

## صحة

## 7 أسباب تجعلك تتناول البوشار يومياً!



البوشار من الأكلات المحببة لدى الكبار والصغار، ويُنصح بتناوله كوجبة خفيفة لفوائده الصحية للجسم. إلى ذلك، فإنّ للبوشار فوائد متعددة ومنها:

- 1. إنقاص الوزن**  
يعد البوشار وجبة مثالية خفيفة لاتباع برنامج غذائي صحي، وذلك لعدم احتوائه على الدهون والسكر، ولاحتمائه على سرعات حرارية منخفضة، فإذا شعرت بالجوع بين الوجبات يمكنك تناول كمية من الفشار تعطيك إحساساً سريعاً بالشبع.
- 2. مضادات الأكسدة**  
يحتوي البوشار على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، مثل اللوتين الذي يساعد على حماية صحة العين وتأخير الشيخوخة المبكرة، والبوليفينول الذي يساعد على الحماية من أمراض القلب والشرابيين.
- 3. الألياف**  
يحتوي على نسبة عالية من الألياف، التي تساعد على الحماية ضد سرطان القولون وتعزيز بكتيريا الأمعاء الصحية وبالتالي انتظام عملية الهضم، وأيضاً التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين، بالإضافة إلى أنها تقلل نسبة الكوليسترول في الدم، وتقلل الإصابة بمرض السكري لأنها تساعد على تنظيم السكر في الدم.
- 4. البروتين والمعادن**  
يحتوي البوشار على كمية كبيرة من البروتين والفسفور والمنجنيز، وبعض المعادن الأخرى المهمة لصحة العظام والجلد، وتنظيم نسبة السكر في الدم، ويحتوي أيضاً على الحديد بنسبة أكبر من البيض والسيانخ، وهو مهم للحماية من أمراض الدم وفقر الدم.
- 5. الفيتامينات**  
يحتوي البوشار على فيتامين B، خاصة فيتامين B3، B6 حيث يساعدان على إنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي للجسم، وأيضاً على تخفيف الاكتئاب.
- 6. وجبة صحية متعددة النكهات**  
البوشار أحد الوجبات التي لن تشعر معها بالملل عند تناولها يومياً، لأنها متعددة النكهات؛ حيث يمكنك إضافة الملح والفلفل الأسود، أو بودرة الثوم أو البصل، أو الجبن البارميزان المبشور، أو البهارات الإيطالية، أو العسل والمكسرات، أو الفواكه المجففة.
- 7. الوقاية من أمراض العصر**  
أثبتت بعض الدراسات والأبحاث أن تناولك البوشار يومياً يحميك من أمراض العصر، مثل: أمراض القلب والسرطان والألزهايمر، وكذلك أمراض الجلد والصدفية والمفاصل والسمنة، إلى جانب أنه مفيد لمرضى السكر.

المصدر: (نصف الدنيا)

## ارتفاع ضغط الدم.. أعراضه وكيفية الوقاية منه



قال الخبير الألماني بيتر ترينكفالدتر إنه من الصعب التعرف على الإصابة بارتفاع ضغط الدم نظراً لأن الأعراض غير مميزة وتمتد من الصداع مروراً بالدوار وصولاً إلى نزيف الأنف أو الشعور بضغط في الصدر. وبالطبع كل هذه الأعراض قد ترجع إلى أسباب أخرى. وأضاف ترينكفالدتر، عضو الجمعية الألمانية لمكافحة ارتفاع ضغط الدم، أن هذا المرض الشائع يعتبر من الأمراض الصامتة شأنه في ذلك شأن داء السكري؛ حيث يكاد المريض لا يلاحظ أية أعراض في المرحلة الأولى. وللوقاية من ارتفاع ضغط الدم، ينصح الخبير الألماني بالمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية، كالمشي والركض وصعود الدرج، بمعدل لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً. وإلى جانب الحركة، ينبغي أيضاً الاهتمام بوزن الجسم حيث إنه من المثالي أن يتراوح مؤشر كتلة

## تفقد الهاتف قبل النوم يدمر.. تحذير جاد من مخاطره!

بما أنّ الهواتف الذكية باتت تشكل جزءاً من حياتنا اليومية، وحتى أنّها ترافق كل شخص إلى فراشه، فقد وضعت تحت مجهر الخبراء الصحيين لاكتشاف أضرارها. ورأى عدد كبير من الخبراء في مجالات الطب، الصحة العامة وغيرها، ممن شاركوا في دراسة جديدة أنّ الهواتف الذكية تثير الأعصاب، وتؤدي إلى الشرود وتشتت الذهن، ما قد يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة. أما عن تأثير الهواتف على النوم، فقد خلصت دراسة

نشرتها صحيفة "بلوز وان" إلى أنّ الاستخدام المفرط للشاشة المضيفة يؤدي إلى مشاكل في نوعية النوم، الأمر الذي يعدّ أساسياً لصحة عقلية وجسدية. من جهته، قال الدكتور غريغوري ماركوس، وهو مدير عيادة أبحاث في جامعة كاليفورنيا، إنّ النوم القليل ليس مرتبطاً فقط بقلّة التركيز، بل هو خطر يتسبب بأمراض عدة. ورأى أطباء أنّ قلّة النوم تؤدي إلى أمراض قلبية، كآبة، داء السكري، السمنة وحتى إلى الوفاة المبكرة. المصدر: (powerofpositivity)

## تجنّب شراء المواد التالية من السوبر ماركت



في كثير من الأحيان، لا نلقي بالاً لما نأخذ من رفوف السوبر ماركت، فنشتري أعراضاً قد لا نعلم ضررها وخطرها علي صحتنا. وكشفت مجلة "ذا برايت سايد"، قائمة بأسماء المواد التي لا يجب أبداً شراؤها من السوبر ماركت، لما لها من ضرر على الصحة.



له للحفاظ على شكله وقوامه، ممّا يجعل نسبة السرعات الحرارية فيه مماثلة للمايونيز العادية.

**التوابل**  
من السهل خلط أنواع التوابل المختلفة مع إضافات رخيصة، على سبيل المثال، غالباً ما يتم استبدال القرفة بالكاسيا (القرفة الصينية)، وبيع الكركم بدلاً من الزعفران.

**الخبز**  
يتم تحضير الخبز في السوبر ماركت من الدقيق المبيض كيميائياً (والذي يحتوي على بيروكسيد البنزويل المستخدم في صناعة المتفجرات في الأفلام). يمكن لهذا الدقيق أن يبقى لفترة أطول دون أن يفسد، وهو آمن من الحشرات لكنه مع ذلك لا يتمتع بأي قيمة غذائية، كما أن هذا النوع من الخبز يحتوي على الكثير من مستنات الطعم والشكل ممّا يجعله يدوم لفترة أطول، لكن أجسامنا في الواقع ليست بحاجة لأي من هذه المواد.

المصدر: (شاشة)

**السلطة الجاهزة للأكل**  
يحذّر علماء البكتيريا من أنّ الطعام الأشدّ خطورة في السوبر ماركت هو السلطة المقطعة والمغلّفة. وعلى الرغم من أنه يُكتب على هذه السلطة بأنها جاهزة للأكل، إلا أنها في الواقع قد تكون موطناً لمختلف أنواع البكتيريا الضارة التي تسبب مختلف الأمراض المعوية.

**النقانق والسجق**  
اعترفت منظمة الصحة العالمية، أنّ النقانق والسجق وغيرها من اللحوم المعالجة تعدّ من الأطعمة التي تسبب السرطان، ذلك أنّ هذه الأطعمة تحتوي على مادة النتريت التي تتحوّل إلى النيتروزامين، وهي مادة مسرطنة قوية. كما أنّ اللحوم المخنقة قد تحتوي على البنزوبيرين وهي مادة مسرطنة أخرى.

**الشاي الأخضر المثلج**  
أظهرت دراسة حديثة، أنّ ما يُطلق عليه "الشاي الأخضر المثلج" لا علاقة له في الواقع بالشاي الأخضر نهائياً. إذ إنه في الواقع يحتوي على نسبة كبيرة من الماء والسكر وكمية قليلة جداً من الشاي.

وبما أنّ الشاي الأخضر يشتهر بمضادات الأكسدة، فإنه من المثير للاهتمام أنّ كوباً من الشاي الأخضر الطازج يحتوي على 20 ضعفاً من مضادات الأكسدة من الشاي الأخضر المثلج.

**الأطعمة التي تحتوي على الفواكه**  
وقد تبدو كحكة التوت، أو فطائر الفواكه لذيدة ومشهية على رفوف السوبر ماركت.. لكن ما في داخلها في الواقع هو مجرد حشوات سهلة الصنع والبيع، إنها حشوات مليئة بالمنكهات والمواد الحافظة، ولا تحتوي في الواقع إلا على نسبة ضئيلة من الفواكه الحقيقية لا تكاد تتجاوز الـ 20%.

**المايونيز**  
يحتوي المايونيز على البيض والخلّ والزيت النباتي والبهارات، لكنّ المايونيز التي نشتره من السوبر ماركت يحتوي أيضاً على نسب عالية من المواد الحافظة والمنكهات وملونات الطعام.

أما المايونيز "الخفيف" فيحتوي على نسبة دسم أقل (35% بدلاً من 50%)، لكن يتم إضافة السكر والنشا

## أيهما أفضل.. العدسات اللاصقة اللينة أم الصلبة؟



تصل إلى عامين، ولكن نظراً لأنها أصغر حجماً من العدسات اللاصقة اللينة، فإنها قد تتعرض للانزلاق والسقوط من العين بسهولة. وقيل اتخاذ القرار النهائي بشراء العدسات اللاصقة يتعين على المرء ارتداء عدسات تجريبية في البداية، حيث يتم ذلك بمساعدة أخصائي البصريات في المرة الأولى، ويجب ارتداء العدسات لمدة 15 دقيقة على الأقل، سواء كان ذلك في العيادة أو المتجر أو على الطريق، وعندئذ سيتمكن المرء من إجراء تقييم أولي بشكل موثوق لاستقرار العدسات وكفاءة الإبصار، وبعد ذلك يكون من المفيد تجربة العدسات في الحياة اليومية، وإذا ظهرت مشكلات مع العدسات فلابد من تجريب أنواع أخرى. وعندما تسير الأمور بشكل سليم، فإنه يمكن طلب شراء العدسات حسب المتطلبات الفردية والرغبات الشخصية.

وتتوقف تكلفة العدسات اللاصقة على المواد المصنعة منها ونوع العدسة، وعلى الرغم من أن هناك موديلات من العدسات الصلبة تتوافر بتكلفة باهظة، إلا أنه يمكن استعمالها لمدة تصل إلى عامين، في حين أن العدسات اللاصقة اللينة تكون بتكلفة منخفضة في أغلب الأحيان. ويتعين على الشخص، الذي يرتدي العدسات اللاصقة، التحقق من ثباتها بصورة منتظمة، وهو ما ينطبق بصفة خاصة عند استعمال العدسات اللينة، أما مع العدسات الصلبة فإن المرء سرعان ما يتعرف على عدم ثبات العدسات بسبب خامتها، وغالباً لا تظهر أية شكاوي مع العدسات اللاصقة اللينة في البداية، غير أن العدسات المركبة بطريقة خاطئة يمكن أن تتسبب في حدوث التهابات بالعين.

**إزالة قبل النوم**  
وبشكل أساسي يقتصر ارتداء العدسات اللاصقة على فترة النهار فقط، كما هو مدون على عيوب التغليف الخاصة بها سواء كانت يومية أو أسبوعية أو شهرية، ويتعين على المرء إزالة العدسات قبل ساعة من النوم وتنظيفها وتعقيمها، من خلال وضعها في الكف بعد غسل اليدين جيداً، ثم ملء كل عدسة بمادة العناية بها ودعكها لمدة 30 ثانية، وبعد ذلك يتم وضع العدسات في الوعاء الخاص بها؛ حيث يتم تعقيمها لعدة ساعات في سائل خاص بها. ويتعين على المستخدم شطف الوعاء بعد كل استخدام بواسطة مادة العناية، ثم تجفيفه جيداً، بالإضافة إلى أنه يجب استبداله كل ثلاثة شهور على أقصى تقدير، وفي حالة ظهور حرقان أو حكة أو احمرار في العين، فمن الأفضل التوقف عن استعمال العدسات اللاصقة واستشارة طبيب العيون على الفور، بالإضافة إلى ضرورة توافر نظارة لاستعمالها في مثل هذه الحالات. المصدر: (د.ب.أ)

على الرغم من توافر موديلات عصرية من النظارات خفيفة الوزن وبدون إطارات، إلا أن الكثيرون يشعرون معها بتقييد الحركة، ولذلك يلجأ الكثير من الأشخاص إلى استعمال العدسات اللاصقة. وتمتاز العدسات اللاصقة بعدم تقييد نطاق الرؤية على العكس من النظارات، كما يتمتع مرتدو العدسات اللاصقة بانطباع بزيادة حدة الإبصار بطريقة طبيعية.

وعادة ما يقع المرء في حيرة من أمره عند الرغبة في استعمال العدسات اللاصقة، ودائماً ما يظهر التساؤل أيهما أفضل، هل العدسات اللاصقة اللينة أم الصلبة؟ وللإجابة على هذا التساؤل أوضح طبيب العيون الألماني أوليفر هوبه قائلًا "يرتبط نوع العدسات اللاصقة المناسب بكل حالة على حدة"، موصياً الشخص، الذي يرغب في استعمال العدسات اللاصقة باستشارة طبيب العيون أولاً. وإذا لم يكن هناك ما يمنع من استعمال العدسات اللاصقة، فعندئذ يقوم طبيب العيون أو أخصائي البصريات بقياس حجم العين ويقوم بتحليل الطبقة الدمعية، ويعتبر هذا الإجراء من الأمور المهمة للتحقق مما إذا كانت العين تميل إلى الجفاف، وإذا كانت الحالة كذلك مع رغبة الشخص في ارتداء العدسات اللاصقة من الصباح حتى المساء، فعندئذ تكون العدسات اللاصقة اللينة غير مناسبة.

وعلى الطبيب الألماني أوليفر هوبه ذلك بقوله "ستعمل العدسات اللاصقة اللينة على إزالة المزيد من الرطوبة من العين"، وبالتالي تتعرض العين للإصابة بالتهيج، وفي مثل هذه الحالات يكون الخيار الأمثل الاعتماد على العدسات اللاصقة الصلبة.

**مواعيد الاستعمال**  
وتعتبر مواعيد استعمال العدسات من الأمور الحاسمة لاختيار نوعية العدسات اللاصقة. وأضح جوتنر أوسكير، أخصائي العدسات اللاصقة بالاتحاد المركزي لأخصائي البصريات قائلًا "تعتبر العدسات اللاصقة اللينة هي النوع المناسب للأشخاص، الذين يرغبون في ارتداء العدسات اللاصقة من وقت إلى آخر عند ممارسة الألعاب الرياضية".

وتتوافر العدسات اللاصقة اللينة كعدسات يومية أو أسبوعية أو شهرية، وتمتاز هذه العدسات بحاجتها إلى فترة تعود قصيرة بسبب ليونة المواد المصنوعة منها، على العكس من العدسات اللاصقة الصلبة، التي يشعر معها المرء في البداية كأنها جسم غريب، ثم يخفت هذا الشعور مع مرور الوقت، وبالإضافة إلى ذلك تتمتع العدسات اللاصقة اللينة بأنها لا يمكن أن تسقط بسهولة من العين وتعرض للفقدان. وأضافت كاترين أندروشفوف، من هيئة اختبار السلع والمنتجات بالعاصمة الألمانية برلين، أنه حتى مع انتشار الغبار والأتربة في الهواء، لا يظهر مع العدسات اللينة سوى مشكلات طفيفة، ولكنها تسمح بمرور كمية أقل من الأوكسجين إلى القرنية مقارنة بالعدسات اللاصقة الصلبة، وهو ما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالعدوى بشكل أساسي.

**مزايا العدسات الصلبة**  
وأشار جوتنر أوسكير إلى أن العدسات اللاصقة الصلبة تتمتع بالعديد من المزايا، حيث إنها تقوم بتصحيح تقوسات القرنية بصورة أفضل، كما أنها تدوم لفترة

لاستلام جريدة "النور" في المنزل او في مكان العمل

الرجاء إرسال

THE SUBSCRIPTION FORM

الى العنوان الموجود في الجريدة

