

صحتك في رمضان

د. دانة الحموي



استمتعوا بعطلة عيد صحية

شارف شهر رمضان الكريم على الانتهاء، وهلت بشائر العيد فأخذ الناس يستعدون لاستقباله بتقاليده الاجتماعية القائمة على الزيارات العائلية والمعايدات بين الأهل والأصدقاء التي تتميز بالعرف الشرقي وبكرم الضيافة وتقديم حلويات العيد المشهورة بمذاقها اللذيذ، إضافة إلى تقديم القهوة العربية والتركية، لكن قد يقبل بعض الناس على تناول هذه الحلويات بشراهة كبيرة، متجاهلين مضار الإفراط في أكلها ومتناسين الفوائد الصحية التي حصلوا عليها من صيام شهر رمضان كخسارة لبعض الكيلو غرامات الزائدة من الوزن وتنظيف الجسم من السموم وتحسين أداء الجهاز الهضمي.

لذا فمن المستحسن أن ندرک أهمية المحافظة على فوائد الصيام التي اكتسبناها أثناء هذا الشهر الكريم لنضمن استمرار حياة صحية نشيطة ومديدة.

أهم المشكلات الصحية الشائعة في عطلة عيد الفطر:

أولاً - المشكلات الهضمية:

يلاحظ خلال العيد كثرة معاناة الناس من المشكلات الهضمية كالحرقة وسوء الهضم وغيرها والسبب في ذلك هو تعود الجسم على تناول كمية محدودة من الطعام بأوقات محددة، على حين مع بدء العيد يقبل معظم الناس على التهام الأكل بشراهة كبيرة فيتناولون وجبات طعامية ثقيلة ودمسة بدءاً من وجبة الفطور الصباحية وصولاً إلى وجبة العشاء، إضافة إلى الإكثار من تناول حلويات العيد بين الوجبات ولا ننسى أيضاً التأثير السلبي للإفراط في شرب القهوة وتدخين السجائر والأراكيل.

أيضاً تناول الطعام بوقت متأخر ليلاً وزيادة شرب القهوة والمشروبات الغازية والتدخين يزيد الأمر سوءاً ويؤثر سلباً على وظيفة أداء الجهاز الهضمي. لذا فالحل يكون باتباع عادات غذائية صحية من خلال تناول وجبات معتدلة ومتوازنة بأوقات منتظمة، كذلك يعتبر تناول حبة البركة ومغلي النعنع مفيداً في التخفيف من تشنج الجهاز الهضمي والتقليل من الشعور بالامتلاء وسوء الهضم. أما الشعور بالنفخة والغازات في العيد، فالسبب غالباً هو ابتلاع الهواء أثناء مضغ الطعام بسرعة أو بسبب مضغ العلكة أو تدخين الأراكيل أو قد يكون السبب تناول بعض الأطعمة التي تسبب النفخة كالمكسرات الموجودة في حلويات العيد.

وهنا أنصح بمضغ الطعام جيداً وبيدء، إضافة إلى أهمية التخفيف من تناول المشروبات الغازية، كذلك يفيد تناول مغلي الكمون في التخفيف من أعراض النفخة.

وهذه بعض النصائح المفيدة في الوقاية من المشكلات الهضمية في عطلة عيد الفطر:

- تناول وجبة فطور صباحية خفيفة في أول يوم من أيام عيد الفطر وعدم الإفراط في الأكل، وكمثال على وجبة فطور صحية وخفيفة تناول ربع رغيف خبز حبوب كاملة مع قطعة جبنة بيضاء وكوب شاي بالحليب غير محلى بالسكر.
- عدم الإفراط في تناول حلويات العيد بين الوجبات والاكتفاء بتناول قطعة صغيرة مرة في اليوم.
- تناول الطعام على مادة الطعام.
- التوقف الفوري عن الأكل عند الشعور بالشبع وعدم تناول وجبات كبيرة.
- تجنب ارتداء الملابس أو الأحزمة الضيقة.
- زيادة الحركة والنشاط الفيزيائي اليومي خلال العيد لتنشيط الدورة الدموية وتسريع معدل الاستقلاب بالجسم.
- إيقاف تدخين السجائر والأراكيل.
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.

ثانياً - مشكلة زيادة الوزن والبدانة:

كما نعلم فحلويات العيد غنية بالسكريات والدهون والسكريات الحرارية، لذا فتناول كميات كبيرة منها خلال عطلة عيد الفطر التي غالباً ما يرافقها الكسل والخمول وقلة النشاط الحركي يزيد احتمال زيادة الوزن، وخاصة أن عطلة العيد في بلادنا العربية تتصف بزيارة الأقارب والاجتماعات العائلية حول موائد الطعام التي تتميز بتنوعها وكرمها، وأما عن الشباب والشابات سواء كانوا طلاباً أم موظفين فمغزهم يقضي عطلة العيد في بلدته مع أسرته، إضافة طبعاً إلى ازدياد ظاهرة ارتداء الصبايا والشباب للمطاعم التي يرافقها تناولهم للوجبات السريعة وتدخين الأراكيل، وهذا قد يكون من أهم الأسباب التي تساعد على زيادة الوزن واسترجاع الكيلو غرامات الزائدة التي خسرها كل من الشاب والصبوية خلال رمضان، لذا فمن الأفضل اتباع عادات غذائية سليمة حتى في أوقات العطل الرسمية والدينية وذلك للمحافظة على الرشاقة وللحصول على جسم سليم وجميل ومتناسق.

دانة ديت كلينيك

Email: dr.dana4diet@gmail.com

هاتف دمشق:
0096311333281
00963991002810
هاتف دبي:
0097145587027

قصي خولي يتورط بهازق



الفنان السوري قصي خولي في مسلسل «بنت الشهبندر» ويجسد شخصية «راغب» وهو شاب من شباب حارة بيروتية، ويعاني حالة ما، ويتورط نتيجة الحب بهازق معين.

«العرباء» بعد العيد



بعد انتهاء عرض الحلقات الـ ٣١ من مسلسل «العرباء» يبدأ المخرج المنقذ صبح بالإعداد للبدء بمتابعة تصوير الجزء الثاني من المسلسل المأخوذة قصته عن قصة ماريو بوزو العالمية الشهيرة. وسيبدأ التصوير بعد عطلة عيد الفطر السعيد، على أن تُعرض حلقات الجزء الثاني خارج السياق الرمضاني القادم. على حين قد يكون الجزء الثالث من نصيب الشاشات الفضائية في شهر رمضان المبارك القادم في العام ٢٠١٦. من جهته أعلن الفنان عاصي الحلالي أنه كان سعيداً بتجربته الأولى في الدراما التلفزيونية، وأنه بالطبع سيتابع تصوير الجزء الثاني، بحماسة وسعادة. فالدور الذي لعبه في الجزء الأول، سيظهر بشكل أكبر، وسيزداد التشويق وتتصاعد الأحداث والمفاجآت أكثر.

«زهرة الياسمين» على مسرح القباني

أنهى مسرح الطفل في مديرية المسارح والموسيقا بوزارة الثقافة تحضيراته للعمل المسرحي المخصص للأطفال «زهرة الياسمين». وينطلق العرض في ٢٦ من الشهر الجاري الساعة الخامسة مساء على مسرح القباني ويستمر حتى الـ ١١ من شهر آب القادم. من ناحية ثانية، يتم التحضير لتقديم عرض في مسرح العرائس بعنوان «حيلة أرنوب في طرد نعلوب» وهي نص وإخراج عبد السلام بدوي وسيتم عرضها خلال شهر آب القادم. يذكر أن مسرحية زهرة الياسمين نص وإخراج وليد الدبس وتمثيل كل من أسامة تيناوي وديالا داوود وزيد الطريف وزهير البقاعي وروجينا رحمون وآلاء نصري وأسامة جنيدي وداود شامي ومساعد المخرج محمد المودي.

«إنجاز التعبير» تحيي حفلاً في ثقافي حمص

أجبت فرقة «إنجاز التعبير» الموسيقية حفلاً موسيقياً وغنائياً منوعاً على خشبة مسرح المركز الثقافي بحمص. وأقدم أعضاء الفرقة مقطوعات موسيقية شرقية وغربية متنوعة على آلات العود والكمكان والغيتار والبريق والإيقاع كما غنى كل من حاتم عيود وهلا سلوم أغاني وطنية مختلفة. يذكر أن الفرقة انطلقت عام 2009 ولها العديد من المشاركات في عدة مهرجانات وأمسيات موسيقية.

رَبِّي ديين ظناً أنهما كلبان

لم يعلم رجل في الصين طوال عامين كاملين، أنه يربي دين أسودين، كان يظنهما كلبين كان قد اشتراهما من فيتنام عام ٢٠١٣. ولفت الرجل الذي يدعى وانج كايو إلى أن الدين يتبعان بالحيوية وهما ودودان مع البشر، ولم يكتشف أنهما ليسا كلبين وإنما دينان، حتى رأى ملصقاً لحماية الحياة البرية، علقت الشرطة المحلية، فاتصل بمكتب الأمن العام، وتم إرسالهما إلى مركز إنقاذ.

كلير هولت مخطوبة



من المقرر أن تعلن النجمة الأسترالية كلير هولت وخبيبها مات كابلان عن تفاصيل زفافهما قريباً، بعد أن أعلنت عن خطوبتها. كانت هولت البالغة من العمر ٢٧ سنة قد أعلنت عن الخبر السار على صفحتها الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي. وكانت قد صرحت من قبل أنها تريد أن تمضي المزيد من الوقت مع عائلتها والمقربين، وقالت: «اتخذت قراراً لحياتي الشخصية، وليس قراراً لحياتي المهنية».

الكوابيس

تحفظ صحتك

العقلية

أوضحت صحيفة «الهافينغتون بوست» الأميركية أن الكوابيس يمكن أن يكون لها فوائد أيضاً، حيث أكدت أن الكوابيس قد تحافظ على صحتك العقلية والنفسية. وأشارت الصحيفة إلى أن هناك بعض الباحثين الذين أكدوا أن الأحلام السيئة تعتبر شكلاً من أشكال الانفراج العاطفي، التي تسمح لنا بالتخلي عن الضغوط والقلق النفسي عند الاستيقاظ، كما أنها تقوم بتذكير الشخص بالأشياء التي تحتاج إلى انتباهه وتركيزه وتنشط عقله.

وأوضح الباحثون أن هذه الكوابيس عادة ما تكون نتيجة المخاوف التي تسيطر على الأشخاص، فيقوم العقل الباطن بتحويل هذه المخاوف إلى قصص مفرجة يشاهدها الشخص في كوابيسه، ثم يتم تحويل ذلك إلى الذاكرة، وهذا مفيد في تنشيط العقل والتفكير، وفي الهدوء والراحة النفسية، لأن نقل المشكلات التي يواجهها الشخص إلى الذاكرة يجعله أقل توتراً ويشعره أنها أصبحت ماضياً.

قتلت زوجها

من أجل الشرف

اعترفت التركية سليمان كارابولوت بإطلاق النار على زوجها حسن البالغ ٣٣ من العمر، لأنه حاول إجبارها على العمل في الدعارة. ويوم مؤولها أمام القضاء، ارتدت قميصاً كتب عليه «عزيزي الماضي، شكراً على كل الدروس، عزيزي المستقبل، أنا مستعدة»، مشيرة إلى أن زوجها كان يضربها دائماً ويحاول إجبارها على ممارسة الدعارة فقتلته حماية لنفسها وشرافها خوفاً من أن يقتلها.

دي كابريو يتبرع

بـ ١٥ مليون دولار

نكرت تقارير إعلامية أن الممثل ليوناردو دي كابريو تبرع بـ ١٥ مليون دولار لقضايا البيئة. وأعلن دي كابريو ٤٠ عاماً أن المؤسسة الخيرية التي تحمل اسمه سوف تبرع بـ ١٥ مليون دولار من أجل تعزيز النشاط والمنظمات التي تسعى إلى حماية الكوكب. وقال دي كابريو: «إن التدمير الذي تتعرض له البيئة خطر للغاية لدرجة لا يمكن تجاهلها، مضيفاً: إنه أراد أن يساعد في مواجهة ما يطلق عليه «أكبر تحد للبشرية». وأضاف دي كابريو: «إن تدمير كوكبنا مستمر بوتيرة لا يمكن السكوت عنها، ونحن لدينا مسؤولية ابتكار مستقبل لا تكون فيه العيشة على حساب الذين يعيشون في الكوكب».

الجلوس فترات طويلة يزيد

من فرص الإصابة بالسرطان

خلص باحثون إلى أن الجلوس فترات طويلة يزيد من خطر إصابة النساء بسرطانات الثدي والمبيض والنخاع الشوكي. وجاء في الدراسة التي نشرتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الجلوس لفترات طويلة يزيد من فرص إصابة النساء بالسرطان بنسبة ١٠٪ ولكن هذا لا يؤثر على الرجال. وشملت الدراسة التي أجراها باحثون من جمعية السرطان الأمريكية ١٤٦ ألف شخص بينهم ٦٩,٢٦٠ رجلاً و٧٧,٤٦٢ سيدة خلال الفترة من ١٩٩٢ و ٢٠٠٩. وخلال هذه الفترة أصيب ١٨,٥٥٥ رجلاً و١٢,٢٣٦ سيدة بالسرطان. وخلص الباحثون إلى أن «الجلوس لفترات طويلة مرتبط بارتفاع خطورة الإصابة بالسرطان لدى النساء وخاصة سرطان الثدي والمبيض والنخاع الشوكي». وأضاف الباحثون: «ولكن الجلوس لفترات طويلة غير مرتبط بخطورة إصابة الرجال بالسرطان». وأوضح أصحاب الدراسة «سوف يتم إجراء مزيد من الأبحاث لمعرفة الاختلافات المرتبطة بين الرجال والسيدات». وقد أوصت جمعية السرطان الأمريكية بالحد من فترات الجلوس بقدر الإمكان.

صبغات الشعر والحنة

تسبب الحساسية والإكزيما

يقبل العديد من النساء، مع اقتراب العيد، على استخدام صبغات الشعر والحنة للتزيين، من دون إدراك مخاطر هذه المواد على صحتهم. وأكدت مجموعة من الخبراء أن استخدام صبغات الشعر والرسم بالحنة سبب رئيسي لارتفاع عدد الإصابة بالحساسية والإكزيما الجلدية، وذلك في اللحاء السنوي للجمعية البريطانية لأطباء أمراض الجلد الذي عقد أخيراً في مدينة مانشستر البريطانية. وأشار الباحثون إلى أن صبغات الشعر والحنة تحتوي على مواد كيميائية تعرف بالـ«PPD»، التي تسبب الإصابة بأنواع عديدة من الحساسية. كما أن احتكاك الجلد بها يرفع خطر الإصابة بالإكزيما، التي تسبب طفحاً جلدياً وحكة. كذلك قد يسبب استخدام الحنة في الرسم على الجلد الحساسية حتى بعد استخدام واحد. ويطول خطر هذه المادة الأطفال أيضاً، إذ وجد الخبراء أن هذه المادة تعد سبباً رئيسياً في مضاعفة نسبة الإصابات بحساسية الجلد بين الأطفال والمراهقين خلال العديدين الماضيين.