



### نبات بمزايا طبية مهمة

نشرت شركة صناعة الدواء HGH هذه الصورة للنبات المحلي Sceletoum tortuosum الذي ينمو في كارو/ جنوب أفريقيا. وتقول الشركة أن النبات الذي اعتاد المحليون مضغه لتقليل التوتر وإزالة الجوع وتسكين الألم وتحسين المزاج، سيتم تسويقه عالمياً.

### ما علاقة انخفاض حرارة الجو بالنوبة القلبية؟

تشير نتائج دراسة حديثة لباحثين بريطانيين أن انخفاض درجة حرارة الجو درجة سلسيوسية واحدة فقط يزيد من احتمال التعرض لنوبات قلبية بنسبة ٢٪. أجرى الدراسة باحثون من كلية لندن للصحة العامة والطب الاستوائي، وحلّلوا فيها سجلات مرضى دخلوا المستشفيات على مدى أربع سنوات.

### أول تلفزيون مجسم بدون نظارات



عرضت شركة توشيبا في طوكيو مؤخراً ما تقول أنه أول جهاز تلفزيون مجسم في العالم لا يحتاج مشاهدوه لارتداء نظارات خاصة. وتقول الشركة أن الجهاز REGZA GL 1 SERIES يأتي بشاشة قياس ١٢ بوصة و٢٠ بوصة، وأنه يوفر رؤية مجسمة لما يعرض على شاشته ومن أي زاوية في الغرفة.

### جهاز كشف شامل للمطارات

يبدو في الصورة شرطية تختبر جهاز كشف جديد للجسم ككل وضع في مطار هامبورغ شمال ألمانيا. ويشار إلى أن ألمانيا بدأت مؤخراً تجربة تستمر ستة شهور لأجهزة كشف لكامل الجسم ائثرت جدلاً كبيراً، وقد أطلق وزير الداخلية الألمانية هذه التجربة بالاعلان عن وضع جهازي كشف جديدين في مطار هامبورغ.



### سببه الاستخدام

### الخطأ للكمبيوتر

### النقال

حاراي لا يصدر عادة ما يكفي من الحرارة لتسبب بحروق، ورغم أن الحالة غير خطيرة، إلا أنها تسبب تغيراً دائماً في لون الجلد، وفي حالات نادرة جداً يمكن أن تسبب تلفاً يؤدي في النهاية للإصابة بسرطان الجلد، تبعاً لما يقوله د. اندرياس ارنولد، ود. بيتر إين من مستشفى جامعة بازل في سويسرا، ويقول الباحثان إنهما لم يلاحظا أية حالات سرطان جلد ترتبط باستخدام الكمبيوتر النقال، إلا إنهما يقترحان للسلامة وضع وسادة أو حقيبة تحت الكمبيوتر النقال عند استخدامه للحيلولة دون وصول الحرارة إلى الجلد.

وتقول سالكي وهي أستاذة أمراض الجلد في كلية طب جامعة إسترن فيرجينيا، إن مظهر الجلد المصاب تحت المجهر يماثل مظهر الجلد الذي تعرض لفترة طويلة لحرارة الشمس. ويشار إلى أن كبرى الشركات الصانعة لأجهزة الكمبيوتر النقال تضع في الكتيب المرافق للجهاز تحذيراً من وضعه على الفخذين أو تعرض الجلد لحرارته لفترة طويلة خشية التسبب بحروق فيه.

وفي هذا الإطار يشير العلماء إلى تقرير طبي نُشر قبل سنوات أظهروا أن الرجال الذين يستخدمون الكمبيوتر النقال في وضع كهذا يرفعون من درجة حرارة كيس الصفن، وأنه على المدى الطويل يمكن أن تسبب هذه الحرارة نقصاناً في أعداد الحيوانات المنوية المنتجة من الخصيتين، مما قد يؤدي إلى العقم.

يقول علماء ان الشخص الذي يستخدم جهاز الكمبيوتر النقال وهو موضوع في حضنه او على ساقه عليه ان يعيد التفكير في سلوكه هذا، إذ ان اعتياد هذه الممارسة يمكن ان يسبب اصابته بما يسمى "متلازمة الجلد المحمص" وهي حالة يبدو فيها الجلد مبرقشا نتيجة التعرض طويل الامد للحرارة.

ويقول العلماء السويسريون في تقرير نشره مؤخرا في المجلة العلمية المتخصصة بطب الأطفال PEDIATRICS انه من الحالات التي درسوها حالة طفل في عمر ١٢ سنة اخذ جلد فخذه الايسر مظهرا اسفنجيا فاذا اللون بعد ان مارس العاب الكمبيوتر لعدة ساعات يوميا ولعدة شهور، وبالرغم من احساسه بحرارة الكمبيوتر على جسمه، الا انه لم يغير وضعه، وأشار العلماء ايضا الى حالة طفلة من فيرجينيا راجعت الاطباء لعلاج اصابة مماثلة.

وتقول د. كمبرلي سالكي، التي عالجت الطفلة، انها كانت تمنحي ست ساعات يوميا تعمل على جهاز الكمبيوتر وهو موضوع على فخذيها، وكانت درجة حرارة جلدتها نتيجة ذلك تصل الى ٥٢ درجة سلسيوس، وتقول ان هذه الحالة التي شاهدها في عام ٢٠٠٧ واحدة من ١٠ حالات مماثلة ناتجة عن الوضع الخطأ للكمبيوتر النقال، ذكرت في المجلات الطبية في السنوات الست السابقة.

وتقول سالكي ان الحالة يمكن ان تسبب ايضا عن التعرض الزائد للحرارة من أي مصدر

## القيمة الغذائية لبعض الأكلات الأردنية

والتي تسبب في امتصاص كميات أكبر من الزيت. كما أن استخدام الزيت الساخن أثار في تقليل كمية الزيت التي يمكن امتصاصها خلال عملية القلي. ويجب التنبيه إلى أن كل ملعقة صغيرة من جميع الزيوت النباتية تعطي حوالي ٤٥ سعرة حرارية، لذا فإن تناول ما يقارب ملعقة كبيرة من الزيت يشكل حوالي ١٣٥ سعرة حرارية. إضافة إلى ذلك فإن اللحوم المستخدمة في طبق المقلوبة يفضل أن تكون من اللحوم الحمراء المتزوجة الدهن أو قليلة الدهن كالحمة الجدي أو العجل أو الدجاج منزوع الجلد والملسوق والمشوي وليس المقلي للتقليل ما أمكن من محتوى طين المقلوبة من هذه الدهون. وسيكون لتناول السلطات واللبن أثر هام وفعال في زيادة الكثافة الغذائية لهذه الوجبة، فالسلطة الطازجة تمد الجسم بالألياف والفيتامينات المختلفة مثل ج وفيتامين أ (لاحتوائها على مولد فيتامين أ) وحمض الفوليك وكذلك ستزودنا بالبوتاسيوم والمغنيسيوم ومعادن هامة أخرى، كما يشكل اللبن مصدرا هاما للشبوات والبروتينات وفيتامين ب٢ وفيتامين د والكالسيوم والفسفور في هذه الوجبة.

أما الرشوف فهو عبارة عن وجبة تحتوي على الحبوب كجريشة قمح أو برغل والبقوليات كالعدس حب وحمص حب ولبن مخيض، ويقدم بجانب الرشوف الزيتون والبصل الأخضر والفجل، وبذلك تصبح قيمتها الغذائية عالية، إذ إن بروتينات الحبوب تكملها بروتينات البقوليات لتصبح قيمتها الغذائية لهذا الطبق الصحي النباتي، كما أن لهذا الخليط العجيب فوائد عديدة

وتعتبر اللزاقات من أهم أنواع الحلويات التراثية في الأردن، فهي تصنع من طحين القمح المخلوط بالحليب أو الماء والسمن البلدي مضافا إليه بهارات السمينة والقصوم واليانسون وعادة ما تحلى بالعسل أو ريش السكر. وكانت النساء الأردنيات يصنعنها في المنازل من طحين القمح البلدي لتقدم في المناسبات المختلفة والأعياد. ولأنها تصنع من طحين القمح، فهي تعتبر من الحلويات الصحية خصوصا إذا ما تم إضافة السمن بكميات قليلة، إذ أنها من الحلويات ذات مؤشر السكر المنخفض. وهناك العديد من الأطعمة والحلويات الأخرى والتي تحضر بأماكن مختلفة من الأردن مثل أذان الشايب (الششبرك) والكعكاكيل والمججلة والهيظلية والحريزة والكريزة، والتي جميعها تعتبر أكلات شعبية وتراثية منها ما زال يحضر ويقدم ومنها ما كان في زمن الأجداد وبدأ بالاختفاء.



تعتبر الأطعمة الأردنية التقليدية من الموروث الشعبي الهام لكل أردني، إذ أن هناك العديد من الأطعمة التي ترمز إلى البيئة الأردنية البدوية والحضرية.

فهنالك أكلات خاصة بأهل البادية وثانية بأهل الشمال وتلك بأهل الجنوب وأخرى قدمت من الشام وفلسطين، إلا أنه في المجمل يوجد أكلات عامة لكل أهل الأردن.

وتبدأ في أكثرها شعبية وهي المقلوبة وتتكون المقلوبة من الأرز أو البرغل كمكون أساسي وتضاف إليه الخضراوات المقلية بزيت نباتي والتي من أهمها الباذنجان والزهرة، وفي بعض الأحيان يضاف شرائح الجزر والبطاطا والبنندورة والفول الأخضر والحمص. وتعتبر اللحوم الحمراء أو الدجاج مصدر البروتين الأساسي في طبق المقلوبة، ويتم تزيينها بعد انتهاء طهيها بالمكسرات. وسميت بالمقلوبة لأنه يتم وضع الخضراوات المقلية في قدر إناء الطبخ ومن ثم الدجاج أو اللحم المطبوخة (أو العكس) ثم توضع البهارات الخاصة بالمقلوبة، ثم الأرز وتغمر بمرق الدجاج أو اللحم، ويتم بعد نضوج الأرز قلبها وتزيينها بالمكسرات. وعادة ما يقدم معها السلطة واللبن الرائب. ويعتبر طبق المقلوبة من الأطباق الغنية

بالمغناطيس الغذائية فهو يحتوي على الشبوات والبروتينات والخضراوات والألياف والعديد من الفيتامينات والمعادن وأنواع مختلفة من البهارات التي يمكن إضافتها كالكرم والقرقة والكزبرة الجافة والتي تعمل جميعها في الجسم بطرق مختلفة لمنع حدوث العديد من الأمراض المزمنة. ويشار إلى أن كميات الزيت الموجودة في طبق المقلوبة قد تفوق أي طبق آخر يحتوي على الأرز كالأرز والكيسنة، لذا يجب الحرص على استعمال كميات معقولة من الزيت أثناء عملية قلي هذه الخضراوات أو شخبها في الفرن وتخفيف الزيت بعد اخراجها من المقلى بوضعها على ورق نشاف أو مناديل سميكة لامتصاص الزيت الزائدة ما أمكن، وكذلك تملح الباذنجان وتركه لمدة ١٥ دقيقة حتى يتخلص من السوائل الموجودة بداخله