

## نصائح لتجنب التخممة بعد الإفطار

وكالات

يعاني الكثير من الصائمين في شهر رمضان مشكلة التخممة وعسر الهضم بعد الوجبات الدسمة والمتنوعة التي يتناولونها، لذلك ينصح خبراء التغذية باتباع بعض الخطوات الصحية لتجنب هذا الأمر.

وذكر موقع طبي بعض النصائح التي يجب اتباعها لتجنب التخممة ومشكلات المعدة بعد الإفطار، وفي مقدمتها كسر الصيام بكوب من العصير الطازج أو الجلاب أو تناول التمر قبل الطعام.

ومن المفيد أن تبدأ الطعام بتناول السلطة الغنية بالألياف لإبطاء امتصاص السكر في الدم، فالحفاظ على مستوى السكر في الدم يحمي من التخممة والخمول.

وينصح كذلك بتقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين صغيرتين، على أن تحتوي كل وجبة على البروتين والكربوهيدرات والدهون الصحية.

وعلى عكس السائد، من الضروري شرب كوب صغير من الماء أثناء تناول الطعام لتسهيل عملية الهضم، ومضغ الطعام جيداً وتناوله ببطء، لتعزيز إفراز العصارات الهضمية المحفزة للهضم لتجنب الغازات.

ويشدد خبراء التغذية على ضرورة تناول الأكلات الدسمة واستبدالها بالأطعمة الصحية الغنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية الغنية بالماء مثل الخضراوات والفواكه. كما ينصح بممارسة التمارين الرياضية بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين، تجنباً للتخممة وزيادة الوزن.

## القول الأخضر يمكن أن يسبب الموت

وكالات

حذر أطباء من الاستهلاك المفرط لمادة القول الأخضر، مشيرة إلى أنه قد يسبب أضراراً بالغة للجسم وقد يؤدي أحياناً إلى الموت، حيث اعتاد الكثيرون على تناول مكولات تحتوي هذه المادة بكميات كبيرة في شهر رمضان.

يمكن للقول أن يسبب انخفاضاً كبيراً ومفاجئاً في خلايا الدم الحمراء لدى بعض الأشخاص وتسمى هذه الحالة «فقر الدم الانحلالي».

وإذا كان هناك عدد قليل من خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى أعضاء الجسم، فإن فقر الدم الانحلالي يمكن أن يسبب التعب وضيق التنفس وحصى في المرارة واليرقان وأحياناً الموت في الحالات الشديدة والحرجة.

كما يمكن أن يسبب القول الأخضر ما يعرف بـ«أنيميا القول» ومن أعراضها ضيق التنفس وسرعة ضربات القلب والشحوب والضعف.

## المعهد العالي يحتفي باسم ياخور



الوطن

احتفاءً بمشواره الفني وتجربته الإبداعية الرائدة، يحل النجم باسم ياخور ضيفاً على المعهد العالي للفنون المسرحية ضمن احتفالية «ملتقى الإبداع» في الثانية من ظهر الخميس المقبل على خشبة مسرح سعد الله ونوس.

يشار إلى أن ياخور يطل على الشاشة الرمضانية من خلال مسلسلين هما «العرجي» و«خريف عمر».

## من دفتر الوطن

### حديث الصباح.. حديث المساء..

عصام داري



باركنا لصديق قدوم ابنته الجديدة إلى عالمنا، عالم التعب والمعاناة، الحب والبغضاء، عالم المتناقضات.

وقدمنا واجب العزاء لجارنا القريب الذي هو خير من قريبنا البعيد، وذلك لوفاة والده الذي عاش ثمانين حولاً، ومن يعيش ثمانين حولاً يهرم، وفي المساء حضرنا زفاف زميلة لنا في العمل التي اختارت بملء إرادتها الدخول إلى القفص، ولا يهم بعد ذلك أكان قفصاً ذهبياً أم معدنياً أم خشبياً، المهم أن يكون قفصاً والسلام، وكما يقول الأشقاء في مصر: ظل راجل ولا ظل حبيطة!

ربما جاءت المولودة الجديدة في اللحظة نفسها التي مات والد جارنا، وربما في اللحظة نفسها التي كنا نحضر عرس الزميلة كانت حالة طلاق تحدث في مكان ما. هكذا تدور الأيام، وهذه هي مسيرة الحياة، والتي لخصها الكاتب الكبير نجيب محفوظ في مسلسل تلفزيوني اسمه: حديث الصباح.. حديث المساء.

وبالنسبة للسوريين فإن حديث الصباح وحديث المساء لا يدور إلا حول واقع الحال من غلاء وفقر وانعدام القدرة الشرائية للمواطن حيث استغنى عن الأساسيات مرة تلو أخرى حتى وصل إلى مرحلة الاستغناء عن الضروريات.

حديث الصباح والمساء لا يقتصر على الولادة والموت وما بينهما، بل على كل شيء يحيط بنا ويمر بنا منذ لحظة ولادتنا إلى آخر ثانية في أعمارنا، وهذا يشكل كامل مسيرتنا في الحياة التي تحفل بالفرح والسعادة، وفي الوقت نفسه بالحزن والكآبة، بالصحة والمرض، بالنجاح والفشل، بالحب والكرهية، هذه المسيرة هي كل حياتنا.

قد تكون الآن «حلو» فنقتنع بأغنية حلو الحياة حلو للمطرب فريد الأطرش، وقد لا تكون كذلك فنعود إلى فريد الأطرش نفسه الذي تساءل في أغنية ثانية: «مين قال الحياة حلو»؟

قرأت جملة أو حكمة تقول: «كلنا نموت، لكن ليس كلنا نعيش» فهل نفهم المغزى الحقيقي لهذه الحكمة؟ وكيف لنا أن نعكسها حيث تكون: علينا أن نعيش ففي نهاية المشوار يأتي الموت!

ودائماً أذكر أغنية فيروز التي نظمها الشاعر سعيد عقل لأنها تعبر بكلمات قليلة جداً عن حياة البشر، فيقول الشاعر: مشوار جينا ع الدنيا مشوار، فعلاً هو مشوار، طال أو قصر، وعلينا أن نبذل جهوداً جبارة كي نجعل هذا المشوار أكثر سهولة وأقل معاناة وصعوبة، وهي مهمة تبدو مستحيلة أو في غاية الصعوبة في ظل الأوضاع المفروضة علينا لكننا مضطرون للتعامل معها رغم أننا فنحن لا نملك الحلول للمشكلات التي تعترض مسيرة حياتنا.

حديث الصباح وحديث المساء ليس مجرد كلمات تتداولها على مدار الساعة، بل هو أفعال يومية تسرق أعمارنا ثانية إثر ثانية، وسنة بعد سنة وكل ثانية تمضي تعني أنها صرفت من رصيدنا في بنك أعمارنا، وهو رصيد محدود جداً بطبيعة الحال مهما كانت السنوات المكتوب لنا أن نقضيها في هذه الدنيا الفانية. كل ذلك يعطينا عبرة علينا أن نفهمها، ونفهم أسباب ومسببات وجودنا في هذه الحياة، أكانت حلو أم مرة، ومن ثم، يأتي السؤال: كيف نعيش، وهل نرضى بما بين أيدينا، أم نعمل ونجتهد كي نحصل على ما هو أفضل، مهما كانت نتائج مغامراتنا في حياتنا سلباً وإيجاباً؟ الجواب هو الذي يعطي حياتنا معناها وحديث الصباح والمساء عندها ستكون له معانٍ ويروح بكل أسرارها.

## هالة صدقي: خفت من تصنيفي كممثلة إغراء

وكالات



تحدثت الفنانة المصرية هالة صدقي عن أدوار الإغراء، موضحة أنها لو قبلت بتقديم هذه الأدوار لكانت الآن في مكانة مختلفة تماماً عما وصلت إليه اليوم.

وقالت: «لو كنت قبلت تقديم أدوار الإغراء لكنت وصلت لمكانة أكبر، لكن في بداياتي الفنية تم التركيز معي على فكرة تقديم أدوار الإغراء بسبب مشهد ظهرت فيه بالمابوه، وأنا لم أحب ذلك، لأنني خفت من تصنيفي كممثلة إغراء وأنا لا أجد تقديم هذه المشاهد، كما أن والدتي اشترطت علي عدم تقديم هذه المشاهد وإلا فلن أعمل في الفن».

وأضافت: «لا أرفض تقديم الإغراء، أنا ممثلة ولا بد أن أقدم كل الأدوار، وسأكون ممثلة فاشلة إذا قلت إنني سأقدم (سينما نظيفة) لكن كنت معترضه لسبب أن أغلب المخرجين كانوا يقدمون الإغراء من أجل التسويق للفيلم وليس للحديث أو للدراما، كانوا يقدمون الإغراء بابتذال وكانت مشاهد مقمحة لمجرد التعرية فقط».

## أمراض الكبد

### قد تسبب الاكتئاب

وكالات

أعلن الدكتور أندريه ياكوشيف أن أمراض الكبد يمكن أن تصيب سبباً محتملاً للاكتئاب.

وأشار إلى أن أمراض الكبد تتطور من دون أعراض، لأن الكبد خال من النهايات العصبية، لذلك لا يظهر الألم باستثناء حالات تمدد كبسولات الكبد.

ويمكن أن تظهر أمراض الكبد على شكل رعشات وحكة جلدية وتقلبات في المزاج، وأكثرها وضوحاً هي الحكة الجلدية المستمرة مع عدم وجود البثور والطفح الجلدي. وهذا يظهر عادة لدى النساء اللواتي عمرهن أكثر من ٥٠ عاماً. والعلامة الثانية التي قد تشير إلى إصابة الكبد هي الكآبة التي تلاحظ عادة لدى الأطفال والشباب دون العشرين من العمر.

## القهوة تجعلك تنام أقل وتسير أكثر

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن القهوة تزيد من عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الناس خلال فترة النهار، بينما تحرمهم من الحصول على عدد ساعات النوم الأساسية في المساء.

وأشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يشربون القهوة بانتظام، يسكرون ١٠٠٠ خطوة أكثر من الذين لا يشربونها كل يوم، لكنهم يخسرون حوالي ٣٠ دقيقة من النوم في الليل. وتتبع الدراسة مئة رجل وامرأة بالغين، بعمر ٣٩ عاماً تقريباً، لمدة أسبوعين، وتمت مراقبة أنماط حركتهم ونومهم في الأيام التي يشربون فيها القهوة أو لا يشربونها.

وتم تزويد كل المشاركين بجهاز لتتبع خطواتهم وجودة نومهم، إضافة إلى مخطط كهربائي للقلب، من أجل مراقبة معدل ضربات القلب، وأجهزة مراقبة غلوكوز الدم.

وفي الأيام التي سُمح لهم فيها بشرب القهوة، تناول المشاركون ما بين كوب واحد إلى ثلاثة أكواب من القهوة يومياً في المتوسط، على الرغم من أن البعض تناول ما يصل إلى ستة أكواب.

وأشارت النتائج إلى أنه نتيجة هذا حصلوا على ١٠٠٠ خطوة إضافية يومياً أثناء تناول القهوة، مع ارتفاع عدد خطواتهم من ٩٦٦٥ إلى ١٠٦٤٦ خطوة يومياً في المتوسط.

ويرجع الباحثون هذا بسبب الطاقة والتحفيز، الذي توفره مادة الكافيين الموجودة في القهوة.

من ناحية أخرى، وجد الباحثون أيضاً أن نوم المشاركين تأثر أثناء شرب القهوة، إذ اكتشفوا أنهم عندما لا يتناولون القهوة، كانوا ينامون ٧ ساعات و١٢ دقيقة في المتوسط كل ليلة، ولكن عندما تناولوها، انخفض هذا إلى ٦ ساعات و٣٧ دقيقة، أو انخفض بمقدار ٣٥ دقيقة.

ونظراً لأن الكافيين يستغرق ما يصل إلى ١٠ ساعات ليتحلل في الدماغ، فهذا يعني أن تأثير القهوة في الساعة ٢ بعد الظهر قد لا يزول حتى منتصف الليل.

## مقتل شاب وفتاة في شقة

وكالات

عثرت الأجهزة الأمنية المصرية على جثتين لشاب وفتاة في العقد الثالث من العمر في شقة سكنية بمنطقة المرج بالقاهرة. وكشفت التحريات الأمنية أن الجثة الأولى تعود لسيدة تدعى أم أحمد مقيمة بمنطقة عين شمس بالقاهرة، وعليها آثار طعن بسلاح أبيض، والجثة الأخرى تعود لشاب يدعى جابر مقيم بالمرج.

ودلت التحريات الأولية، على أن السيدة مقيمة بمنطقة عين شمس بالقاهرة، وتوجهت إلى شقة الشاب بالمرج لإقامة علاقة غير شرعية، ونشب بينهما شجار اعتدى فيه الشاب على السيدة بسلاح أبيض أودى بحياتها، تم أصيب بنوبة حادة فوقع على الأرض ولفظ أنفاسه الأخيرة.