المتحدة للربع الثالث من عام 2022.

مستقل متخصص في الحكومة. خلص التقرير إلى تأكيد التزام أعضاء المجلس في العمل بطريقة متماسكة متوافقة مع ممارسات الحكومة الفعالة. ووافق المجلس على عدة توصيات لتعزيز ممارسات

•• أبو ظبي - الفجر

عقد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة، اجتماعه الثاني للعام الجامعي 2022-2023. خلوة لمدة يومين في أبو ظبي، برئاسة معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى للجامعة. ناقش المجلس خطة العمل الشاملة لجامعة الإمارات العربية المتحدة لمدة عامين والتي تهدف لتسريع تقدم الجامعة في التصنيف العالمي للجامعات، كما أطلع المجلس على عرض حول مجالات البحث ذات الأولوية، وكذلك أطلع المجلس على دراسة جدوى تتضمن التحليل المالي بما يدعم تنفيذ الخطة. وأجرى المجلس تقييم للمشاريع التحويلية التي تقترح جامعة الإمارات العربية المتحدة تنفيذها لضمان التركيز على المبادئ والأولويات العشر للدولة على مدى الخمسين عاماً القادمة، بما يتوافق مع المنهجية الجديدة للعمل الحكومي للجهات الاتحادية. واطلع المجلس على تقرير تقييم أداء المجلس واللجان المنتهية عنه. وقد أعد التقرير استشاري خارجي



لدعم وتمكين الكفاءات الوطنية ضمن القطاع الخاص الأنصاري للصرافة تعلن عن توظيف أكثر من 150 مواطناً إماراتياً

أعلنت "الأنصاري للصرافة" توظيف أكثر من 150 مواطناً إماراتياً في مركز الاتصال الجديد للخدمات، وذلك في إطار التزامها بسياسة التوظيف ودعم وتمكين الكفاءات الوطنية ضمن القطاع الخاص. وتم افتتاح المركز الجديد مؤخراً في الشارقة، بحضور محمد بيطار، نائب الرئيس التنفيذي، وعلي النجار، الرئيس التنفيذي للعمليات. وسيحظى المواطنون الموظفون في المركز بإمكانية الوصول إلى برامج تدريب وتطوير متميزة، مع تمكينهم من الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة في بيئة عمل منتجة ومحفزة. كما تتاح لهم الاستفادة من "أكاديمية الأنصاري للصرافة" لتعزيز مهاراتهم، والنجاح ضمن القطاع المالي. ولطالما حظيت "الأنصاري للصرافة" بإشادة واسعة تقديراً لمبادراتها الرامية إلى توظيف وتدريب المواطنين الإماراتيين، فضلاً عن مشاركتها الفاعلة في معارض التوظيف والتواصل الكبرى التي تستهدف المواهب الوطنية بصورة حصرية.

وعلق محمد بيطار، نائب الرئيس التنفيذي في "الأنصاري للصرافة": "نحن ملتزمون بدعم مبادرات حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة وبرامجها في مجال التوظيف من خلال تمكين المواهب الوطنية، وتوفير فرص وظيفية نوعية للكفاءات الإماراتية، ولإسما جيل الشباب. وتعكس حملة التوظيف الجديدة التزامنا الراسخ بهذا التوجه، إذ نعزز توظيف 500 موظف إماراتي مؤهل خلال العامين المقبلين. وفي إطار هذه الاستراتيجية، سنمضي قدماً في تدريب المواهب الوطنية وتزويدها بالأدوات والموارد التي تتيح لها تولي مناصب قيادية". ويمتاز المركز بموقعه الاستراتيجي الواقع بين إماراتي الشارقة ودبي، وستتولى الكفاءات الوطنية إدارة عمليات المركز ودعم العملاء. ويمنل توظيف هذا العدد من المواطنين زيادة كبيرة في عدد الموظفين الإماراتيين في مختلف إدارات الشركة. ووضعت "الأنصاري للصرافة" استراتيجية طويلة الأمد لتعزيز التوظيف استجابة للبرنامج الاتحادي للحكومة، الذي تم الإعلان عنه كجزء من "مشاريع الخمسين" في دولة الإمارات.



جمعية الإمارات للسرطان تختتم فعاليات الشهر الوردي في عجمان



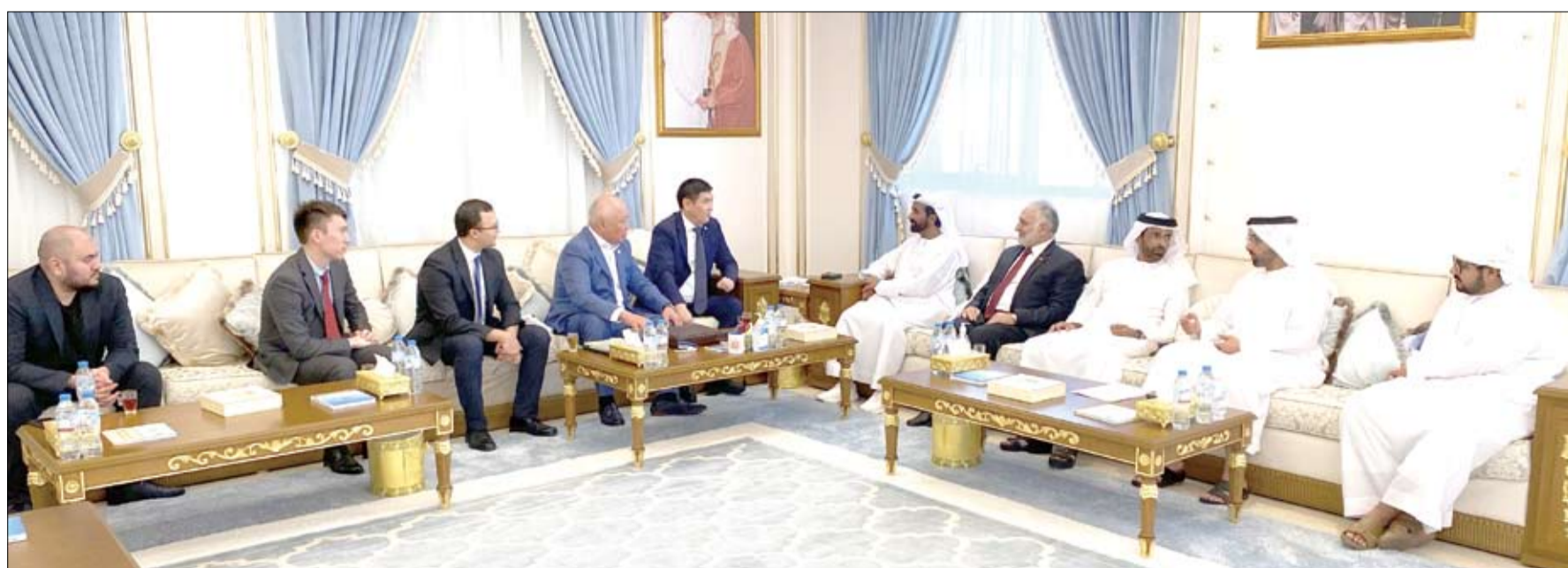
اختتمت جمعية الإمارات للسرطان فرع عجمان فعاليات شهر أكتوبر الوردي للتوعية بسرطان الثدي التي أقيمت على مدى أسبوع برعاية الشقيقة عزة بنت عبد الله النعيمي وحضور الشيخ عمر بن عبد العزيز النعيمي عضو جمعية الإمارات للسرطان، والدكتور محمد السيد عبد الرحمن مدير مكتب الجمعية في عجمان، وعدد من المسؤولين، وتحلل الفعاليات العديد من النشاطات الصحية والثقافية والرياضية بالتعاون مع مركز عجمان الإبداعي ونادي بادل لاونج وأكاديمية أوبرا سيدز، تحت شعار "معاً ولأجلك قادرين على التحدي" حيث أقيم الحفل الختامي في نادي بادل لاونج وتم تويح الفائزين في بطولة البادل التي جرت بمشاركة المرضى والمتعافين وعدد من أفراد المجتمع، وأكد الشيخ عمر بن عبد العزيز النعيمي في كلمته أن جمعية الإمارات للسرطان تحرص على تعزيز دورها الرياضي والصحي ورعاية الأنشطة المجتمعية الخاصة بالمرضى ودمجهم في المجتمع، إضافة إلى الدعم المتواصل لمرضى السرطان والتخفيف عن كاهل أسرهم. مشيراً إلى أن الفعاليات التي أقيمت في إمارة عجمان خلال شهر أكتوبر استحوذت على مساحة واسعة من التوعية بسرطان الثدي وأضفت مزيداً من السعادة والتفاعل من السيدات والطلبات والأمهات اللاتي شاركن في المحاضرات، مشيداً بالدور الكبير للمتطوعين والمتطوعات الذين بذلوا الجهود في التنظيم والنجاح.



طفل من أصحاب الهمم يعيش تجربة العمل الشرطي بدبي

دعمت إدارة التوعية الأمنية في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع بشرطة دبي، طفلاً من أصحاب الهمم، ليُعايش تجربة أداء مهمة ضابط شرطة لمدة يوم عمل، وذلك بعد تلقيها رسالة من والده يأمل فيها إسعاد طفله. ووفرت شرطة دبي إلى الطفل، رعد طارق صلاح بدوي، الذي الرسمي لضابط الشرطة، واصطحبته في زيارة إلى مركز الشرطة الذكي "SPS"، وأتاح له فرصة مشاهدة الكلاب البوليسية بالتعاون مع إدارة التفتيش الأمني K9، إلى جانب تقديم هدية تذكارية له بالتعاون مع شركة هامليز. وأكد بطي أحمد بن درويش الفلاسي، مدير إدارة التوعية الأمنية، أن تحقيق أمنية الطفل، يأتي ضمن برنامج "إسعاد طفل"، الهادف إلى تحقيق أمنية الأطفال في إطار التوجه الاستراتيجي لشرطة دبي في إسعاد المجتمع، مشيراً إلى أن شرطة دبي لا تتوانى عن تلبية أو تحقيق الطلبات في إطار رسالتها لنشر السعادة وتعزيز الثقة بالأجهزة الشرطة، والتي تلعب دوراً اجتماعياً مهماً، إلى جانب دورها في المجال الأمني. بدوره، أكد الرائد علي يوسف آل علي، رئيس قسم التتبع الثقافي في إدارة التوعية الأمنية، أن تولى الطفل مهام ضابط شرطة جاء في إطار الحرص الدائم على التواصل مع مختلف شرائح المجتمع والعمل على إسعادهم. وتقدم والد الطفل بالشكر للقيادة العامة لشرطة دبي على حرصها على إسعاد طفله وتحقيق أمنيته.

سفير كازاخستان يزور مركز سالم بن حم الثقافي



•• العين - الفجر

استقبل الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبو ظبي رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافي سعادة مادياب مينيليكوف سفير جمهورية كازاخستان والوفد المرافق له وذلك في مركز سالم بن حم الثقافي بمدينة العين، بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن

تنامي العلاقات بين البلدين والقيادتين والتي تشهد تطوراً وازدهاراً في شتى المجالات، مشيداً بأهمية مركز سالم بن حم الثقافي متمنياً دوام التوفيق والنجاح للقيادتين على هذا الصرح الثقافي في مدينة العين ذات التراث العريق ويمثل صرحاً علمياً ومعرفياً يرسخ مكانة الدولة وجهة حضارية، ويعزز جهودها الهادفة إلى إضراء المشهد الثقافي ودعم الحركة الإبداعية في المنطقة والعالم.

الشيخ أحمد بن مسلم بن حم والشيخ سالم بن مسلم بن حم. ورحب الشيخ مسلم بالسفير، مشيداً بعمق العلاقات بين البلدين والقيادتين والشعبين والتي تشهد ازدهاراً متواصلًا، مؤكداً الحرص على ترجمة رؤية قيادتنا الرشيدة في نشر التعاون والأخوة الإنسانية، ودعم كل المبادرات التي تعزز السلام والتعايش والتسامح. واصطحب بن حم السفير الكازاخستاني بجولة تعريفية داخل مركز سالم بن حم

منوعات

الفكر

23

يمكن أن يساعد في استقرار مستويات السكر في الدم وتجنب هذا الانهيار، مما يعني أنك أقل عرضة للنعاس، وحاول أن تأكل وجبات منتظمة وتجنب تناول كميات كبيرة جداً، فهذا يمكن أن يقلل كاهل جهازك الهضمي ويجعلك تشعر بالتعب والركود.

في حين أن البحث لم يقدم بعد إجابة نهائية حول سبب شعور الناس بالنعاس أحياناً بعد تناول الطعام، نصحت شورت بأن هناك بعض الخطوات التي يمكن للأشخاص اتخاذها إذا كانوا يحاولون زيادة مستويات إنتاجيتهم بعد الظهر.



بعض الأطعمة تسبب التعب أكثر من غيرها

لماذا نشعر بالنعاس بعد الأكل؟

يشعر الكثير من الأشخاص بالنعاس بعد الطعام والحاجة إلى الراحة، فما سبب ذلك.

ورغم أن الطعام يعتبر مصدراً للطاقة بحسب الخبراء إلا أنه تلعب العديد من العوامل التي تلعب دورها لتحديد مدى شعور الشخص بالتعب.

قالت أخصائية التغذية وعالمة رئيسية في شركة التكنولوجيا الصحية FoodMarble كلير شورت: "عندما نتناول وجبة، فإنها تحفز سلسلة من الإجراءات في القناة الهضمية وعبر الجسم".

يكون له آثار جانبية أخرى أيضاً. وقالت شورت: "قد تؤدي زيادة مستويات الهرمونات إلى الشعور بقليل من النعاس، ويقترح بعض الباحثين أن زيادة مستويات هرمون السيروتونين تسبب هذا، يلعب السيروتونين دوراً مهماً في مزاجنا ودورات نومنا، وعندما ترتفع المستويات بعد تناول الوجبة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالنعاس. وذكرت مراجعة للدراسات المنشورة في مجلة الطب الرياضي: تم ربط السيروتونين بالإرهاق بسبب آثاره المعروفة على النوم والحمول والنعاس وفقدان الدافع، على الرغم من أن نفس القطعة تشير أيضاً إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة القوية لإثبات أن السيروتونين يلعب دوراً مهماً هنا.

ما هي الأطعمة التي تسبب النعاس للناس؟ وقالت شورت أن بعض الأطعمة من المرجح أن تسبب التعب أكثر من غيرها، وإن تناول الأطعمة الغنية بالحمض الأميني المسمى التريبتوفان قد يسبب بعض النعاس، وذلك لأنه يشارك في إنتاج السيروتونين، ويوجد التريبتوفان في العديد من الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الجبن والبيض والديك الرومي والتوفو.

وأضافت: "بعض الأطعمة الأخرى مثل الكرز، يمكن أن تؤثر على مستويات الميلاتونين لديك والتي يمكن أن تعزز نومك، يمكنك حتى شراء الحليب الذي يحتوي على مستويات عالية من الميلاتونين للمساعدة في تحسين نومك. وتعرّضت دراسة أجريت عام 2015 حول التأثيرات الفسيولوجية للميلاتونين، المنشورة في مجلة Neurochirurgi، الارتباط بين مستويات الميلاتونين والنوم، تنص على: "هناك بعض الأدلة على أن الميلاتونين يستقر ويقوي اقتران إيقاعات الساعة البيولوجية، خاصة درجة الحرارة الأساسية وإيقاعات النوم والاستيقاظ."

وبحسب شورت من الصعب تقديم قائمة حاسمة بالمكونات لاستخدامها في حالة مزاجية أقل بعد الوجبات، هذا لأن رد فعل الشخص على أنواع معينة من الطعام قد يؤدي أيضاً إلى الحساسية أو عدم التحمل. وتنازع شورت: "الشعور بالإرهاق أو الغموض بعد تناول الوجبة، والذي يُعرف أحياناً باسم "ضباب الدماغ"، يُلاحظ بشكل شائع لدى الأفراد الذين يعانون من الحساسية الغذائية وعدم تحمله، أو في الأشخاص الذين يعانون من حالة تسمى فرط نمو البكتيريا المعوية الدقيقة (SIBO)، ويمكن تشخيص فرط نمو البكتيريا في الأمعاء الدقيقة باستخدام اختبار التنفس الجلوكوز أو اللاكتولوز، ويجب عليك التحدث مع طبيبك إذا كنت تشك في احتمال إصابتك بفرط نمو البكتيريا في الأمعاء."

كيف تتجنب الشعور بالنعاس بعد الأكل؟

وفقاً لـ (شورت)، قد تكون مستويات السكر في الدم المتوجة أحد العوامل المساهمة في الشعور بالنعاس الذي نشعر به بعد الطعام. وأوضحت "عندما نأكل أطعمة غنية بالسكر، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم ثم انخفاضها بسرعة، يمكن أن يؤدي الانهيار الناتج إلى التعب المفاجئ".



يحسن ضغط الدم ويساعد على انقاص الوزن

«لعمرك ما» . . التفاح يمكن أن يقلل من خطر الموت بنسبة 35% !

على الرغم من عدم وجود طعام واحد مثالي يمكن أن يضمن عمراً مديداً وصحياً، يبدو أن تناول وجبة خفيفة معينة قد اقترب كثيراً من تحقيق هذه النتيجة.

وقال الدكتور مايكل موسلي في البودكاست الخاص به "Just One Thing": "إنه وقت مبكر من بعد الظهر وأنا متشائم قليلاً. لذلك، أنا على وشك تناول وجبة خفيفة لذيذة يمكن أن تحسن تدفق الدم، وتعزز عقلي وتقليل محيط خصري". وعلاوة على كل هذه الفوائد، وجد أن هذا الطعام يقلل من خطر الموت بنسبة 35%.

من خطر الموت بنسبة 35%. ويالنظر إلى أكثر من 1400 امرأة تتمتع بصحة جيدة فوق سن السبعين، لاحظت الدراسة أيضاً أنه حتى نصف تفاحة في اليوم تقلل الخطر بنسبة 20%.

وكما أوضح الدكتور موسلي، فإن الجزء الرئيسي من التفاح هو قشرته الغنية بالفلافونويد.

وقالت بوندونو: "تابعنا 56000 شخص لمدة 23 عاماً ورأينا أن تناول 500 ملليغرام من الفلافونويد كان مرتبطاً بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان".

لذا، سواء كنت ترغب في تقليل خطر الموت، أو خفض ضغط الدم والكوليسترول، أو تقليل الالتهاب، يمكن أن يكون التفاح "مجرد شيء واحد" يجب تجربته.

في غرب أستراليا أن تناول التفاح مع القشر ساعد في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب. ولا تنتهي فوائد التفاح عند هذا الحد، فقد ثبت أيضاً أن الفاكهة تقلل الكوليسترول وتساعد في علاج الالتهابات المزمنة. وفي الواقع، الفاكهة قوية جداً لدرجة وجد أنها تحارب السرطان أيضاً.

وقال الدكتور موسلي: "بالإضافة إلى الألياف والفلافونويد، فإن قشور التفاح غنية بمركبات تسمى ترايترينويدس. وهذه لها خصائص مضادة للالتهابات وثبت أنها تساعد في محاربة السرطان في الخلايا البشرية في الدراسات المعملية".

وللوصول إلى جوهر البحث، دعا مضيف Just One Thing، الدكتورة كاترين بوندونو، زميلة أبحاث في معهد أبحاث التغذية في جامعة إديث كوان في غرب أستراليا. ووجد البحث أن تناول تفاحة في اليوم يقلل

وتابع موسلي: "إنها ليست بعض الأطعمة الخارقة الغربية. في الحقيقة، إنها تفاحة". واحدة من أشهر الوجبات الخفيفة عندما يتعلق الأمر بالصحة، وأشيد بالتفاح لفوائده القوية على مر العصور، ما أدى إلى القول المأثور - تفاحة في اليوم تغنيك عن الطبيب.

وقال موسلي: "أحد الأسباب التي تجعل هذه الفاكهة جيدة جداً بالنسبة لنا هو أن القشرة مليئة بمركبات تسمى الفلافونويد، وثبت أن تناول تفاحة يوميا يحسن ضغط الدم، ويساعد الناس على إنقاص الوزن، بل إنه مرتبط بحياة أطول". وأضاف: "الفلافونويد هي مضادات أكسدة توجد في قشر التفاح وثبت أن لها مجموعة من الفوائد. وأظهرت تجربة حديثة



من خطر الموت بنسبة 35%. ويالنظر إلى أكثر من 1400 امرأة تتمتع بصحة جيدة فوق سن السبعين، لاحظت الدراسة أيضاً أنه حتى نصف تفاحة في اليوم تقلل الخطر بنسبة 20%.

وكما أوضح الدكتور موسلي، فإن الجزء الرئيسي من التفاح هو قشرته الغنية بالفلافونويد.

وقالت بوندونو: "تابعنا 56000 شخص لمدة 23 عاماً ورأينا أن تناول 500 ملليغرام من الفلافونويد كان مرتبطاً بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان".

لذا، سواء كنت ترغب في تقليل خطر الموت، أو خفض ضغط الدم والكوليسترول، أو تقليل الالتهاب، يمكن أن يكون التفاح "مجرد شيء واحد" يجب تجربته.



منوعات

الفكر

27

فرضت نفسها كبطلّة أولى في الدراما اللبنانية

جوي هاني: التمثيل بالنسبة إليّ هواية أحبها

تنشغل الممثلة اللبنانية جوي هاني حالياً بتصوير مسلسل (أسماء من الماضي)، على أن تشارك بعده بتصوير الجزء الثاني من مسلسل (أقل من عادي).

هاني التي فرضت نفسها كبطلّة أولى في الدراما اللبنانية، عن تجربتها كممثلة، وعن دراستها وأحلامها وطموحها، تحدثت في هذا الحوار، لافتة إلى أن الممثلة نادين نجيم هي الممثلة المفضلة عندها وتعتبرها المثال.



الوحيدة التي تترنّع على عرش نجومية الصف الأول في لبنان؟
- لا أصف الممثلات ولست من يقوم بذلك، ولكن نادين نجيم هي الممثلة المفضلة عندي وأعتبرها المثال. وفي لبنان الكثير من الممثلات اللواتي يتصدّرن المشهد الدرامي من بينهن رولا حمادة تقلاً شمعون وغيرهن، ولذلك لا يمكن حصر نجومية الصف الأول بأسماء معينة.
• ما الذي لفت بتجربة نادين نجيم وكيف وجدتها في الكوميديا؟
- هي برعت في تقديم الكوميديا، وأحببتها كثيراً في مسلسل (صالون زهرة).
• وهل أجادت دورها في هذا المسلسل أكثر من الأدوار التي لعبتها في المسلسلات الأخرى؟
- الكوميديا تجربة جديدة في رصيدها الفني، وأنا أحبها بكل أدوارها وأعمالها. نادين نجيم تشغل جيداً على الشخصيات التي لعبها، ولذلك هي ناجحة في كل ما تقدمه.
• هل تملكين مواهب أخرى إلى جانب التمثيل؟
- أجيد العزف على البيانو منذ طفولتي، لكن ضغط الدراسة والتصوير لا يسمح لي بالعزف كما كنت أفعل سابقاً، ولكنني لم أتخل عنه أبداً.
• وهل تبصّدت أحلامك كعازفة؟
- عندما كنت صغيرة كنت أحلم بأن أصبح عازفة مهمّة، وعندما كبرت انصبت أحلامي على التمثيل.
• من الممثلة العربية المفضلة عندها؟
- سلافة معمار التي تعرّف عليها أثناء تصوير (قلم حمرة)، وأتابعها منذ ذلك الوقت.
• وبالنسبة إلى الممثلين؟
- يلفتني قصي خولي، وأنا أنتظر أعماله دائماً.

- نعم.
• وهذا يعني أنك قد تتخلين عن التمثيل؟
- لا أعرف. أحب علم النفس والتمثيل، وربما أكمل في المجالين. لكن عندما أتزوج وأؤسس بيتاً وعائلة مستقبلاً، يصبح العمل في التمثيل صعباً في مرحلة من المراحل. لا أحد يعرف ماذا يمكن أن يحصل.
• كيف تفسرين ابتعاد الممثلات اللواتي شاركن في الدراما المشتركة عن الأعمال المحلية؟
- أنا مع أن يشجّع الممثل اللبناني الدراما المحلية وألا ينقطع عنها. لا أعرف الأسباب التي تجعل بعض الممثلين اللبنانيين يبتعدون عن دراما بلدهم، ولكنني شخصياً أحاول التوفيق بين النوعين.
• هل تشعرين بالندم على بعض الأدوار التي شاركت فيها؟
- بل أنا راضية تماماً عن كل أدوري، ولكنني كممثلة لا أرضى دائماً عن أدائي.
• وعندما أشاهد أعمالاً أقول يجب أن يكون أدائي أفضل وأن أعطي أكثر.
• هل يمكن القول إن الدراما اللبنانية لا تزال قادرة على أن تفرض نفسها في ظل الظروف الصعبة التي تمر بها؟
- لا شك أن عدد الانتاجات اللبنانية تراجع كثيراً مقارنة بما كان عليه في السابق، ولكن لا يزال هناك مُنتجون متمسكون بالدراما اللبنانية ومستثمرون في عملهم. مثلاً، قلت للمُنْتِج إيلي معلوف إنني مستعدة للوقوف إلى جانبك وأن أحمل معلك لأنني أعتبر أنه لا يجوز أن تنتكر للدراما اللبنانية في ظروفها الصعبة.
• وكيف هو مستواها؟
- المستوى جيد. ليس شرطاً أن تكون كل الأعمال المشتركة بمستوى جيد. ولا علاقة لنوع العمل سواء كان محلياً أو مشتركاً بمستواه.
• ولكن صنّاع الدراما والممثلين يؤكدون أن الإنتاج الضخم هو أهم عناصر الدراما؟
- ليس دائماً؛ أحياناً يكون الإخراج غير موفق، وأحياناً أخرى الأداء التمثيلي.
• لا يمكن لأحد أن يتكهن مسبقاً بنجاح العمل من قبله، بل ان النتيجة تظهر عند عرضه على الشاشة. لا شك في أن الإنتاج عنصر أساسي في الدراما، ولكن أحياناً يمكن أن يكون الإنتاج ضخماً جداً ولا يحقق العمل المرجو منه ولا يحصد نسبة مشاهدة عالية.
• ولماذا لم تُنصّفك الدراما المشتركة حتى الآن مع أنك شاركت في العديد من الأعمال بينها (بنت الهنديرو) (جدور) وسواهما؟
- عندما شاركت في هذه الأعمال كنت صغيرة جداً، أي في بداية مشواري الفني، ولغاية اليوم أعتبر أنني لا أزال في بداية المشوار.
• ما رأيك بتجربة نادين نجيم وهل هي الممثلة

كيف تحدثين عن تجربتك كممثلة وتعاطي العائلة مع دخولك المجال في سن مبكرة؟
- خلال دراستي في مدرسة (اللويزة) تسجلت في محترف مسرحي، وكنت في سن الـ 13. ومن بعدها خضعت لمجموعة من تجارب الأداء وتم اختياري للمشاركة في مسلسل (جدور). يومها لم يعترض أهلي، بل والدتي كانت تشجعني، ولكنها كانت تشترط عليّ الانتباه إلى دراستي وعدم التراجع في المدرسة بسبب انشغالي في التمثيل، وفي الوقت فيها يعرفونها أكثر مما يعرفونني، وحتى اليوم هي تراقبني إلى التصوير بين حين وآخر.
• ما سلبيات وإيجابيات دخول مجال التمثيل في عمر مبكر؟
- لا توجد سلبيات، بل الأمر إيجابي، خصوصاً أنه مرّت عشر سنوات على دخولي المجال اكتسبت

خلالها خبرة كبيرة، وهذا أفضل من دخول المجال في عمر أكبر وبمساحة دور كبيرة. تعلّمت ولا أزال أتعلّم من كل مسلسل أشارك فيه ومن كل تجربة أخوضها.
• لماذا اخترت دراسة علم النفس ولم تتخصصي في التمثيل؟
- المحترف المسرحي الذي درست فيه يمنحني شهادة تخولني دخول نقابة الممثلين، ولكنني لم أفعل ذلك لأنني أخطط لاحقاً لدخول نقابة علماء النفس. بدأت العمل في مجال التمثيل مبكراً وفكرت أن لا شيء يمنع من أن أدرس اختصاصاً آخر تحسباً لأي طارئ يمكن أن يحصل.
• هل لأن مهنة التمثيل تخيفك ولا أمان فيها؟
- لا تخيفني، ولكن التمثيل بالنسبة إليّ هواية أحبها.
• وهل تفكرين بافتتاح عيادة خاصة بك؟



رزان مغربي: الجنسية المصرية شرف لأي فنان في العالم و"الضاحك الباكي" عمل وطني



وعلى الجانب الآخر قالت رزان، إنها تنتظر متابعة ردود الأفعال على دورها في المسلسل الوطني "الضاحك الباكي"، والذي تجسد خلاله شخصية بديعة ومصابني، لافتة إلى أن العمل يتناول قصصاً من حياة الريحاني لم يتطرق إليها أحد.
• وحول صعوبات الشخصية قالت رزان مغربي: "هناك صعوبات عديدة فأنا طوال الوقت على خشبة مسرح لأقدم أغانيها ورقصاتها واستعراضاتها المختلفة، بالإضافة إلى مشاهدتها خلال تمثيل أدوارها المختلفة، فالشخصية مليئة بالتفاصيل العديدة المرهقة لكنها لا تفتقد المتعة، أتمنى أن يصل كل هذا الجهد للجمهور وأن يجديني أقدمها بطريقة جيدة".
• مسلسل "الضاحك الباكي" سيناريو وحوار محمد الغيطي وإخراج محمد فاضل، ومرشح للعرض قريباً على إحدى قنوات المتحدة للخدمات الإعلامية، وهو بطولة عمرو عبد الجليل في دور نجيب الريحاني، ومصطفى شوقي دور سيد درويش، وفردوس عبد الحميد والدة نجيب الريحاني، رزان مغربي في دور بديعة مصابني، وهاجر الشرنوبلي وعدد آخر من الفنانين.

عبرت الفنانة رزان مغربي عن سعادتها بالحصول على الجنسية المصرية، بشكل رسمي خلال الأيام الماضية، لافتة إلى أنها تشعر بمسؤولية كبيرة الآن.
• وقالت رزان، في بيان صحفي، إنها سعت كثيراً لنيل لقب فنانة مصرية بشكل رسمي، وذلك من خلال حصولها على الياشور المصري، معبرة عن سعادتها لكونها من الفنانين القليلين الذين نالوا شرف حصولهم على الجنسية المصرية التي تعد بمثابة كرامة لأي شخص.
• وأكدت رزان، أنها وجدت حالة ترحاب شديدة من قبل الجمهور المصري من خلال رسائلهم على السوشيال ميديا، وفي أرض الواقع، لافتة إلى أنها شعرت بحالة الحب الكبيرة من محبيها في مصر.
• وأشارت رزان، إلى أن مصر دولة عظيمة وشعبها قوي يستطيع التكيف تحت أي ظرف حيا في بلاده، وهو ما يجعل حصول أي فنان على جنسيتها شرف لا يضاويه شرف، لافتة إلى أنها دعاء مصر تسير في عروقها فهي عاشت وتزوجت وأنجبت على أراضها.



الفكر

طرق بسيطة للتخلص من الصداع

والنبذ الغازي (الفوار).

وتشير إلى أن الصداع قد يكون بسبب الإفراط بتناول القهوة. لذلك لا ينصح بتناول أكثر من أربعة فناجين من القهوة في اليوم. ولكن القهوة في نفس الوقت يمكن أن تساعد في حالات الصداع والصداع النصفي النادرة .

وتقول، "يمكن أن يزيد الجهد البدني من الصداع. لذلك إذا كان الشخص يعاني من الصداع أو الصداع النصفي فعليه الخلود للراحة. ولكن التمارين الرياضية الهوائية في الفترة بين نوبتي الصداع يكون لها تأثير وقائي جيد من الألم".

وتنصح الأخصائية، في حالة الصداع المزمن، الخضوع لدورة العلاج المعرفي السلوكي، الذي يفيد في التغلب على التوتر النفسي والتخلص من التوتر العصبي، المحفز للصداع.

أعلنت الدكتورة أنا لاسينوفا، أخصائية طب الأذن والصداع، أن الجوع والتوتر النفسي يمكن أن يسببا الصداع والصداع النصفي. وتوضح كيفية التعامل معهم.

وتشير الأخصائية في حديث تلفزيوني، إلى أن الالتزام باتباع نظام معين يساعد على التعامل بفعالية مع الصداع والصداع النصفي.

وتقول، "عندما نتحدث عن نظام ما، لا نغني فقط الالتزام بوقت معين للنوم والاستيقاظ، مع أن هذا مهم جدا، لأن قلة أو زيادة فترة النوم تسبب الصداع النصفي. ولكن من الضروري أيضا الالتزام بنظام عمل وراحة أيضا وكذلك وقت تناول الطعام".

وتضيف، يمكن أن يكون سبب الصداع التوتر النفسي والجوع وقلة النوم أو زيادته وكذلك الهواء المحبوس والضوء الوامض. كما يمكن أن يكون السبب أطعمة ومشروبات، مثل الجبن الصلب أو النبيذ الأحمر



ما تأثير الصواعق في جسم الإنسان؟

أعلن ألكسندر ستارستين، الخبير الأمني في مجموعة شركات "مركز الحريق"، أن الصاعقة يمكن أن تسبب الحروق وعواقب عصبية. لذلك يجب طلب المساعدة الطبية فورا.

ويقول في تصريح لصحيفة "إيفيستيا"، "إذا حدث وتعرض الشخص لصدمة كهربائية في الغلاف الجوي، يجب طلب المساعدة الطبية فورا، لإجراء المزيد من الفحوص، لأنه قد تكون هناك حروق وعواقب عصبية ناجمة عن الصدمة الكهربائية".

ووفقا له، عندما يكون هناك خطر لحدوث الصواعق، فيجب عدم الاختباء تحت شجرة منفردة قد يضربها البرق.

ويقول، "إذا كان الشخص في منطقة مفتوحة، فمن الأفضل له عدم البقاء في مكان مرتفع، وعليه غلق هاتفه المحمول والأجهزة الأخرى التي بحوزته. ومن المستحسن أن يختبئ في مكان منخفض ومغلق، لأنه كقاعدة تصاحب تصريف الشحنات الكهربائية للغلاف الجوي، رياح شديدة. لذلك يجب تجنب الانتظار بالقرب من هياكل مهترئة وأعمدة اللوحات الإعلانية وغيرها".

أربع مواد غذائية تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول

حدد خبراء المركز الوطني للتثقيف الذاتي في مجال التغذية، 4 مواد غذائية، تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم.

ويشير موقع Poradnikzdrowie.pl البولندي، إلى أنه وفقا للخبراء، يمكن أن تخفف التغييرات في النظام الغذائي مستوى الكوليسترول في الدم بنسبة 25 بالمئة. لذلك ينصحون بالحد من تناول اللحوم الدهنية والمنتجات النصف مصنعة والأجبان الدهنية. ومن الأفضل استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية.

وينصح خبراء التغذية، بإضافة أربع مواد غذائية إلى النظام الغذائي، تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول، أولها الشوفان الغني بالألياف الغذائية. والمادة الثانية هي البقوليات الغنية أيضا بالألياف الغذائية، كما أنها لا تحتوي على نسبة عالية من السرعات الحرارية، ولكنها تعطي شعورا سريعا بالشبع، ما يسمح بالتخلص من الوزن الزائد والدهون المتراكمة.

و يمكن مكافحة الكوليسترول بتناول المكسرات، حيث تكفي حصة واحدة من المكسرات في اليوم لتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم.

وينصح الخبراء بالإضافة إلى ذلك بتناول الأسماك الدهنية، التي تعتبر مصدرا أساسيا للأحماض الدهنية أوميغا-3، التي تخفف مستوى الدهون الثلاثية وتؤثر إيجابيا في الأوعية الدموية، بالإضافة إلى ذلك هي بديل ممتاز للحوم.



فتاة تشارك في احتفالات الهوليين المقامة حاليا في حي تشيلسي في مدينة نيويورك (ا ف ب)

قرأت لك

الباذنجان



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، جامعة القاهرة، إن الباذنجان أحد الخضراوات المفيدة للصحة، كما يعتبر مصدرا جيدا للحصول على عنصر الحديد نظرا لاحتوائه على قدر كبير من الحديد والبيوتاسيوم

والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة. وكشف الدكتور عوض عن عدد من الفوائد الصحية للباذنجان، ومن أهمها، أنه مفيد للأشخاص الذين يعانون من أنيميا الحديد وفقر الدم، نظرا لاحتوائه على قدر كبير من الحديد، ويساعد على تقوية العظام نظرا لاحتوائه على البيوتاسيوم المفيد للعظام.

ويساهم في ببطء نشاط خلايا السرطانية، نظرا لاحتوائه على قدر جيد من مضادات الأكسدة، مفيد لتحسين نشاط الدورة الدموية، ويساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم.

ويستكمل الدكتور عوض قائلا، يجب على الأمهات الاهتمام بطهي الباذنجان بطريقة صحية، لكي تتم الاستفادة الكاملة من فوائده، كالسلق أو الشوي، وعدم استخدام طريقة القلي، نظرا لأنها تساهم في فقدان الباذنجان فوائده الصحية وتجعل من تناوله أضرارا وليس فائدة.

سؤال وجواب

- كم تبلغ كتلة القمر مقارنة بكتلة كوكب الأرض؟
- تبلغ حوالي 1% تقريبا من كتلة كوكب الأرض.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.
- كم لتر من المياه يستطيع أن يخزنها الإبل خلال 13 دقيقة؟
- حوالي 113 لتراً من المياه.
- أين تقوم الإبل بتخزين المياه في جسمها؟
- في مجرى الدم.
- كم تبلغ الجاذبية على سطح القمر مقارنة بها على سطح كوكب الأرض؟
- الجاذبية على سطح القمر تعادل حوالي سدس الجاذبية على سطح الأرض.

هل تعلم؟

- عندما تولد الزرافة يكون طولها حوالي 1.8 متر.
- يفقد الدب 25% من وزنه عندما يكون في سباته الشتوي.
- دب الباندا يستغرق 12 ساعة يوميا في أكل الخيزران.
- أسنان التماسيح تنمو باستمرار لتستبدل بدل الأسنان القديمة.
- الهيكل العظمي للفيل الإفريقي يشكل 15% من وزنه الكلي.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة و حده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتامياته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة و في مقدمتها عصير الجزر
- هل تعلم أن أغرب إحصائية عن السمنة أفادت أن مشاهدة التلفزيون المون تؤدي إلى السمنة المفرطة.

قصة بنديق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بنديق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند ألقى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بنديق واصداؤه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف.

وواصل بنديق مرحة بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عند ذلك سمع صوتا ضعيفا يناديه فاذا هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اهتربت منه فقالت له أعرفك جيدا فأنت بنديق الذي طالما حل للحيوانات الطبية مشاكلهم فقال لها وانا في خدمتك ايها الرقيقة فقالت له اشكرك ومشككتي وأصدقائي صعبة للغاية فنحن الطيور الصغيرة والجميلة بمختلف انواعنا يطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الاخيرة قد حرمتنا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بنديق قليلا ثم قال ان الامر بسيط فاجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل .. طارت العصفورة الصغيرة وأتت بأصدقائها العصفافير وغيرهم من الطيور المهتدة بالصيد فقال لهم بنديق خطتي بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصياد وتخويفه حتى لايعاود الصيد هنا مرة اخرى، فسننصب له الشراك في كل مكان وعندما يصل الى المكان الذي تختبئون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل انحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحه أما أنا فعندي اشياء اخرى سأجهزها له.. ذهب بنديق للبحث عن اصدقائه لمساعدته وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصياد وهم محملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جدائل الاشجار الرقيقة الحادة حتى يبلغتهم العصفورة بحضوره واقترابه من منطقتهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالاتفاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصائر ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ قرفا واخرين قذفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل انحاء جسده حتى نزلت منه الدماء والمسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هربا منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والعصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابدا وهينبا لبنديق تحيات اصدقاءه والى مغامرة جديدة.

