

هذه الأطعمة تساعد على الحفاظ على نظر قوي

يساعد في مقاومة التوتر، ويقلل من إجهاد العينين ويحسن من قوة الإبصار، والبريتال الغني أيضاً بفيتامين «C» والذي يعزز من قوة النظر ويقي من ضعفه مع التقدم في العمر. كذلك هناك عصير الجزر الغني بكاروتينات فيتامين «A» وهي من أفضل العناصر المسؤولة عن تقوية النظر، إضافة إلى الطماطم وزيت الزيتون، الأفوكادو والمكسرات وخاصة اللوز والبندق والفول السوداني التي تحتوي بفيتامين «E» الذي يعزز صحة العينين.

مع الانتشار الكبير لأجهزة «الكمبيوتر» المحمولة والهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية القابلة للارتداء، أصبحت معرضين لضعف حتمي في النظر، إلا أنه ووفق تقرير لموقع «بولد سكاى» المعني بالشؤون الصحية يمكن أن نقي أنفسنا وتتقارب تلك المشاكل المتعلقة بالنظر عن طريق بعض الأطعمة المتوفرة في منازلنا. فمن الأطعمة المفيدة للنظر وتحافظ عليه: الكيوي هي من أكثر الفواكه الغنية بفيتامين «C» الذي يساعد في تعزيز المناعة بشكل كبير، كما

المشروبات الغازية توجع السكري

في الميكروبات في الأمعاء، ما يؤدي إلى الحساسية المفرطة تجاه الغلوكوز. وكانت دراسات سابقة أثبتت، أن تناول المشروبات الغازية المحلاة بالسكر بانتظام يمكن أن يؤدي إلى إصابة الخلايا المناعية بالشيخوخة المبكرة، وتترك الجسم عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، بطريقة مشابهة لأنار التدخين. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن نحو ٩٠٪ من الحالات المسجلة في شتى أرجاء العالم لمرض السكري، هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً من فرط الوزن وقلّة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن لمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والفشل الكلوي. في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال. وأشارت المنظمة إلى أن ٤٢٢ مليون شخص حول العالم مصابون بمرض السكري، وبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط منهم ٤٣ مليون شخص.

حذرت دراسة سويدية حديثة من أن تناول كوبين من المشروبات الغازية يوميًا يمكن أن يضاعف خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حتى لو كانت من نوع (الدايت) أو المحلاة صناعياً. وأوضح الباحثون بمعهد «كارولينسكا» السويدي أن من يشربون كوبين أو ما يقدر بـ(٤٠٠) ملم) تزيد فرص إصابتهم بالسكري إلى الضعف. وأجرى فريق البحث دراسته على ٢٨٧٤ شخصاً من البالغين، نصفهم مرضى بالسكري، والنصف الآخر أصحاء. ووجد الباحثون أن كوبين من المشروبات الغازية، سعة الكوب الواحد (٢٠٠ ملم)، يضاعفان خطر الإصابة بالسكري، بغض النظر عما إذا كانت المشروبات سكرية أو محلاة اصطناعياً (دايت). كما وجد الباحثون أن كل من يشرب لترًا من هذه المشروبات يوميًا، يرتفع خطر إصابته بالسكري من النوع الثاني بمقدار ١٠ أضعاف. وقال الباحثون إن المشروبات الغازية تؤدي إلى مقاومة الجسم للأنسولين، وتزيد من الاستهلاك الغذائي وتؤثر

ساندي تابت ملكة جمال لبنان ٢٠١٦



فازت ساندي تابت بمسابقة ملكة جمال لبنان لعام ٢٠١٦، في حفل أقيم في كانزيو لبنان، وحلت وصيفة أولى مارييل طريبيه. أما الوصيفة الثانية فهي أندريا هيكل، والوصيفة الثالثة هي ترايسي رنق الله علي حين حلت المشتركة هالة مرعب وصيفة رابعة. قدمت السهرة، الممثلة ومقدمة البرامج إيميه صياح على حين أحيا الحفل النجم اللبناني وائل كفوري مقدماً مجموعة أغنيات من بينها أحدث أعماله.

إطلاق البوستر الخاص بفيلم «رد القضاء»



أطلقت المؤسسة العامة للسينما البوستر الرسمي للفيلم الوثائقي الطويل «رد القضاء»، ويحكي الفيلم عن البطولات العظيمة التي حققها الجيش العربي السوري، وما حدث في سجن حلب من نضال أسطوري انتهى بفك الحصار الذي استمر قرابة العامين. الشريط من تأليف ديانا كمال الدين وإخراج نجدة أنزور، ومن تمثيل جوليت عواد، وعبد الرحمن أبو القاسم، وفدوى محسن، وفايز قرق، واسكندر عزيز، وسناء سواح، ومجد فضة، وعامر علي، وناصر مرقبي، وأمد الحسن، ومازن عباس، ومروان أبو شاهين، ومحمد شما، وكنان العشعوش، وليث المقي، ورائد مشرف، وجهاد الزغبى، وعبد الله شيخ خميس، ودينا خاتكان وآخرون.

السمنة لها علاقة بالخرف

استوضح الباحثون الأميركيون أن الوزن الزائد قد يؤثر سلباً في الوظيفة المعرفية لدى المسنين. وأفادت وكالة «تستيم» الدولية للأخبار أن الخبراء أعلنوا بأن مؤشر كتلة الجسم يزداد بقدراً ما تزداد عملية الإلتهاب نشاطاً في الجهاز العصبي. ويمكن أن يوضح هذا الأمر سبب الإصابة بخلل في الذاكرة والانتباه وانخفاض القدرات العقلية والمعرفية لدى الذين أصابتهم السمنة. وقام العلماء بتحليل نتائج التجربة البريطانية التي استغرقت ١٢ عاماً والتي طاولت مسألة تناهي الشيخوخة، وكانت الغاية من تلك التجربة دراسة الحالة الصحية والرفاهية والظروف الاجتماعية والاقتصادية لدى المسنين البريطانيين. شاركت في التجربة مجموعتان من المسنين إحداهما ضمت ٩ آلاف شخص، وثانيتهما ضمت ١٢,٥ ألف شخص. فتابع العلماء تقدم أعضاء المجموعتين في السن على مدى ٦ أعوام حيث سجل مؤشر كتلة الجسم والقدرات المعرفية والالتهابات التي تظهر في الجسم. واتضح أن مؤشر كتلة الجسم يؤثر في وظيفة البروتين (C) - وهو بروتين بلازما الدم - ويزيد من دوره في عملية الإلتهاب. وقد نتسبب جزئيات هذا البروتين في نشوء عمليات مرضية في جسم المسن. إلا أن العلماء يحذرون من الإصرار على فرضية وجود علاقة بين السمنة والقدرة المعرفية إذ إنها يجب أن تثبتها تجارب أخرى أكثر تفصيلاً وشمولية.

اكتشف متعة التواصل مع أصدقائك في الجامعة ... واحصل على:

✓ تخفيض على المكالمات:

السعر المخفض للدقيقة	الفئة
10 ل.س	إلي ولرفقاتي بكل الجامعات
8 ل.س	إلي ولرفقاتي بالجامعة
6 ل.س	إلي ولرفقاتي بالكلية

✓ إلي وللثلاثة:

4 ل.س للدقيقة مع خمسة من أصدقائك الجامعيين بـ 100 ل.س شهرياً للرقم

✓ إلي ولرفيقتي:

2 ل.س للدقيقة مع رقم واحد مفضل بـ 300 ل.س شهرياً

✓ باقة دقائق ورسائل ومنت:

الدقائق	الرسائل	سيرف ع خطك	الصلاحية	السعر
30	30	200 MB	5 أيام	500 ل.س

باقات سيرف ع خطك:

الباقة	حجم باقة سيرف	سعر الباقة	الحجم الإضافي	الحجم الكلي
أسبوعية	250 MB	800 ل.س	250 MB	500 MB
شهرية	500 MB	2500 ل.س	1000 MB	1500 MB
	2 GB	4000 ل.س	4 GB	6 GB
	4 GB	7000 ل.س	8 GB	12 GB

✓ خبرية وغنية:

رنة بغنية مجانية وخدمات مجانيان من اختيارك شهرياً

✓ تطبيق موبايل يوفر:

التحكم بالميزات السابقة، مكتبة إلكترونية، وبرنامج دردشة لفترة مجانية

شبيبهك Link

بيجمعنا

كل شي بيهم الطلاب بخط واحد

للاستفادة يرجى زيارة فريق عمل سيريتل المتواجد في الجامعات أو أحد مراكز الخدمة

للتفاصيل والتحكم بالخدمات (#555* مجاناً

أقرب إليك

سيريتل SYRIATEL

/syriatel

شبيباينك