إعداد : ياسر السيد

العدد 3432 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 28 ذو القعدة 1440 - الموافق 31 يوليو 2019
Wednesday 31 July 2019 - No.3432 - 12 th Year

دراسة : تناول المشروبات السكرية قد يؤدي إلى تراكم الدهون بالخصر والبطن

خلصت دراسة جديدة إلى أن تناول المشروبات السكرية، ومنها المشروبات الغازية بشكل يومي قد يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة الخصر والبطن مع مرور الوقت.

ويربط الخبراء بين الدهون في منطقة البطن التي تحيط بالأعضاء الداخلية، مثل الكلى والبنكرياس وتؤثر على وظيفة هرمونات منها الأنسولين وبين النوع الثاني من مرض السكري وأمراض القلب.

وقالت الدكتورة كارولين فوكس التي قادت الدراسة «كثير من الدراسات السابقة بحثت في العلاقة بين المشروبات السكرية والسمنة، ونحن درسنا توزيع الدهون في الجسم وتغيرها مع مرور الوقت.»

وعملت فوكس من قبل محللة في معهد فرامينغهام لدراسات القلب والرئة والدم، وهي الآن متطوعة في المعاهد الوطنية للصحة.

ولاحظت فوكس وزملاؤها أن كل من شملتهم الدراسة يميلون إلى اكتساب دهون عند منطقة الخصر والبطن مع مرور الوقت لكن من يتناولون المشروبات السكرية بشكل يومي كانت الدهون زائدة لديهم بشكل خاص.

وحلل الباحثون بيانات نحو 1000 شخص بالغ في معهد فرامينغهام بولاية ماساتشوستس الأميركية الذين اجابوا عن اسئلة خاصة بعاداتهم

في الماكل والمشرب، بما في ذلك المشروبات منخفضة السعرات الحرارية.

وقال نحو ثلث المشاركين إنهم لا يتناولون هذه المشروبات على الإطلاق وقال 20 في المئة إنهم يتناولونها من حين لآخر، بينما قال 35 في المئة إنهم يشربونها كثيرا وقال 13 في المئة إنهم يحتسونها بشكل يومي.

ومع بدء الدراسة خضعوا لتصوير مقطعي لقياس كمية وحجم الدهون في انسجة الخصر والبطن وبعد ست سنوات أجري لهم تصوير مقطعي آخر.

وجاء في الدراسة التي نشرت في دورية سركيوليشن انه خلال هذه الفترة زاد حجم الدهون 658 سنتيمترا مكعبا لمن لا يشربون المشروبات

السكرية، وزاد حجم الدهون قليلا لدى من يحتسونها في احيان قلت او كثرت، اما من يحتسونها بشكل يومي فقد زاد حجم الدهون 852 سنتيمترا

مكعبا

وقالت فوكس لرويترز هيلث في اتصال هاتفي إن هذا يعني زيادة قدرها 0.8 كيلوغرام في دهون البطن لمن يشرب تلك المشروبات بشكل يومي.

واضافت «قد يكون هذا الفارق صغيرا في الدهون الفعلية في منطقة البطن لكنه كاف لإحداث مخاطر متعلقة بالتمثيل الغذائي».

ولم تربط الدراسة بين المشروبات الغازية منخفضة السعرات ودهون منطقة البطن.

وتنصح الرابطة الأميركية لأطباء القلب بوضع سقف للسعرات الحرارية المكتسبة في اليوم الواحد من السكر يقف عند 100 سعر حراري للنساء و150 سعرا حراريا للرجال.

جينات مسؤولة عن السعادة لدى الشعوب

خلص علماء في دراسة جديدة إلى أن عنصرا جينيا صغيرا يتفاوت بحسب الشعوب قد يكون مسؤولا عن مستوى السعادة في بلد أو مجموعة ما.

وجاء في هذه الأعمال التي نشرت في مجلة «جورنال اوف هابينيس ستاديز» (سبرينغر) إن حاملي هذا التحول الجيني هم اقل ميلا إلى الشعور بالهم والقلق، وبالتالي اكثر ميلا إلى القول إنهم سعداء».

وقال معدا الدراسة مايكل مينكوف من جامعة إدارة الأعمال في فارنا (بلغاريا) ومايكل هاريس بوند من معهد البوليتكنيك في هونغ كونغ «إنها المرة الأولى التي تظهر فيها دراسة أن التفاوت بين الدول على صعيد السعادة عائد إلى عنصر جيني».

وقد أبرز الباحثان رابطا بين نسبة عالية من الأشخاص الذين يؤكدون انهم سعداء في بلد ما، والوجود المنتشر لتحول جيني في صفوف هذه الشعوب.

واكثر الدول «سعادة» في العالم هي التي يسجل فيها أعلى انتشار لتحول جيني يمنع تلف الأناناميد، وهي مادة طبيعية تزيد من متعة الحواس وتخفض من الشعور بالألم.

وينتشر هذا التحول الجيني في غرب إفريقيا، ولا سيما في غانا ونيجيريا وفي اميركا اللاتينية، خصوصا في المكسيك وكولومبيا.

على العكس، فإن سكان بعض الدول العربية مثل الجزائر والأردن الذين لا يسجل وجود هذا التحول الجيني كثيرا في صفوفهم، هم اقل ميلا إلى القول إنهم سعداء. والأمر نفسه ينطبق على سكان شرق آسيا مثل الصين وتايلاند.

وفي أوروبا غالبا ما يشعر السويديون الذين ينتشر في صفوفهم هذا التحول الجيني بكثرة، بالسعادة. أما الإيطاليون والإسبان فهم يفتقرون كثيرا إلى هذا التحول ويقولون إنهم لا يشعرون بسعادة كبرى.

التمر فوائد .. لا تنتهي

تكثر الدراسات التي تؤكد فوائد التمر الجمة على الصحة، فمكونات هذه الثمرة البنية الصغيرة تجعلها مفيدة للقلب والمناعة كما يقول البعض.

ويحرص الكثيرون وخاصة في البلدان العربية على تناول التمر يوميا، وهذه العادة لها مبررات وجيهة، فالتمر من أكثر المواد الغذائية المفيدة للصحة، فهو يحتوي معادن مفيدة للجسم إضافة إلى فيتامينات ومركبات غذائية نباتية.

التمر يحتوي على النحاس والحديد والمغنيسيوم والمنغنيز، فضلا عن سلسلة فيتامين «بي» بما في ذلك «بي6»، والنياسين وحمض البانتوثنيك والريبوفلافين، إضافة إلى أن التمر غني بفيتامين «أي» و«كي» ومركبات الكاروتين واللوتين وزياكسانثين، كما يحتوي على الألياف. وأكدت دراسة حديثة نشرت في دورية خاصة بالتغذية الصحية في اميركا، أن التمر يحتوي ما لا يقل عن 15 نوعا من المعادن الهامة، فضلا عن السيلينيوم، وهو عنصر مضاد للسرطان ويساعد على تقوية المناعة. والأهم هو أن الاستفادة من هذه الثمرة لا تتطلب الإكثار من تناولها، فتناول ثلاث حبات من التمر في اليوم كاف للحصول على فوائد هذه الثمرة، وفق ما يرى البعض، في حين قد يفضل آخرون تناول كمية أكبر للاستمتاع بطعمه اللذيذ والحصول على مزيد من الفوائد.

وتكثر الأدلة التي تؤكد أن التمر هو غذاء جيد للقلب، فنسبة البوتاسيوم العالية الموجودة بداخله تجعل تناوله مفيدا للقلب، فوفقا لموقع «غيزوندهايت تيبس» فإن دراسات كثيرة أكدت أن تناول التمر يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب الأخرى.

كما يمكن لثمرة التمر أن تساعد على تخفيض مستويات الكولسترول السيئ «ال دي ال» المضر بالصحة، وهو بحسب رأي الأطباء المسبب الأكبر لمشاكل القلب مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وأفضل وسيلة لحفظ التمور تكون بتخزينها في وعاء مغلق بإحكام وفي مكان مظلم، مما يجعل استخدامها ممكنا لمدة عام كامل.

العقاقير المخفضة للكوليسترول قد تزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية

حذرت دراسة حديثة من أن العقاقير المخفضة للكوليسترول، التي تطور للمساعدة في حماية الأشخاص من النوبات القلبية، ربما تزيد بالفعل من خطر الإصابة بنوبة قلبية.

وقال الباحثون المشاركون بتلك الدراسة إن تلك العقاقير، التي يتناولها ما يقرب من 12 مليون مريض في المملكة المتحدة، ربما تزيد من خطر ترسب الكالسيوم في الشرايين، وهو ما قد يعمل بالتبعية على زيادة مخاطر الإصابة الفعلية بنوبة قلبية.

ويتم تطوير تلك العقاقير بهدف خفض نسبة الكولسترول في الدم، لكنها تعمل في نفس الوقت على اعتراض سبيل جزئ لازم لإنتاج فيتامين K، الذي يمنع تكلس الشرايين. وقال معد الدراسة التي تم نشرها في مجلة الخبير لعلم الصيدلة السريرية إنه لا يوجد دليل يدعم تناول الناس لتلك العقاقير، التي يرى المعترضون عليها أنها تتسبب كذلك في الإصابة بمشكلات صحية أخرى منها ضعف الهيكل العظمي وآلام العضلات.

ونقلت صحيفة صنداي اكسبريس بهذا الخصوص عن البروفيسور هارومي اوكوياما، من جامعة مدينة ناغويا في اليابان، قوله :» قمنا بتجميع قدر كبير من المعلومات عن الكولسترول والعقاقير المخفضة للكوليسترول من عديد الأبحاث المنشورة ووجدنا أدلة دامغة تثبت أن تلك العقاقير تسرع تصلب الشرايين وتضر بالقلب». كما أضاف دكتور بيتر لانغسجيون، وهو أخصائي أمراض القلب في تكساس، أنه لا يجب السماح مطلقا باستخدام تلك العقاقير، نظرا لتأثيراتها المدمرة على المدى البعيد.

دراسة : نوعية النظام الغذائي تلعب دوراً مهماً في تحديد النوم الهادئ أو المؤرق

كشفت دراسة أميركية حديثة أن نوعية النظام الغذائي للإنسان تلعب دوراً أساسياً في ما إن كان سيتمكن من الحصول على نوم هادئ أم سيمضي ليلة مؤرقة.

فمقولة «قل لي ما تأكل أقل لك كيف نمت» مستنبطة من دراسة أميركية حديثة تشير إلى وجود علاقة بين النظام الغذائي للإنسان واضطرابات النوم لديه.

الباحثون بمعهد التغذية، التابع لمركز «كولومبيا» الطبي بجامعة نيويورك، وجدوا أن تناول أطعمة غنية بالسكر والدهون المشبعة مرتبط باضطرابات النوم، وخفض مدة النوم العميق، مقارنة بتناول الأطعمة الغنية بالألياف.

وتأتي الوجبات السريعة والبطاطس المقلية والحلوى والمشروبات الغازية بالإضافة إلى العصائر المحلاة، على رأس الأطعمة والمشروبات الغنية بالدهون المشبعة والسكريات.

أما الأطعمة الغنية بالألياف فيأتي على رأسها القمح والشعير والشوفان والفاصولياء المجففة والبازلاء والعدس بالإضافة إلى الفواكه والخضراوات.

أحذية الركض تقلل إصابات القدم بنحو النصف

قالت دراسة من لوكسمبورغ إن العدائين الذين لهم أقدام مسطحة أو التي تنحرف إلى الداخل أثناء الركض لن يبخلوا بالاستثمار في أحذية تتحكم في الحركة لتقليل الإصابات.

ونجحت أحذية الركض التي تتحكم في الحركة في تقليل الإصابات إلى نحو النصف، لكن الفائدة اقتصرت على العدائين الذين ينحرف كاحلهم إلى الداخل، وهو أمر شائع بين من لهم أقدام مسطحة.

وقال لوران ماليو، الذي أشرف على الدراسة وهو من معهد الصحة في لوكسمبورغ: «دراستنا هي أول دراسة تقارن بين طراز الأحذية التي بها أنظمة للتحكم في الحركة والأخرى التي ليس بها هذه الأنظمة بالنسبة للذين يمارسون الركض بانتظام لمعرفة تأثيرها على مخاطر الإصابة».

وتقلص أنظمة التحكم هذه الحركة الطبيعية للقدم لدى ملامستها الأرض.

والاسم العلمي لهذه المشكلة هو «العضلة الكابة» التي تحدث حين ينحرف الكاحل إلى الداخل بدرجة أزيد من اللازم، وهو أمر شائع بين أصحاب الأقدام المسطحة أو ما يعرف بانمساح القدم.

وقسم الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية «سبورتس مديسن» البريطانية للطب الرياضي 386 شخصا يمارسون الركض للترفيه بشكل غير احترافي تراوحت أعمارهم بين 18 و65 عاما إلى مجموعتين، إحداها ارتدت أحذية الركض العادية طوال نصف عام، والأخرى ارتدت الأحذية التي تتحكم في حركة القدم.

ويوجد في أحذية التحكم في الحركة قطعة من البلاستيك المقوى قرب المنتصف وأخرى مصنوعة من مادة رغوية صلبة (فوم) عند الجانب الداخلي للقدم.

وخلال الفترة من يونيو حتى ديسمبر 2014 قطع 372 عداء مسافة 116723 كيلومترا خلال نحو 12094 ساعة.

وبشكل إجمالي تعرض ربع العدائين تقريباً إلى اصابة خلال فترة الدراسة. ووقع 32% من الإصابات بين من يرتدون أحذية ركض عادية وانخفضت النسبة إلى نحو 18% بين من يرتدون أحذية تتحكم في حركة القدم.

دعوة لحضور اجتماع الجمعية العامة للشركاء

الإعلان الثاني

يسر مدير شركة مونكي كوكيز للحلويات والمعجنات ، شركة ذات مسئولية محدودة دعوة السادة الشركاء الكرام لحضور الاجتماع المقرر عقده للجمعية العامة للشركاء في تمام الساعة 10:00 من صباح يوم الخميس الموافق 2019/8/8 ، وذلك في مقر شركة مونكي كوكيز للحلويات والمعجنات ذ.م.م، في حال عدم اكتمال النصاب القانوني، يكون الاجتماع الثاني في تمام الساعة 10:00 من صباح يوم الاثنين الموافق 2019/8/19 .

جدول الأعمال

أولا : سماع تقرير المدير عن نشاط الشركة ومركزها المالي للسنة المالية المنتهية في 2018/12/31 .

ثانياً : سماع تقرير مراقب الحسابات عن البيانات المالية للشركة للسنة المالية المنتهية في 2018/12/31 .

ثالثاً: التصديق على البيانات المالية للشركة للسنة المالية المنتهية في 2018/12/31 .

رابعاً : الموافقة على توزيع أرباح عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 .

خامساً : تعيين السادة / بدر عطيه المهيلي مكتب وربه، لتدقيق الحسابات كمراقب الحسابات للسنة المالية 2019

سادساً: الموافقة على توقيع عقد إدارة مع المدير وتحديد مستحقاته.

والله ولي التوفيق ،،،،

المدير العام
عبدالله علي الانصاري