



## هوامش

يفضل كثيرون خلط الماء بفاكهة الليمون، خصوصاً في فصل الصيف، لأنه مُنعش. لكن، هناك فوائد صحية أيضاً لهذا المشروب تجعل منه خياراً مثالياً وبديلاً عن مشروبات أخرى ضارة



يساعد شرب الماء بالليمون قبل الوجبات على تحسين عملية الهضم (إنا تاشا رين / Getty)

وتقترح مؤسسة الكلي الوطنية الأمريكية تناول كميات كافية من الماء، أو خلط نصف كوب من عصير الليمون المركز مع الماء كعلاج غذائي تكميلي إلى جانب أدوية أخرى للوقاية من حصوات الكلي.

### بديك صحي للمشروبات السكرية

قد يكون ماء الليمون بديلاً صحياً وطبيعياً لإرواء العطش بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر، مثل العصائر الصناعية والصودا والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة. وقد أثبتت الدراسات أن تناول المشروبات المحلاة بالسكر بانتظام قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة ببعض الحالات الصحية، مثل زيادة الوزن وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والكلي.

### هل توجد آثار جانبية لهاء الليمون؟

تناول الماء بالليمون آمن، ولكن هناك بعض الآثار الجانبية المحتملة التي يجب الانتباه إليها. تشير بعض الدراسات إلى أن حمض الستريك الموجود في الليمون وعصير الليمون قد يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان على المدى الطويل. إضافة إلى ذلك، قد يزيد حمض الستريك إنتاج حمض المعدة ويسبب حرقة لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المعدة. لذلك، ينصح بشرب الماء بالليمون من خلال القشة أو شطف الفم بالماء بعد شربه لتقليل ملامسة الحمض للأسنان.

### باختصار

ينصح خبراء الصحة بشرب كمية كافية من الماء لترطيب الجسم ومنع الجفاف، خصوصاً في فصل الصيف، إذ يكون الجسم أكثر عرضة لفقدان السوائل

يحتوي كوب من ماء الليمون على 21% من القيمة اليومية من فيتامين C، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد على حماية الخلايا من الجذور الحرة

يساعد شرب الماء بالليمون على تعزيز الشعور بالشبع وتنظيم الشهية، ما قد يدعم أهداف فقدان الوزن، أو يساعد في الحفاظ على وزن صحي

كميات أقل من الطعام مقارنة بالذين لم يتناولوا الماء قبل الوجبة.

### يساعد على الهضم

يساعد شرب الماء بالليمون قبل الوجبات على تحسين عملية الهضم، فقد وجدت دراسة أن حمض الستريك الموجود في عصير الليمون يساعد في تعزيز إفراز حمض المعدة الذي يساعد على تكسير الطعام وهضمه. كما يساعد حمض الستريك في تحفيز الكبد على إنتاج العصارة الصفراوية، وهي المادة الضرورية لهضم الدهون. كما أن شرب الماء بالليمون يساعد على إزالة السموم من الجسم وتسهيل حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي ومنع الإمساك.

### يقلل خطر الإصابة بحصوات الكلي

قد يساعد حمض الستريك الموجود في الليمون على منع حصوات الكلي، فالسليترات، وهي إحدى مكونات حمض الستريك، تجعل البول أقل حموضة وقد تؤدي إلى تفتيت الحصوات الصغيرة.

### مصدر جيد لفيتامين C

يحتوي كوب من ماء الليمون على 21% من القيمة اليومية من فيتامين C، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد على حماية الخلايا من الجذور الحرة التي تسبب الالتهابات في الجسم، التي قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. كما يلعب فيتامين C دوراً رئيسياً في عمليات أخرى مثل: إنتاج الكولاجين وتحسين صحة البشرة، وتقوية المناعة، وتعزيز امتصاص الحديد، والتئام الجروح، وإنتاج الهرمونات. وعدم تناول ما يكفي من فيتامين C، قد يسبب زيادة القابلية للإصابة بالعدوى، وجفاف الفم والجلد والعينين، والتعب والأرق، وضعف الأسنان.

### يدعم فقدان الوزن

يساعد شرب الماء بالليمون على تعزيز الشعور بالشبع وتنظيم الشهية، ما قد يدعم أهداف فقدان الوزن، أو يساعد في الحفاظ على وزن صحي. وقد وجد الباحثون أن المشاركين الذين شربوا الماء بالليمون قبل تناول وجبة الطعام تناولوا

# ماء الليمون

## كثير من الانتعاش والفوائد الصحية

### الكويت - يارا حسين

الماء بالليمون هو مشروب سهل التحضير يتميز بطعم منعش، فضلاً عن فوائد صحية عديدة تجعل منه خياراً مفضلاً لكثيرين، خصوصاً خلال الأجواء الحارة. هنا، نستعرض أهم الفوائد الصحية التي تجعل من هذا المشروب الخيار الأمثل لنمط الحياة الصحي.

### يرطب الجسم

ينصح خبراء الصحة بشرب كمية كافية من الماء لترطيب الجسم ومنع الجفاف، خصوصاً في فصل الصيف، إذ يكون الجسم أكثر عرضة لفقدان السوائل بسبب التعرق. وبترافق الجفاف مع مجموعة من الأعراض، تشمل التعب والعطش الزائد وجفاف الجلد والشفاة والصداع وخفقان القلب وارتفاع درجة الحرارة والإمساك.

وتساعد إضافة الليمون إلى الماء على شرب المزيد من الماء واستساغته لمن لا يحب طعم الماء العادي.

## وأخيراً

## نداء الموت في غزّة

### سما حسن

طلما أسهبْتُ في القراءة عن قانون الجذب، وأصبحتُ أتعامل وفقاً لما توصلت إليه من فهم لهذا القانون العجيب، وذلك في حياتي اليومية. محاولة نشر بعض التفاؤل فيها، في أي أحوال غزّة القاتمة دائماً. ولذلك كنتُ دائماً أحاول أن أتوقع الأفضل، وأحتِّ من حوالي على ذلك، وأستشهد بقصص وحوادث مرّت بأخريين أمثلة على أن الإنسان أسير توقعاته، حتى جاءت الحرب الزاهنة، وتمثّلت أمامي أمثلة كثيرة على أن «اللي بيخاف من العفرية يبطل له» فعلاً.

إحدى هذه الحوادث عن طفل في العاشرة، ومنذ كان طفلاً كنتُ أسمع والده المُسنّ يعتر عن خوفه من أن يرحل عن الدنيا تاركاً هذا الطفل بلا سنن ولا ظهر، فقد أنجبته زوجته بعد أن تأخر إنجابها سنوات طويلة، وبعد أن بلغا من الكبر عتياً، إلا أن القدر شاء أن يهبهما هذا الطفل ليربّي حياتهما، فسخرّا كل ما يملكان لتربيته وتوفير كل متطلباته، ولم تتوقّف أمّه أيضاً عن البوح للمقربات منها عن خوفها من أن ترحل عن الدنيا تاركة طفلها الوحيد بلا أم. وهكذا

تربّي الصغير حتى أصبح في العاشرة من عمره بين فرحة وخوف، حتى جاءت الحرب وقُصف بيتهم الصغير، وتوفي والدان على الفور، وظلّ الطفل في المستشفى في حالة صحيّة متوسّطة. ورغم تأكيد الأطباء أنه سيتجاوز إصابته ويشفي، إلا أنه مات فجأة. ورغم أن كل مؤشرات الحيوية كانت تنبئ بأنه بخير، ولم يتردّد المقربون من ترديد أن هناك نداءً خفياً من الأبوين، لكي يلحق بهما هذا الصغير خوفاً عليه من مصير بئس في حياة من دونهما.

وفي حادثة أخرى، اشترك الأب من ابنه المراهق الذي لا يكف عن التسبب بمشكلات مع الأقارب والأصدقاء والجيران، حتى إنه لم يكتف بذلك، بل إنه يشاكس حيوانات الحي، فيلاحق الكلاب ويشدّ أذيال القطط، ويتفنّن في تعذيب تلك الكائنات اللطيفة. وكثير الشاكون الطارقون باب البيت، فذلك يشكو للأب من الابن الذي ضرب ابنه، أو آخر قد أتلّف ابنه إطار سيارته. وهكذا كان هذا الأب يضيق ذرعاً بأفعال (وحماقات) الفتى الذي لم يقلع معه تأنيب ولا تهذيب، حتى بات لسان الأب لا يتوقّف عن الدعاء بأن يموت هو وابنه في يوم واحد، لأنه يخشى أن يتركه خلفه

ليكون مجلبة للهموم لإخوته بسبب أفعاله الشائنة، وتحققت أمنية الأب في الأيام الأولى من الحرب، فقد قُصف البيت في المخيم، ونجا كل أفراد العائلة، ومات الأب وابنه المشاكس فقط، وعلى هيئة لا يمكن أن تُنسى، حيث كان الابن يضع رأسه بين ركبتي والده، وكأنه يعتذر له عن كل ما بدر منه طوال عمره الذي انتهى باكراً.

أما خوفاً من أين يتحقّق قانون الجذب الكوني كما يطلق عليه، وهو نظرية انتشرت بعد انتشار كتاب

”

كل صباح اسارع لا تصفح الأخبار، بحثاً عن خبر قصف خيمة للنازحين اعرف موقعها جيداً

“

السر للمؤلفة الأسترالية «روندا بايرن»، ويحتمل هذا القانون تأكيد عدد من الناس ومعارضة من آخرين، فقد ازداد في هذه الأيام بشدّة حين صرّح لي أب بانس أصبح اليوم فقيراً معدماً يعيش في خيمة مع أطفاله وزوجته بعد نزوحه من مدينة غزّة إلى مدينة دير البلح في وسط القطاع، وقد كان هذا الأب من كبار التجار في غزّة، حتى فقد كل شيء، وأصبح يعمل بائعاً جانئاً يخرج في الصباح من خيمته ليبيع بعض البضائع البخسة، حتى يعود في المساء بقروش قليلة لعائلته، فقد قال لي إنه يتمنى كل ليلة حين يعود متعباً، ويُلقى بجسده المتعب فوق رمال الخيمة أن تقصف خيمته ليموت مع عائلته، وإنه يتخيّل كيف ستشتعل النيران بالخيمة، وإنهم جميعاً سيتحوّلون إلى أشلاء، وسينتهي كل شيء بسرعة، لأنه لم يعد يحتمل حياة الذلّ بعد أن كان عزيزاً، ولا حياة الجوع له ولأطفاله.

يلحم هذا الأب كل ليلة، ويرى بأن عينه هذه النهاية البشعة، بل ويتمنّاها، وكل صباح اسارع لأتصفح الأخبار، بحثاً عن خبر قصف خيمة للنازحين أعرف موقعها جيداً، حسبما وصفه لي ذلك البائس بكل دقة.