

# الخبز الأسمر.. وداء العصر ( السكر )



الخبز الاسمر

كما هو معروف ان داء السكر من امراض العصر المزمنة التي باتت الإصابة به تزداد بسبب قلة الحركة ونمط التغذية غير الصحي وغيرها. ووفقاً للتقارير الرسمية الصادرة عن انحاء العالم، وهذا الرقم سيتضاعف وهذا ما يجعله يأخذ الصفة الوبائية كغيرة من الإمراض المزمنة وداء السكري هو مرض يعرف بارتفاع مستوى السكر في الدم عن الحدود الطبيعية وظهوره في البول. ففي الجسم غدة تسمى البنكرياس تقع خلف المعدة تقوم في الجسم السليم بإفراز مادة يطلق عليها اسم ( هرمون الأنسولين) مهمتها الالتصاق بأماكن محددة على جدار الخلايا الخارجي لإذخال الكلوكوز (السكر) الموجود في الدم إليها. وفي حالة حصول نقصان في كمية الأنسولين او وجود خلل ما في الأماكن المحددة لهرمون الأنسولين على الخلايا تزداد كمية الكلوكوز في الدم، وعندها يمكن ان تظهر على المصاب اعراض داء السكري.

## د.صفاء خليل النعيمي

تحتوي على فيتامينات "أ" و"ب" وعلى معادن الحديد والكالسيوم والمغنسيوم كما تحتوي على الألياف في حين ان المنتجات الغذائية المصنعة من الحبوب المنزوعة القشور تحتوي على كمية قليلة من الألياف.

وتشير الدراسات إلى ان الألياف الغذائية غير المحتملة والكثيفة ويصعب بالألياف المتواجدة في الخثالة تبطى عملية امتصاص السكر والكوليسترول والمواد الدسمة. وان الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف يتم هضمها بشكل ابطا، مما يؤدي إلى ارتفاع تدريجي في سكر الدم وحاجة متناقصة للطلب على الأنسولين ووجد باحثو جامعة هارفارد بان النساء والرجال الذين تكون حميتهم الغذائية عالية في الكربوهيدرات ومنخفضة في الألياف، من المحتمل ان يحصل لديهم سكري أكثر مرتين إلى مرتين ونصف، مقارنة مع الرجال والنساء الذين يتناولون أغذية ذات نسب الألياف عالية، مثل الحبوب الكاملة.

وان وجود هذه الألياف في الخبز الأسمر بنسبة عالية تعمل على:

1 -تنظيم مقدرة القناة الهضمية على امتصاص السكريات فلا يرتفع هو دمع رفع نسبة الجلوكوز في الدم بسرعة "مهمة لمرضى السكر ومتبعي الحمية الغذائية" التي تشمل الكربوهيدرات الناتجة من الدقيق الأبيض أو الأرز الأبيض "بدون قشرة".

## الخبز الأبيض ضار لمرضى السكر والمصابين بالحموضة

مستوى الانسولين بالدم إلى درجة تجعله او تستفيد مقدرة البنكرياس الوظيفية.

2 - تساعد الالياف على انخفاض مستوى السكر بالدم بعد تناول الوجبة الغذائية وتمنعه من الارتفاع بدرجة عالية، مما يجعل البنكرياس يفرز كميات كبيرة من الأنسولين للحفاظ على تيميل الكربوهيدرات وهذا يجعل الأنسولين ويؤدي في النهاية إلى الإصابة بالسكري، ولكن بوجود الألياف بنسبة عالية في الوجبة يؤدي إلى انخفاض مستوى السكر والمحافظة على إجهاد البنكرياس وبالتالي عدم الإصابة بمرض السكري.

في حين أظهرت الدراسة الفنلندية التي أجريت عام 4316 رجلاً وامراً تمت متابعتهم خلال عشر سنوات ان تناول الحبوب الكاملة يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 35 بالمائة.

تقريره ان الذين أكلوا كميات أكبر من الحبوب غير المقشورة يميلون أكثر للتحقق والنشاط أكبر ويستهلكون كميات أقل من الدهون ومن غير المرجح ان يدخنوا او يصابوا بضغط الدم، وقال الباحثون انه من الممكن ان تؤدي إلى إفراج العدة للغذاء بشكل ابطاً مما يبطل بالتالي من عملية إفراز السكر في الدم. وذكر الباحثون أيضاً ان الحبوب غير المقشورة تحتوي على كميات من المغنيسيوم أكثر من الحبوب المقشورة، وان الدراسات تشير إلى ان هذا من الممكن ان يكون هناك أكثر من سبب فالخثالة في الحبوب غير المقشورة من الممكن تؤدي إلى إفراج العدة للغذاء بشكل ابطاً مما يبطل بالتالي من عملية إفراز السكر في الدم، وذكر الباحثون أيضاً الحبوب غير المقشورة تحتوي على كميات من المغنسيوم أكثر من الحبوب المقشورة وان الدراسات تشير إلى ان هذا من الممكن ان يحسن من عمليات إفراج السكر.

كما وأظهرت دراسات أمريكية وفنلندية ان تناول المنتجات الغذائية التي تحتوي على الحبوب الكاملة مثل الخبز الأسمر يحسن من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ومن الأمراض القلبية. وأوضحت الدراسات ان قشور الحبوب الكاملة

ووفقاً لصحيفة "لوجورنال ساتيه" الفرنسية فقد قام فريق من الباحثين الدنماركيين بمراقبة النظام الغذائي لـ 86190 رجلاً تتراوح اعمارهم بين الـ 40 و84 عاماً خلال خمسة أعوام ونصف. وتبين أن الأشخاص الذين يتناولون الحبوب الكاملة يومياً وفي وجبة الفطور يقلل لديهم خطر الإصابة بالسكري بنسبة 20 بالمائة مقارنة بالذين يتناولون 20 بالماة مقارن بالذين يتناولون الحبوب الكاملة التي تحتوي على الحبوب المنزوعة القشور مثل الخبز الأبيض والمعجنات والارز الأبيض.

أما الدهنيات فإنها تزيد من احتمالية حصول السمنة، وهي السبب الرئيسي التي ينجم عنها مرض السكري، الكربوهيدرات التي يتم هضمها بسرعة، مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض والمعكرونة وعصير الفواكة والصودا يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم، مما يؤدي إلى وضع جهد مفرط على البنكرياس لغرض إنتاج المزيد من الأنسولين، الأمر الذي يسبب من مشاكل السكري فيفضل في هذه الحالة التركيز على تناول الخبز الأسمر.

أما عن فوائد المعجنات الناتجة من الدقيق فهي عديدة ومن أهمها هو دمع رفع نسبة الجلوكوز في الدم بسرعة "مهمة لمرضى السكر ومتبعي الحمية الغذائية" التي تشمل الكربوهيدرات الناتجة من الدقيق الأبيض أو الأرز الأبيض "بدون قشرة".

لأن السلطات السعودية أدركت خطورته بعد ارتفاع عدد المصابين بداء السكري وينسب غير معقولة قبل سنوات قليلة جراء استهلاك الخبز الأبيض بأنواعه المختلفة قد يدل هذا القرار على مدى خطورة استهلاك الخبز الأبيض يوماً ولآخر من مرة في اليوم ولكن المسؤولين انتبهوا لسوء تعامل المواطنين السعودي في الاستهلاك الكبير للخبز الأبيض ويكفيها الرجوع للأسباب الأساسية المعروفة وهي ان الخبز المصنوع من الطحين الأبيض الخالص يتحول تلقائياً بعد عملية الهضم إلى سكر وذلك ترتفع نسبة السكر في الجسم مما يجهد الأنسولين في أداء عملياته ويحدث هنا عدم التوازن بين العمليات وبالتالي يصاب الشخص بالسكري. بالمقابل فإن الخبز المصنع من الطحين الاسمر لا يتحول بعد هضمه إلى سكريات وهذا هو الفرق بين النوعين من الطحين، مما دعى المسؤولين إلى الزام المخابز بخلط النوعين من الطحين للحد من الإصابة بأمراض السكر وذلك للأشخاص الذين يفضلون تناول الخبز الأبيض، وعند تطبيق قرار صناعة الخبز بأنواعه بالطحين المركب من الأبيض والأسمر منه

مستشار وزارة الصناعة والتجارة

## بكل الإجماع رغم السنوات.. إعجاب المغنية البلغارية الشهيرة بكاسترو لم يفتر



المغنية البلغارية الشهيرة يورادكا كريستوفا تتحدث خلال مقابلة مع رويترز في صوفيا يوم 15 يناير

صوفيا 14 أكتوبر رويترز، لفت يورادكا كريستوفا في فترة سابقة «بعروس جميع الكوبيين» ونمت بشعبية كبيرة في البلاد حتى ان الاسر الكوبية كانت تطلق اسمها على بناتها. وبعد أربعين عاماً مارزت نجمة البوب البلغارية البالغة من العمر 64 عاماً تثير الاقارب بلشأن بلانقتها بجمال الثورة الكوبية شخصياً وتتول ان المهوم هو حبها لكوبا واعجابها بلقائدها صاحب العيون البنية. وتعرفت المغنية على فيدل كاسترو لأول مرة خلال زيارة الزعيم الكوبي لبلغاريا الشيوعية في عام 1972 واعرمت بما اسمه شخصيته، وتذكر انه اشد بانقاتها الاسيانية وليس جمالها.

وتقول كريستوفا «أعيت بعيني، بدت جميلة جداً بلونها البني» وقرعت كريستوفا لانهار العلاقات بين هافانا وصوفيا بعد انقضاء الحكم الشيوعي في أوروبا الشرقية في عام 1989 وساعدت في تأسيس مؤسسة لحياء الروابط الثقافية بين البلدين أطلقت عليها اسم البطل القومي الكوبي خوسيه مارتى.

وكان مارتى شاعراً وكاتباً ومات في هجوم للفرسان في عام 1895 ابان الحرب ضد الاستعمار الاسباني. وتقول كريستوفا ان حياته مرارة لحيات البطل الثوري البلغاري كريستو بونيفو، وهو شاعر ثوري في انقضاضة ضد الحكم العثماني عام 1876.

واهتمت المؤسسة تمثالاً لمارتى في ميدان صغير في صوفيا وضغطت على رئيس بلدية العاصمة ليلطف على الميدان اسم البطل الذي حارب من أجل استقلال كوبا. وابقان العصابة الشيوعية عمل نحو 40 ألف بلغاري في كوبا أغلبهم مهندسون وخبراء زراعيون. وصدرت بلغاريا وهي من دول البلقان كيميائيات والآت وبنديا وأغنية معلبة لكوبا واستوردت من الجزيرة أوقاعة في الكريبيي السكر والحضبات.

ولا زال البلغاريون يتذكرون بولع الموز والبرتقال الكوبي التي كان يعرض في متاجرهم في الشتاء وكان يلقى رواجاً لدرجة بيعه بنظام الحصص.

وتضال حجم التجارة كثيراً في الوقت الحالي وتلاشت العلاقات الثقافية مما يصيب كريستوفا بخيبة الأمل. وتقول «الكوبيون يحبوننا كثيراً، يعتبروننا اقرب لهم».

## فوضى ونزوح الآلاف في العاصمة الأندونيسية بسبب الفيضانات



سيارات مغطاة بسبب الفيضانات على الطريق السريع المؤدي إلى مطار سينداك رينج غوبنجا جاكرتا

جاكرتا 14 أكتوبر رويترز، تسببت الأمطار الغزيرة وارتفاع منسوب المياه في فوضى عارمة في العاصمة الأندونيسية لمدة ثلاثة أيام بشكل أبرز نزاع تداعي البنية الأساسية في البلاد. بعد ان امتثل الطرق المؤدية للمطار مسدودة واضطر الآلاف للتحلي عن منازلهم أو سياراتهم.

وأدت الفيضانات إلى تأجيل الرحلات الجوية في مناطق أخرى في جنوب شرق اسيا وأعدت للانهار الهيكيلية واسعة الانتشار في البلاد خاصة بالنسبة للمستثمرين والمصرفيين وهم أكثر الفئات الذين تحتاج اندونيسيا إلتخاذهم. وتحتاج اندونيسيا إلى مليارات الدولارات من الاستثمارات لبناء أو تحديث مطاراتها وطرقها والشبكة الحديدية وخطوط الكهرباء.

وتراج نموها الاقتصادي عن الصين والهند ومن أسباب ذلك تداعي البنية الأساسية ورغبة الحكومة في خصخصة مجموعة كبيرة من الشركات الحكومية من مصانع الصلب إلى مزارع التخليل لجمع ما يلزمها من المال.

ولكن بعد الفوضى التي عمت البلاد يوم الجمعة الماضي عندما أصيبت العاصمة بالشلل ومحاصرة الآلاف وسط الاحتفالات المزمرة لمدة 12 ساعة بسبب الفيضانات تعهد بعض المستثمرين الذين يتخاضح لنهج اندونيسيا لتحويل مشاريع جديدة للبنية الأساسية بعدم الاستثمار في اندونيسيا.

وكتب الخبير الاقتصادي جيم وكتر المقيم في هونغ كونغ في ملحوظة لعماله بعد أن حوضر وسط الاحتفالات المزمرة لمدة تسع ساعات لدى محاولة الوصول إلى مطار جاكرتا في رحلة لا تستغرق عادة أكثر من ساعة «ملحوظة إلى نفسي.. لا تزر جاكرتا في موسم الأمطار مرة أخرى».

وقال صرصر في مقبف في جاكرتا أوقف سيارة تابعة للجيش للقيام برحلة لمدة أربع ساعات وسط الطرق الغارقة وهو في طريق عودته من المطار انه أبلغ المكتب الرئيسي بعدم إرسال المزيد من الاستثمارات أو العاملين إلى جاكرتا قبل انحسار الفيضانات. وفي كل موسم أمطار تعاني اندونيسيا من فيضانات هائلة وانهارات أرضية. ولفي ثلاثة حتفهم ونزح نحو 100 ألف في جاكرتا بسبب الأمطار الغزيرة والفيضانات.

يقيناً أنه حيث يوجد في أي مرفق عمل، أي كان مجال طبيعة عمله وخصوصية مهامه، قيادة تتوفر فيها وبتأهلاً فعلياً ومواصفات القيادة الكفاءة والمقدرة في مجال عمل المرفق المنوط بها قيادته وتحمل موقع المسؤولية القيادية فيه، بمهنية وجدارة وحكمة وحرصاً وإخلاصاً ووفاءً ووطنياً، حيث توجد مثل هذه القيادة في أي مرفق كان وبالحيثيات والمواصفات القيادية المتكاملة المشار إليها آنفاً، فإن من الطبيعي أن تتجسد هوية وثمار وجود مثل هذه القيادة الإيجابية حقاً على أرض واقع المرفق والممارسة العملية للمهام والمسؤولية القيادية المنعكسة أداءً فعلياً وعملياً.

ومع التأكيد على وجود وتوفير البعض من هذه النوعية القيادية النموذجية في واقعنا ومسؤوليات مرافقنا، التي تستحق كل الإشادة والتقدير وواجب العرفان لها وتجاه ما تقوم به وتؤدي بل وتمثّل فيها من نماذج مشرفة فإنني هنا أود، من قبيل الواجب وقول الحق ولا شيء غيره، أن أشير إلى الدليل الناصح لما ذكرته أعلاه، وهو النموذج المرفقي والقيادي المتمثل في صحيفة (14 أكتوبر) وقيادتها المتمثلة بالأستاذ القدير الصحفي الأخ / أحمد محمد الحبشي رئيس مجلس الإدارة للمؤسسة رئيس تحرير صحيفة (14 أكتوبر) الغراء، والتي تؤكد بالدليل القاطع وما

وقد مارست (إسرائيل) منذ إنشاء كيانها الغاصب العمل وفق استراتيجية (ردع الآخرين وكسر إرادة القتال والمناصرة ضد العرب) من خلال خوض حرب على وعي الإنسان العربي بشكل عام والفلسطيني بوجه خاص بهدف بث الرعب والخوف بان العرب لا يقدررون على مواجهة (إسرائيل) والانتصار عليها. لكن هذه الإستراتيجية وبعارة الاعتراف الإسرائيلي رسمياً ثبت فشلها.. وهذا ما جاء في تقرير اللجنة فينوغراد الإسرائيلية التي تشكلت لتقييم نتائج العدوان الإسرائيلي على لبنان في 18 يوليو 2006م، وقد تضمن التقرير المكون من 62 صفحة اعترافاً رسمياً بهزيمة إسرائيل سياسياً وعسكرياً في تلك الحرب التي استطاعت المقاومة اللبنانية إلى تواجدها بشجاعة وقدرة فائقة أفشلت محاولات العدو أثناء عدوانه الجوي والبحري والبري من تحقيق أهدافه التي قبل أنها الإفراج عن الجنديين الإسرائيليين الأسيرين لدى (حزب الله) - وقد ذكر التقرير ان منظمة شبيحة عسكرية) استطاعت ان تلحق الهزيمة بالجيش الإسرائيلي عسكرياً وسياسياً ويؤكد الخبراء المختصون انه لأول مرة في التاريخ يصدر اعتراف رسمي بهزيمة مثل هذه.

وتناقشته وكالات الأنباء قيادية على المستويين السياسي والعسكري لا يمتلكون المؤهلات الإستراتيجية التي تجعلهم يتخذون القرار المناسب.. وهذا ماقداهم إلى اتخاذ القرار الخاطئ.. المهم في ان التقرير يوضح ان (إسرائيل) تعيد تقييم وضعها الحالي بعد ان ادى انتصار المقاومة اللبنانية إلى حدوث (اكتشاف سياسي وعسكري) وعليها العمل لتغيير هذا الواقع الذي أدى إلى انهزامها امام منظمة شبة عسكرية وانها إلا يمكن ان تبقى في هذه المنطقة بدون ان تكون لها قيادة وقدرات عسكرية وسياسية تردع من يريد المساس بها من جيرانها في المستقبل..)

والمقاومة اللبنانية سبق لها في مايو 2000م ان اجبرت القوات الإسرائيلية على الخروج من أراضي لبنانية كانت تحتها منذ العام 1982م عند اجتياحها لبنان بحجة (تصفية المقاومة الفلسطينية) حتى لبنان بحجة (تصفية المقاومة الفلسطينية) حتى وصلت إلى بيروت.

وجيئها وعقب اعلان انتصار المقاومة اللبنانية أثنى الرئيس على عبدا لله صالح رئيس الجمهورية على قدرات المقاومة منوها في لقاء أجرته معه إحدى الفضائيات العربية بان المقاومة كقيلة بإنهاء الاحتلال الإسرائيلي للأراضي العربية.

خلاصة القول: اذا كان العدو الإسرائيلي يعيد تقييم حساباته بعد هزيمته في لبنان.. فهل يمكن للعرب إعادة التقييم والبحث عن اسباب فشل إسرائيل .. وتقييم التجربة بهدف الانتقال من واقع الهزيمة إلى واقع النصر بالاستفادة من العبر والدروس والواقع والإمكانات المتاحة وصولاً إلى صياغة مشروع نهضوي عربي يمكن ان يصنع (السلام) الذي يمكننا بان نكون المقاومة شريكاً في صناعته .. وبدات الوقت (سلاح ردع) لحمايته.

## غيروا ما بأنفسكم!!

## التطور والتحديث

## مع الاحداث

## محمد مرشد الاهدل

## مصطفى شاهر