

صحتك في رمضان

د. دانة الحموي



أهم المشكلات الصحية

- أولاً: المشاكل الهضمية:
- تكثُر الشكوى في شهر رمضان من سوء الهضم والغثة والحرقة الهضمية، والسبب غالباً هو تناول الطعام بسرعه وعدم مضغه جيداً، أو الإفراط في تناول الدسم والبهارات والمشروبات الغازية والعصائر.
- للتخلص من هذه المشاكل أنصحكم بما يلي:
- تناول الطعام ببطء، ومضغه جيداً، والتوقف عن الأكل فوراً عند الشعور بالشبع.
- الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة أو المقليه.
- عدم شرب المشروبات الغازية والعصائر قبل أو مع وجبة الإفطار.
- عدم الاستقلاء أو النوم مباشرة بعد الطعام.

ثانياً: الإمساك:

- الإمساك مشكلة شائعة الحدوث، وتكثر مشاهدتها وخاصة في شهر رمضان، وعدم معالجتها قد تؤدي إلى مشاكل عديدة كال بواسير والشعور بسوء الهضم والغثة والغازات.
- والسبب يعود غالباً لقلة شرب السوائل وكثرة تناول اللحوم والدهن والخضار والفالوك والأكياف الغذائية إضافة لقلة الحركة وال الخمول.
- يمكّنا أن نكافح ونعالج الإمساك من خلال:
- ١- شرب الماء بكثيات كافية يومياً في الفترة الممتدة بين الإفطار والسحور إضافة للسوائل كعصير الفواكه الطازج والحساء.
 - ٢- تناول السلطة والخضار بكثيات جيدة يومياً.
 - ٣- زيارة تناول الفواكه الطازجة كالتفاح والإجاص التي يستحسن تناولها مع القشرة.
 - ٤- تناول الفواكه المحفوظة كالتين والتمر والزبيب.
 - ٥- زيارة تناول الألياف الغذائية في منتجات الحبوب الكاملة وخبز الخناشة والبرغل والفريكة.
 - ٦- تنظيم أوقات الدخول للحمام.
 - ٧- زيادة النشاط البدني وممارسة الرياضة اليومية بانتظام بعد مضي ساعتين من وجبة الإفطار.
 - ٨- الابتعاد عن التناول العشوائي للمليبات والأطباق المسهلة والخلطات المنتحنة، فهي تتسبّب اعتماداً إضافة إلى أنها قد تتسبّب تقرحات والتهابات بالقولون.

ثالثاً: الغموض والنعاس:

- يعتبر الخمول والنعاس من المظاهر الشائعة في رمضان، وخاصة بعد تناول وجبة الإفطار وسببيها إما النقص في تناول السوائل والأملأ، أو الإفراط والتختمة من تناول الطعام الدسم.
- والتقلّب على قلة النشاط والحيوية أنتصي بتناول المزيد من الماء وتجنب الإفراط في الأكل على وجهي الإفطار والسوال.

رابعاً: الصداع:

- يكثُر الصداع في رمضان وخاصة عند المعذبين على شرب كثيات كبيرة من القهوة والشاي، وعند المدخنين، وأحياناً يكون سببه قلة النوم.
- ولمكاحتها انتصي بالتعود على التخفيف من شرب القهوة والشاي تدريجياً في الأسابيع القليلة السابقة لشهر رمضان، واستبدالها بالمشروبات الخالية من الكافيين، إضافة لضرورة تنظيم الوقت والنوم ساعات كافية يومياً.

خامساً: البدانة وزنها وزنها:

- إن مفهوم شهر رمضان عند كثير من الناس، يرتبط بعده إفطار غنية بأطباق متغيرة وشهية، مما يجعل الصائم يقبل على الطعام بشراهة تعرّضه لزيادة الوزن.
- لذا أنتصي الكبير من الصائمين الذين يعانون البدانة، باستغلال فرصة الصيام لإنقاص وزنه أو منع زيادة، وذلك من خلال الاعتدال في تناول الطعام، والامتناع عن تناول الدسم والحلويات، إضافة لضرورة ممارسة رياضة المشي ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل بعد الإفطار بساعتين.

دانة دايت كلينيك

Email: dr.dana4diet@gmail.com

هاتف دمشق:
00963113333281
00963991002810
هاتف دبي:
0097145587027

رنا الأبيض تتزوج سراً



الفنانة السورية رنا الأبيض من مسلسل «داماسكو»، حيث تؤدي شخصية امرأة تتفصل عن زوجها فتكثر لديها عروض الزواج، لكن آلية الزواج في المجتمع تؤدي إلى صعوبة تحقيق ذلك، فيكون الحل بزواج سري.

باسم ياخور يفقد أعصابه

حل الفنان السوري باسم ياخور ضيفاً على برنامج «هبوط أضطراري» الذي يقدمه الممثل الكوميدي هاني رمزي على قناة «الحياة». وبدأ استيائه ياخور من الرحلة حتى قبل بدراستها عندما سُكت المضفة الطعام والشارب على تجربة ضغط الطيار على الماكينة بطريقة مفاجئة، إضافة إلى الراكب الذي كانت يجلس بجانبه ولم توقف عن الحديث باللغة الفرنسية معه، وقد أصابيه عندما سمع صوت انفجار في الطائرة لدرجة أنه فقد لوعي للحظات، كما تماهى المضفون عليه أثناء محاواتهم إخماد الحرائق ووشوه بمقطافه الحريري.

بكرًا.. جار التصوير

دارت كاميرا كريستيان شحود لتصوير الفيلم القصير «بكرًا» وهو أحد الأفلام الممنوعة لعدم سماتها الشبابية في موسم عام ٢٠١٥. دراما تشالية الواقع عندما تنقل الحرب إلى أهل والآلام.. مقوله الفيلم الأساسية (ما دامت حياة هناك.. هناك أهل). تدور أحداث الفيلم حول طفل هو نموذج العيد من أطفال سوريا الذين خسروا كل شيء في الحرب، العائلة، والمدرسة، فيضطر للعمل في بيع على المدارس، وينتني الطفل إلى مجتمع قفت عليه ظروف الحرب ما أوصله للعمل لكسب قوته، في ذات الوقت يحافظ الطفل بقدرة الحلم وما يحمله الغم من جمال، ويمتلك موهبة الفتاة التي يستفيد منها في البيع مستغلًا الجاذب الإيجابي من شخصيته.

انتهاء عمليات تصوير «سليمي»

انتهت بدمشق عمليات تصوير الفيلم القصير «سليمي» وهو أحد أفلام مشروع دعم سينما الشباب للعام ٢٠١٥. «سليمي» فتاة شابة في الثلاثينيات من العمر، تعيش في دولة أجنبية، تتعرض في ذرة سابقة من عمرها لفقدان ذاكرة سبب العنف الأسري الذي أدى إلى فراقها لمنها ودخول والدها إلى السجن ليتوفى فيه لاحقاً، يقوم شخص بتبني سليمي وتأمين حياة مناسبة لها بعيداً عن حكايا ماضيها التي يخفى عنها تفاصيلها، لكن الذكرة تبدأ بالعودة لها على شكل ومضات. فتقرر العودة إلى سوريا والبحث عن ذكرياتها، تلك (ال فلاشات) تقودها إلى طريق يؤدي إلى فنان عرب قد يعيش فيه رسام، ذلك الرسام هل يلعب دور الآباء القدوة في حياتها.. هذا ما يجيئ عنه الفيلم، وهو سيناريو وإخراج حسام شرابي، وتمثيل: جمال قيش، وللي الحكيم، والطلالة لين صابر ليلان.

سيرين عبد النور: أنا مش مجرمة



أعلن تقرير صادر عن صندوق مونيفيلد تراست عن أن الخدمات الصحية في بريطانيا هي واحدة من أسوأ الخدمات في العالم الغربي، وخاصة في علاجسرطان، والنوبات الدماغية، والسكنات الدماغية، ورغم تحسن الرعاية في العقد الماضي إلا أن خطر وفاة المرضى من بريطانيا مرتفع بشكل كبير عن هؤلاء الذين يعالجون في البروج وبنيوزيلندا وكندا والولايات المتحدة، وأوضح التقرير أن بريطانيا تتفوق أقل معدلاتبقاء على قيد الحياة من مرض السرطان وأعلى وفيات من النوبات الدماغية من دول أخرى، بينما هولندا وأسبانيا، لا أنها تحفل بمرتبة متقدمة في الوقاية من الأمراض، وذكر التقرير، الذي راجع معدات العلاج في ٢٧ دولة مختلفة، أنه في حين أن بريطانيا تمتلك معدلات عالية للتكلف بالسرطان، إلا أن معدلات البقاء على قيد الحياة في دولة متقدمة، كشفت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور عن تحضيراتها لما بعد مسلسل «٢٤ قيراطاً»، مشيرة إلى أنها تحضر أغنية مع الشاعر والملحن سليم عساف، وعبرت عن سعادتها بالمسلسل قائلاً: «تجربة جميلة، وبعد تجاحها تنسى التعب وترفرج بالنجاح وبمحبة الناس». تبقى منخفضة عن دول أخرى.

نوبة قلبية قتلت الوالد وطفلته

خلف سيارته بالصدأ لحمايتها من السرقة

قتل طفلة في عامها الأول حنقاً بعد أن أصبب والدها بنوبة قلبية وأنفني عليه قوفها.

وكان الوالد وديعه دايفيد تستر (٤٣ عاماً) قد قرر الفداء في المنزل ذلك اليوم للارتفاع بابنته جورجيا وهي كانت تبتليه ببنوبة قلبية فسقط على الأرض وهو يحمل ابنته بين يديه ووقع عليها ما أدى إلى وفاتها.

وعادت والدة جورجيا إلى المنزل لتري هذا الشهد المؤلم فاتصال فوراً بسيارة الإسعاف لأن المستشفى أعلنت وفاة الوالد.

لترى هذا الشهد المؤلم فاتصال فوراً بسيارة الإسعاف إلا أن وراسيس «الخاصة في تغليف السيارات بأ瞂اط مبتكرة وهي التي سهرت على تطبيق هذا العمل الفني باحتراف شديد.

وبحسب تصريح مالك السيارة فإن شرطة المرور الإسكندرية استوفقته مراراً وتكراراً تقدس تحرير محضر بحقه بسبب المظهر السيئ للسيارة ثم تفاجأ بكونها مجرد غلاف، وأوضح أنه لا يوجد شيء غير قانوني في النهاية إلى المدينة والرسومات تعطي سيارتك ولكنها ستلفت أنظار رجال الشرطة.

«الفيسبوك» للتعرف على جنتها طفلة

طلبت سلطات ولاية ماساشوستس الأمريكية المساعدة من الناس للتعرف على طفلة صغيرة وجدت ملقاة على مقعدها في سيارة موديله، وبالتالي يقل عمره.

ودرس العلماء مواد الأرشيف في الكائنات الفنلندية في الفترة بين عام ١٦٨٨ وعام ١٨٩٩ حيث كانت تسجل بشكل منتظم ولادات ووفيات أطفال لم يتجاوز سنهم ١٥ عاماً.

وشملت الدراسة ٢٠٠ جنيل من المسيحيين في فترة لم تقدم فيها خدمات طيبة جيدة، أي في فترة ما قبل العصر الصناعي، واتضح أن الأطفال الذين أتت بهم الأمهات في سن يقل عن ٢٠ عاماً يبلغون ١٥ عاماً بنسبة ٢٢٪. أما الأطفال الذين أتت بهم الأمهات في سن ٤٠ عاماً فيبلغون ١٥ عاماً بنسبة ٤٪، أو بالأحرى مات ما يزيد على ٥٪ من هؤلاء.

وأوضح الدراسة أن الرجل مع التقدم في السن تزداد الوفيات في خالية المتوفة وترثها ذريتها، ما يقلل من قدرتها على التكيف مع البيئة، لاماً أن الأمراض الموروثة من الأب أكثر قوة بالمقارنة مع الأمراض التي يرثها الطفل من أمها.

عمر الأب يؤثر في صحة طفله

قرر فريق دولي من العلماء دراسة كيفية تأثير سن الأب لدى ولادة الطفل على صحة الأخير وطول عمره، وتوصيل الباحثون إلى استنتاج مفاده أنه كلما كان عمر الأب كبيراً لدى ولادة طفله، تدهور تبعاً لذلك صحة مولوده، وبالتالي يقل عمره.

ودرس العلماء مواد الأرشيف في الكائنات الفنلندية في الفترة بين عام ١٦٨٨ وعام ١٨٩٩ حيث كانت تسجل بشكل منتظم ولادات ووفيات أطفال لم يتجاوز سنهم ١٥ عاماً.

وشملت الدراسة ٢٠٠ جنيل من المسيحيين في فترة لم تقدم فيها خدمات طيبة جيدة، أي في فترة ما قبل العصر الصناعي، واتضح أن الأطفال الذين أتت بهم الأمهات في سن يقل عن ٢٠ عاماً يبلغون ١٥ عاماً بنسبة ٢٢٪. أما الأطفال الذين أتت بهم الأمهات في سن ٤٠ عاماً فيبلغون ١٥ عاماً بنسبة ٤٪، أو بالأحرى مات ما يزيد على ٥٪ من هؤلاء.

وأوضح الدراسة أن الرجل مع التقدم في السن تزداد الوفيات في خالية المتوفة وترثها ذريتها، ما يقلل من قدرتها على التكيف مع البيئة، لاماً أن الأمراض الموروثة من الأب أكثر قوة بالمقارنة مع الأمراض التي يرثها الطفل من أمها.

بريطانيا الأسوأ في علاج الأمراض