

## طبق اليوم.. المعمول المحشو بالتمر والجوز



لمدة 4 ساعات على الأقل. يُدعك التمر جيداً مع الزبدة في وعاء، ثم يُضاف حليب نستله المكثف المحلى تدريجياً مع الإستمرار باليداع، ثم يُضاف الجوز ويُمزج جيداً. يوضع المزيج في البراء لمدة 1/2 ساعة. يُضاف ماء الورد مع ماء الزهر إلى مزيج السميد، ويُدعك بواسطة اليدين حتى تتماسك العجينة. يُضاف المزيد من ماء الورد عند الحاجة. تُقسم العجينة إلى أقسام صغيرة، ويُسطح كل قسم باليد وتوضع عليه ملعقة صغيرة من الحشوة. تُقل العجينة جيداً لتشكيل كرة صغيرة. توضع الكرة في قالب للمعمول ويُضغط عليها للحصول على شكل مزخرف في الجهة العليا. تُصَف الأقراص فوق ورق مشمع وتُخبز على حرارة 185 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة أو حتى تتلون قليلاً من دون أن يصبح لونها بنياً.

### البيانات الغذائية لكل 300 غرام:

طاقة (سعرات حرارية): 763.00  
بروتين (غ): 13.00  
كاربوهيدرات (غ): 105.00  
دهون (غ): 34.00

### المكونات:

9 اكواب أو 1500 غ من السميد  
1 1/2 كوب أو 300 غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة  
1 1/2 كوب أو 300 غ من السم، المذوب  
1 كوب أو 200 غ من السكر الناعم  
1 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق  
1 ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة  
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الخبيرة  
3/4 كوب أو 190 مل من ماء الورد  
1/4 كوب أو 60 مل من ماء الزهر للحشوة:  
750 غ من التمر، المنزوع منه النوى و المفروم  
1/4 كوب أو 50 غ من الزبدة غير المملحة  
1 علية أو 397 غ من حليب نستله المكثف المحلى  
3/4 كوب أو 75 غ من الجوز، المحمص والمسحوق

### الطريقة:

يُمزج السميد جيداً مع الزبدة، السمطة، السكر، جوزة الطيب، الحلب والخبيرة في وعاء، ثم يُغطى المزيج بإحكام ويُترك جانباً

## ما الفوائد السحرية التي أهداها رمضان لصحتنا؟



أظهرت دراسة أجراها قسم الأبحاث في جامعة ساوث كاليفورنيا وبرئاسة الدكتور فالتر لونغو، بان اتباع حمية منتظمة مبنية على نظام يحاكي نظام الصوم بالتوقف عن الأكل كلياً لفترات محددة، يعود بالكثير من الفوائد الصحية والتجميلية على جسم الإنسان.

مكافحة الشيخوخة و خسارة الوزن والتخلص من دهون البطن تبين من خلال هذه الدراسة، ان الصيام لا يساعد على التقليل من الطعام و فقدان الوزن و حرق مزيد من السعرات الحرارية فحسب، انما هو طريقة جديدة لمكافحة الشيخوخة و تعزيز اللياقة و الصحة البدنية وانه طريقة فعالة يمكن ان يوصي بها الاطباء مرضاهم.

واضافت الدراسة كذلك بان جسم الانسان يعمل خلال فترة الصيام على استهلاك المواد المتراكمة فيه بما فيها الدهون الملصقة بجدران الاوعية الدموية، ما يساعد على التخلص منها كلياً وبالتالي تدفق الدم من هذه الاوعية بشكل سهل و مكثف و السماح لكبر نسبة من الاكسجين و الغذاء بالوصول الى الخلايا عبر الدم. ما يزيد من حيوية و كفاءة عمل الخلايا، و يحمي من علامات الشيخوخة. وتفيد أحدث نتائج الأبحاث العلمية بان توقف الجسم عن الأكل بشكل كلي (و ليس بالتقليل من كميات الطعام فقط) لفترات محددة

يؤدي لزيادة تقوية مناعة جسم الإنسان في مكافحة الشيخوخة و تعزيز اللياقة و الصحة البدنية، بعد ان كانت النصح بهذا الخصوص تدور حول النوم و اللياقة البدنية و غير ذلك من الحلول العلاجية و الاضطرارية الغذائية. وهذا الاكتشاف اثبت علمياً في الاونة الاخيرة بان الصيام يعد افضل طريقة لمقاومة الاورام السرطانية و تصلب شرايين القلب و الزهايمر و العديد من الامراض الاخرى.

يلعب الصوم دوراً مهماً في تعزيز صحة القلب نظام الأوعية الدموية و علاج امراض القلب. فهو يؤدي إلى نقص الدهون في الجسم وبالتالي نقص مادة الكوليسترول و وبالتالي نقص مادة الكوليسترول هو مادة ترسب على جدار الشرايين كلما ازدادت نسبة الدهون في الجسم و تتسبب في تصلب الشرايين، وتجلط الدم في القلب. يبرز وثائقي بعنوان «الطعام و الصوم لحياة اطول Eat, fast» وتجربة الصوم.

تم عرضه من قبل قناة BBC، يحمي الدماغ من الأمراض العصبية الخطيرة مثل الشلل الرعاش (باركنسون) و الزهايمر، و يساعد على تجديد الخلايا العصبية في المخ و نموها و يعزز الذاكرة و ملكة التعلم. بل إن دراسات ماتسون أثبتت كذلك بان الفئران الصائمة عاشت فترة أطول من العمر ضعف الفترة التي عاشتها الفئران الأخرى التي لم تخضع لتجربة الصوم.

## فوائد تناول القهوة لانقاص الوزن بـرمضان



يخفض الكافيين في القهوة من ألم العضلات الناتج عن ممارسة الرياضة، حيث يعمل على تقوية العضلات وتخفيف تشنجاتها كما يوفر لها الطاقة اللازمة. تحفز القهوة الدورة الدموية وتساعد في التخلص من احتباس السوائل في الجسم.

القهوة فعالة في توليد الحرارة التي تنتج العمليات الفسيولوجية في الجسم، ما يؤدي لحرق السعرات الحرارية وانقاص الوزن بشكل تدريجي. تناول القهوة يمكن ان يقلل من مشكلة السيلوليت المزجج في الأرداف والفخذين والبطن. القهوة الخضراء فعالة في انقاص الوزن كونها تحتوي على مواد تساعد على التخسيس في فترة قليلة.

تعتبر القهوة من أكثر أنواع المشروبات استهلاكاً حول العالم نظراً لطعمها القوي وفوائدها في تنشيط الجسم ومنع الشعور بالنعاس والتعب، كما يشاع انها مفيدة لصحة القلب.

وللقهوة فائدة اضافية الاهي انقاص الوزن، ويمكن الاستفادة من تناول القهوة في رمضان لخسارة الوزن والتخلص من الدهون المتوضعة في الجسم خاصة دهون البطن والأرداف. تساهم القهوة في انجاح عملية التحفيف وانقاص الوزن في رمضان من خلال المزاي التالية: - يساعد الكافيين الموجود في القهوة على سد الشهية الزائدة وبالتالي تقليل استهلاك الطعام اثناء وجبتي الافطار والسحور.

## نصيحة اليوم

تراكم السموم في الجسم يؤدي إلى الإصابة بمرض الصفراء، واتباع نظام غذائي صحي قد يساعد على العلاج



لكن بعض حالات الوسواس القهري الأخرى تكون حول الحاجة الشديدة إلى تقليل القلق عن طريق سلوكيات مثل: التذليل، عد الأشياء، تكرار بعض الكلمات، التفتت على الآخرين، وسلوكيات أخرى. العلاج: أفضل علاج لحالات الوسواس القهري هو: العلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي الجماعي، وليس الأدوية كما يعتقد البعض.

أخرى، القوضى وعدم التنظيم سمة شخصية أو هي اختيار شخصي سببه كثرة التذليل من الأوبن. هوس النظافة، بشكل أساسي، أكثر أنواع الوسواس القهري ترتبط بكثرة التنظيف، لكن لا يعني ذلك أن كل من لديه وسواس قهري يكون مهوساً بالنظافة، فالبعض يتم تنشئته في بيئة كثيرة التذليل ولا يتم تدريبه على المسؤولية، فيكون اهتمامه بالنظافة قليلاً.

الوسواس القهري مسمى يستخدم بشكل فضفاض في وصف أعراض لمشاكل نفسية عديدة، ما يؤدي إلى شوع أفكار خاطئة كثيرة عن هذه الحالة الصحية. اليك 3 أفكار مغلوطة وشائعة عن حالة الوسواس القهري: التنظيم، أكثر الأفكار الخاطئة شيوعاً عن الوسواس القهري هي قلة التنظيم والقوضى، وهي سمة لا ترتبط بحالة الوسواس القهري، وإنما تختلف من شخصية

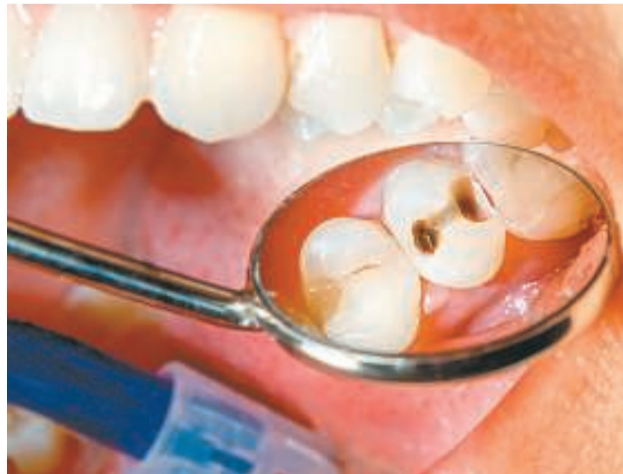
## لماذا يعتبر الصوم مفيداً للصحة خلال شهر رمضان؟



لمجموعة متنوعة من الوظائف الطبيعية والحيوية كونه يشكل 60-70 بالمئة من مجموع وزن جسمنا. وأضافت شمس الدين انه من الضروري تناول كمية كافية من المياه المعبأة خلال شهر رمضان لمنع الآثار الجانبية الشائعة مثل الإمساك والصداع والدوار وجفاف الجلد، وتكررت خبيرة التغذية أن الكمية الكافية من السوائل على النحو الموصى به من قبل معهد الطب تعادل 3 لترات للذكور و 2,3 لترا للإناث. ولا بد من الإشارة إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية لا تحسب في الاستهلاك اليومي من السوائل. نصائح لتقليل العطش والجفاف في رمضان توصي خبيرة التغذية بالإرشادات المهمة التالية للمساعدة على تقليل العطش والابقاء على الترطيب اللازم وتقليل خطر احتباس الماء خلال شهر رمضان:

1 - ضمان تناول كمية كافية من السوائل من وقت الإفطار حتى السحور.  
2 - تقسيم كمية المياه المستهلكة من الإفطار إلى مجموعة متنوعة من الوجبات الطبيعية والحيوية كونه يشكل 60-70 بالمئة من مجموع وزن جسمنا. وأضافت شمس الدين انه من الضروري تناول كمية كافية من المياه المعبأة خلال شهر رمضان لمنع الآثار الجانبية الشائعة مثل الإمساك والصداع والدوار وجفاف الجلد، وتكررت خبيرة التغذية أن الكمية الكافية من السوائل على النحو الموصى به من قبل معهد الطب تعادل 3 لترات للذكور و 2,3 لترا للإناث. ولا بد من الإشارة إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية لا تحسب في الاستهلاك اليومي من السوائل. نصائح لتقليل العطش والجفاف في رمضان توصي خبيرة التغذية بالإرشادات المهمة التالية للمساعدة على تقليل العطش والابقاء على الترطيب اللازم وتقليل خطر احتباس الماء خلال شهر رمضان:

## كشف طبي ينهي «عذاب» تسوس الأسنان



قال علماء بريطانيون إنهم طوروا مادة يمكن أن تساعد في تجديد مينا الأسنان، الأمر الذي من شأنه أن يضع حدا لمشكلة تسوس الأسنان، التي يعاني منها ملايين البشر في العالم. والمينا هي الطلاء الخارجي للأسنان، وتعد أصعب نسيج في جسم الإنسان، ويمكن أن تقاوم درجات الحرارة المرتفعة للمشروبات والحموضة العالية في الأغذية، وفقاً لسكاكي نيون.

لكن مادة المينا، وبخلاف الأنسجة الأخرى، لا يمكن أن تنمو لوحدها مجدداً إن اهترت، مما يؤدي إلى الألم وفقدان الأسنان لدى ما يقرب من 50 بالمئة من سكان العالم. وقال باحثون في جامعة كوين ماري في العاصمة البريطانية لندن، إنهم طوروا طريقة لتنمية المواد المعدنية، مما يمهّد الطريق لتجديد الأنسجة الصلبة مثل مينا الأسنان والعظام. ووجد فريق الباحثين بروتينا قادراً على تحفيز نمو البلورات بطريقة مشابهة للكيفية، التي تنمو بها البلورات عندما تتطور مينا الأسنان في

جسم الإنسان. وقال شريف الشراوي، طبيب الأسنان المشارك في الدراسة، التي نشرت نتائجها في مجلة العلوم الطبيعية: «هذا أمر مثير، لأنه يفتح الباب أمام فرص جديدة للعلاج وتجديد انسجة الأسنان». وأضاف: «على سبيل المثال، يمكن أن تطور ضمادات مقاومة للأحماض يمكن أن تتسرب وتغلف وتحمي الأنابيب العميقة المكشوفة (القنوات المجهرية) في أسنان الإنسان خصوصاًها».

الصيام لأكثر من 15 ساعة في اليوم يضع الجسم في حالة من الجفاف، حيث أن الماء عنصر بالغ الأهمية