

### تعليم الطفل احترام المال

إن تعليم الأطفال المحافظة على المال واحترامه أمر في غاية الأهمية، وهو امتداد للتربية في أمور أخرى، فإن تعليم الأطفال احترام المال يعني عدم صرف النقود فيما لا فائدة منه، فهي لم تأتي من السماء أو من كلمات سحرية أو أرقام سرية تقال لماكينه صرف النقود.

#### ١- عندما يرافقتك الأبناء

في التسوق فاحترس من إظهار الثراء والغنى، حتى ولو كان ذلك حقيقة، ويجب عدم ملء السلة بما يحب الأبناء وما يشتون، فهو وإن كان هذا أمر يمكن أن تفرح به أمام أبنائك إلا أن المال يجب أن يحترم ويقدّر، ويجب غرس قيمة المال في نفوس وعقول الأبناء من صغره، بتعليمهم معرفة الأسعار، ومقارنتها بالفائدة التي تعود إلى المشتري منها، كما عليه أن يعرفهم أيضاً بالبدائل المتاحة.

#### ٢- علم أبنائك أن يتخذوا قرارات مالية من صغره

فقد يطالبك ابنك أن تشتري له لعبة وأنت تعلم أنها لعبة لن تدمر كثيراً، وقد تتطلب مصاريف إضافية كالبطاريات، وتعلم أيضاً أن عدم تلبية طلبات الصغير قد تولد لديه شعوراً بالنقص عن زملائه، فاجعل له الخيار بين تعطيه اللعبة أو اللعب بها، وتعلم أيضاً أن يحتفظ بالنقود التي يشتري بها لعبة أكثر فائدة أو أكثر تحملاً، أو أن يحتفظ بالنقود ليشترى بها أمراً أكثر نفعاً، وقد تشير إليه بأنك ستساعده مالياً على شراء



جهاز كمبيوتر، أو أي شيء آخر يرغب به، فيما لو غرض الطرف من هذه اللعبة السريعة الصير الكثرة المصاريف، فهنا يشعر الصغير بأنه لم يحرر، وأصبح هو صاحب القرار.

٣- الوالدان هما القدوة التي يتلقى الصغير منها التعليم والتقليد، لذا فكلما كان الوالدان حريصين على عدم الصرف فيما لا يجدي، أو أن يكون معيار الصرف هو مقدار الفائدة المرجوة، فإن صغارهم سيستمعون هذه الدروس، فالأب الذي يعمل الصرفة العاملة النحاسية أمام أبنائه من الأرض لتفاهة قيمتها، فإنه يلقي درسا قيماً يقدمه لابنائه عن احترام المال، فيده النقود على تعاقبها لها احترامها الكبير، فالنقود الكبيرة هي تجميع لهذه القطرات الصغيرة.

٤- علم أبنائك كيفية عمل حتى ولو كان صغيراً أو بأجر قليل، لا تجرمهم من تفصيل سيارتك وتطهيرها مقابل المبلغ الذي تدفعه عادة لمن ينظف سيارتك، ولا تطلب من أبنائك أن ينظفوا السيارة مجاناً، فأن هذا تقدم لهم نموذجاً هاماً لمعرفة قيمة النقود، وأنها لا تأتي من الفراغ أو نتيجة الحظ، بل من العمل والعرق الذي يقدم ويحضر النقود.

٥- يجب شرح مبدأ الصرف والأتناق بين ما هو ضروري وبين ما هو ترفيهي، وبين الصرف على الأساسيات، وبين الصرف على الكماليات، وبين ما هو مشاركة الآخرين في مصروفهم ومساعدتهم لأجريت الصغار، وبين التبرعات المنافقة والمنافسة والمكافئة على كسب شهرة أو سمعة.

المقصود في كل ما سبق هو تنمية احترام المال وليس عشق المال وتجميعه أو عدم التقريط فيه لينقلب الأمر لتعليم الإبل والشح، وهنا يكون دور الوالدين لشرح الفرق بين هذين الهديين، فالنقود هي وسيلة للتمتع في الحياة وليست غاية بذاتها، فالمال ليس له قوة أباد، وقوته فيما يمكن أن يصنع منه الشخص الذي يملك المال.

## ليست «نزلة برد».. احذروا هذه الأعراض!



أعراض نزلة البرد عادة ما تكون واضحة، منها انسداد الأنف، والعطاس، وغيرها، إلا أن الخطورة تكمن عندما يظن المريض أن الأعراض التي يعاني منها هي مجرد نزلة برد في حين أنها يمكن أن تكون أعراض الإنفلونزا أو ما هو أخطر من ذلك.

قشعريرة: تحدث قشعريرة وارتجاج عندما تتغير درجة الجسم، إلا أنها ليست من العلامات المألوفة لنزلات البرد، بل هي علامة مبكرة للإصابة بالحمى الشديدة، وهي أكثر شيوعاً مع الإنفلونزا أو الالتهاب الرئوي.

الحمى: يصاب الجسم بحمى عندما يحاول محاربة مرض أو عدوى، لكنها نادراً ما تحدث بسبب نزلة البرد.

وتعد الإنفلونزا، والتهاب الشعب الهوائية، والتهاب الرئوي من الأسباب الأكثر شيوعاً للحمى.

أوجاع الجسم: ربما يعاني المريض من أوجاع طفيفة في الجسم مصاحبة لنزلة برد، ولكن الأوجاع الأكثر قوة عادة ما تكون علامة على الإصابة بالإنفلونزا، وذلك لأن الأم العضلات قصيرة الأجل تحدث غالباً مع الحمى. الصفير: عندما يبكي المريض يصدر صوتاً وكأنه صفاة، وإذا كان يصدر أزيزاً، فهذه علامات على وجود عدوى أكثر خطورة مثل الالتهاب الرئوي، أو التهاب الشعب الهوائية، خاصة إذا حدث ذلك عند الرقاد. كما يمكن أن يكون الصفير أيضاً علامة على الحساسية المفرطة، وهو رد فعل تحسسي شديد تجاه عنصر غذائي ما أو لدغة حشرة.

سعال ومخاط: ربما تكون من أعراض نزلة البرد الإصابة بسعال خفيف ومزعج، ولكن إذا سعل المريض ووصف بمخاط، فعادة ما تكون علامة على التهاب الشعب الهوائية أو الالتهاب الرئوي، خاصة إذا كان هناك أي دم في ذلك المخاط. الإعياء: يعتبر الشعور بالإعياء وفقدان الشهية من الأعراض المعتادة للإنفلونزا، وهي في الغالب لا تحدث بسبب نزلات البرد. كما يمكن أن تكون علامة على التهاب رئوي أو التهاب الجيوب الأنفية، وهو أمر شائع لكنه أكثر خطورة من البرد. التهاب الحلق: إن الالتهاب المعتمد هو أحد الأعراض المعتادة لنزلات البرد، وأحياناً الإنفلونزا، ويجب أن ينتهي بمجرد

الشفاء من الركام أو الإنفلونزا. إلا أن احتقان الحلق المؤلم للغاية الذي يأتي بسرعة يمكن أن يكون علامة على التهاب الحلق، وهذه عدوى بكتيرية يجب معالجتها بالمضادات الحيوية.

صداع الرأس: يمكن أن يحدث صداع الرأس لأسباب كثيرة، ولكن نزلات البرد ليست عادة واحدة منها، إنه عرض من الأعراض الشائعة للإنفلونزا ويمكن أن تكون علامة على إصابة الجيوب الأنفية، ويمكن أيضاً أن يكون سبب حمى القش أو التهاب الأنف.

ضيق الصدر أو الألم: يعد أحد أعراض العدوى التنفسية الأكثر خطورة، مثل التهاب الشعب الهوائية. ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى شعور بضيق الصدر، وصعوبة في التنفس العميق. لكن يجب الحذر إذا كان الألم الحاد في الصدر يزداد سوءاً عند السعال إذ يمكن أن يكون علامة على الالتهاب الرئوي، أما ضيق الصدر فهو أحد الأعراض الشائعة للربو.

ضيق التنفس: يمكن أن تسبب نزلات البرد انسداداً شديداً بالأنف، مما يجعل التنفس أكثر صعوبة بعض الشيء، إلا أن ضيق التنفس الضعيف هو علامة على شيء أكثر خطورة. إنه أحد الأعراض الشائعة للربو أو الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، ويمكن أن يكون نتاج عدوى خطيرة، مثل التهاب الشعب الهوائية أو الالتهاب الرئوي.

ضغط الأذن والوجه والعين: إذا شعر المريض بالضغط في أذنيه، فهذا يعني ذلك أنه مصاب بعدوى التهاب الجيوب الأنفية، التي تسبب أيضاً ألماً وضغطاً حول العينين والخدين أو الجبهة، ويزداد سوءاً عند الانحناء. وإذا كان المريض يشعر بالمشكلة في أذن واحدة، فقد يكون ذلك أحد أعراض التهاب الأذن.

استمرار الأعراض لفترة طويلة: ربما تكون أعراض الإنفلونزا سيئة، ولكنها تتحسن عادة في غضون بضعة أيام. أما نزلات البرد فيمكن أن تستمر لمدة ١٠ أيام، ولكن يمكن أن تستمر أعراض الالتهاب الرئوي لمدة تصل إلى شهر أو أكثر، ويمكن للتهاب الشعب الهوائية أن يستمر عدة أشهر في بعض الحالات.

### إيران تزيج الستار عن دواء لمرض «ستيفن هوكينغ» المصنوع محلياً



أزيج الستار عن دواء «Edara» المصنوع محلياً لعلاج مرض التصلب الجانبي الضموري «ALS» على هيئة قارورات للحقن، وبحضور مساعد رئيس الجمهورية للشؤون العلمية والتقنية سورنا ستاري.

أن هذا الدواء قد صنع على يد شركة معرفية في مركز التنمية في جامعة إيران للعلوم الطبية وقد دخل في الأسواق منذ شهرين وقد استخدمه ٥٠ شخصاً من مصابي بداء ALS أي

التصلب الجانبي الضموري، الذي عانا منه عالم الفيزياء الشهير الراحل «ستيفن هوكينغ». ويذكر أن قارورات Edaravone للحقن عبارة عن مستحضر سميك يعتمده المصابي بمرض ALS.

ويؤدي مرض ALS إلى ضعف وضموري في جميع عضلات الجسم ويرجع ذلك لضمور الاعصاب الحركية السفلية والعلوية وبالتالي تكف عن إرسال الرسائل العصبية إلى العضلات، ويقال أن ١٠ في المئة من الإصابات بهذه المرض تعد وراثية و٩٠ في المئة لم يحدد سببها. وغالبا ما يصاب الأشخاص بأعمار تتراوح بين ٥٠ عاماً بهذا الداء، لكن يوجد هناك استثناءات أيضاً لمرضى تقل أعمارهم عن ٥٠ عام. ووفقاً للأخصائين في الأمراض العصبية أن هذا المرض يتضاعف ولحد الآن لم يتكشرف أي علاج له.

### إعادة الملابس إلى حجمها بعد انكماشها



تقدم لكم طريقة بسيطة للغاية لإعادة الحياة إلى الملابس التي أصبحت بقياس أصغر.

وقالت صحيفة «ميرور» البريطانية إن العملية السحرية تعتمد على «شامبو الأطفال»، أيا كان نوعه.

وإعادة الملابس إلى حجمها الطبيعي، يجري البدء بملء دلو بماء فاتر، ثم إضافة القليل من شامبو الأطفال، وبعد ما يتم وضع الثوب داخل الخليط وتقععه لنحو ٣٠ دقيقة.

بعد نهاية النصف ساعة، يتم إخراج الثوب والإسكان به برفق، مع العمل على تسريحه وتمديه لإرخاء الألياف الموجودة فيه. بعد ذلك، يستحسن وضع القطعة المغسولة وسط منشفة للعلم على امتصاص الرطوبة الزائدة، ثم ينصح بلف الثوب داخل المنشفة ومدده مراراً وتكراراً حتى يعود إلى حجمه الطبيعي.

### اكتشاف بكتيريا تساعد على التخلص من الضغط النفسي



اكتشف فريق دولي من العلماء نوعاً خاصاً من البكتيريا في التربة تمتلك مادة تساعد على التخلص من الضغط النفسي.

درس متخصصون من بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية والمجر نوعاً خاصاً من البكتيريا التي تعيش في التربة، وهي من نوع «Mycobacterium vaccae» قادرة على إنتاج حمض دهني معين له تأثير مضاد للالتهابات.

ومع ذلك، فإن فوائد هذا الحد، فالحمض الدهني المضرب «ثلاثي الغليسريد» يمنع الإصابة بالتوتر والضغط النفسي.

وتمكن العلماء أيضاً من إنتاج هذه المادة مختبرياً، حيث تم إيجاد هذه الدهون في الخلايا المناعية للفئران التي تتمتع بقدرة على اكتشاف وإبتلاع المواد الضارة في الجسم وتساهم في تطهيره من البكتيريا والفطريات والطفيليات.

وبسبب الرابطة بين الحمض الدهني والبروتين داخل الخلية المناعية، يتم حظر المسارات التي تساهم في مختلف الالتهابات، وفق موقع «وان».

وعندما تدخل بكتيريا التربة إلى الخلايا المناعية، فإنها تطلق حمضاً مضاداً للالتهابات، لتمنع الالتهاب وينفس الطريقة تمنع التوتر والضغط النفسي.

### العلماء يكتشفون جيناً يؤثر على عمل الذاكرة

وقد بينت النتائج أن الفئران التي تعرّفت على الأشياء قبل وقت الاستيقاظ المعتاد، تذكرت الأشياء بسرعة. وأن الفئران التي عرضت عليها الأشياء في نفس الوقت السابق، ولكن اختبرت ذاكرتها بعد مضي ٢٤ ساعة كانت ذاكرتها أسوأ بكثير.

المثير للاهتمام، أن فئران المجموعتين في الحالة الأولى كانت نتائجها جيدة، ولكن في الحالة الثانية كانت نتائج الفئران التي حجب عنها نشاط البروتين BMAL1 سيئة جداً. ووفقاً للباحثين، يتضح من هذا، أن الفئران عند استيقاظها في الوقت المعتاد، حيث يكون مستوى البروتين BMAL1 منخفضاً تكون ذاكرتها ضعيفة. أي أن الدور الأساسي في عملية التذكر يعود إلى مستوى إنتاج البروتين BMAL1 من منطقة الحصين بوقت النوم، حيث يكون خلايا عصبية مسؤولة عن الذاكرة والتعلم.

من أجل تجاوز هذا الحاجز، ابتكر العلماء في الدراسة الجديدة اختباراً جديداً يأخذ بالاعتبار هذا الاختلاف، وقد اختبر الباحثون ابتكارهم على فئران بالغة من الجنسين، حيث عرضوا عليها في البداية أشياء لمدة بضعة دقائق، حدد بعدها الباحثون الوقت الذي احتاجته الفئران لتذكر هذه الأشياء. وقد اتضح أن الفئران تتذكر الأشياء التي لمستها أسرع من الأشياء الأخرى.

وعرض الباحثون في المرحلة الثانية على الفئران نفس الأشياء ولكن في أوقات مختلفة من اليوم. وهنا قسم العلماء الفئران إلى مجموعتين، تم في المجموعة الأولى حجب نشاط البروتين BMAL1 المنظم لعمل جينات عديدة. والمجموعة الثانية للتحكم، وإنتاج البروتين BMAL1 يختلف حسب وقت النوم، حيث يكون مرتفعاً قبل النوم ومنخفضاً عند الاستيقاظ.

بالتأكيد واجه كل شخص صعوبة في تذكر تاريخ أو كلمة أو حدث ما، أو مكان وجود الشيء المطلوب وحتى العنوان المطلوب، بسبب رفض الدماغ لتلبية طلبه، ولكن بعد مضي بعض الوقت تعود الذاكرة.

وتفيد مجلة Nature Communications، بأن علماء من اليابان وكندا وضخوا في دراسة جديدة أسباب هذه الحالة. فقد حدد العلماء جيناً عند الفئران يؤثر على عمل الذاكرة بطرق متنوعة في أوقات مختلفة من اليوم.

ووفقاً للعلماء دراسة هذه العمليات المرتبطة بالذاكرة صعبة جداً، لأنه في بعض الأحيان لا يتمكن الشخص من تذكر هذا الأمر أو ذلك، لأن الدماغ لم يدرسه بصورة كافية. وفي حالات أخرى لا يتمكن الشخص من استخراج المعلومات في هذه الخزنت في الدماغ. أي أن الصعوبة تكمن في الفرق بين «الجهل» و«رفض الدماغ». لذلك

<h4>الحمل</h4> <p>٢٢ مارس - ٢٠ أبريل</p> <p>يبدي في الوقت الحالي أنك تواجه عدداً متزايداً من التغيرات غير المتوقعة. لا يتبع اليوم على من هم حوكك - في بعض الأحيان تكون أنت المخطئ. حاول أن تطلب هادئاً وأن ترى العقبات الموجودة في طريقك كوسيلة لاكتشاف مداخل جديدة. اعد اكتشاف هونكك وسوف تخرج من هذه المرحلة أقوى.</p>	<h4>الميزان</h4> <p>٢٤ سبتمبر - ٢٢ أكتوبر</p> <p>بسبب الظروف المتغيرة، يبدو أن هدفك خارج السيطرة من جديد. لا يجب أن يتابعك اليأس والخيال، أبداً بإعادة التفكير في الموقف بتعمق. قد يكون مجرد انطباع ويمكن جعل الخسارة في أضييق الحدود بإتخاذ الإجراءات المناسبة. إذا لم يكن هذا هو الوضع، فتذكر أن مخطط الرحلة غايبتك في حد ذاته.</p>	<h4>السرطان</h4> <p>٢٢ يونيو - ٢٣ يوليو</p> <p>اعتني بصحتك، فقد نشعر بالإرهاق والاضطراب اليوم، حيث هناك بشار بمصاعب وشيكة الحدوث منذ فترة طويلة تظهر تدريجياً وتحول إلى واقع، وبات تقادها مستحيل. واجه تلك التحديات في أسرع وقت، حتى وإن كانت المهمة صعبة. كلما تأخرت في ذلك، تراكبت العراقيل ووجب عليك مضاعفة الجهود لتجاوزها.</p>
<h4>الثور</h4> <p>١١ أبريل - ١١ مايو</p> <p>قد حان الوقت لكي تفكر في نتائج الجهود التي قمت به، استغل هذه المرحلة لتسعين هالك الصحة، سوف تعطيك الفيتامينات والقوة التي عنقاً جديداً من الحياة والتي ستكون في غاية الأهمية. تستطيع التمتع بحياتك الخاصة أكثر ورفاهية أوقات أكثر مع أصدقائك وبما تملك في حالة عدم وجود سوء تفاهم ونزاعات.</p>	<h4>الأسد</h4> <p>٢٣ يوليو - ٢٢ أغسطس</p> <p>إن العراقيل التي تهبأت بقدمها منذ فترة طويلة تظهر تدريجياً وتحول إلى واقع، وبات تقادها مستحيل. واجه تلك التحديات في أسرع وقت، حتى وإن كانت المهمة صعبة. كلما تأخرت في ذلك، تراكبت العراقيل ووجب عليك مضاعفة الجهود لتجاوزها.</p>	<h4>الجوزاء</h4> <p>١١ مايو - ٢٠ يونيو</p> <p>سوف تقابلك التحديات بصورة متكررة بشكل غير عادي اليوم، مسببة لك الكثير من الضغوط. ربما يجب أن تبعد عن الطريق أحياناً بدلاً من تحمل مسؤولية كل شيء، سوف يساعدك هذا على توفير طاقاتك للأشياء الهامة بحق، خاصة في العمل. يجب أيضاً أن تفكر في صحتك، لأنه على المدى الطويل لن يعود عليك بالفائدة أن تستهلك كل قوتك في مدة زمنية قصيرة.</p>
<h4>الجدي</h4> <p>٢٣ ديسمبر - ٢٠ يناير</p> <p>الخطط التي تقيمت بوضعها منذ وقت طويل أوشكت أن تتحقق، فلا تتباطأ بعد الآن وحتى لو كانت لديك بعض الشكوك، سوف تحصل على مساعدة من جميع الجوانب، لكن يجب أيضاً أن تستجيب بفتحاً لثقافة البناء، فالهدف الوحيد منه هو مساعدتك لا تتسر الألفاً، أن تعمل شيئاً من أجل صحتك خلال هذه الفترات العصيبة.</p>	<h4>العقرب</h4> <p>٢٤ أكتوبر - ٢٢ نوفمبر</p> <p>بما أنك الآن تتضح بهالة خاصة من القوة والاستقرار، فإن الناس سوف يلجأون إليك من أجل المساعدة والدعم، حاول استخدام طاقتك في مساعدة الآخرين، حيث أنهم سوف يردون الجميل بالتأييد في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى المساعدة. لكن حاول التغلغل عن أهدافك لأنك الآن تملك القوة اللازمة لتحقيقها.</p>	<h4>الدلو</h4> <p>١١ يناير - ١٩ فبراير</p> <p>اليوم يمكنك تحقيق من هم حوكك، ولكن لا تهمل احتياجاتك الخاصة لأن أهدافك الآن أصبحت أوضح عن ذي قبل. أسلوبك النشاط معدني لمن هم حوكك ويلمحته الآخرون، لا يوجد سبب يمنع الاحتفال بأفكارك والاستماع بوقتك، لكن لا تدع هذا يتحول إلى الوضع الطبيعي، أنت تشعر بالصحة في الوقت الحالي، لكن الكثير من الحياة الرغدة قد يؤدي صحتك.</p>
<h4>الجداء</h4> <p>٢٤ أغسطس - ٢٣ سبتمبر</p> <p>أنت أنسان مرن وتقبل التغيير، كما أنك تمر بفترة سلسة، فكل ما تقوم به لا يتعطل من مجهود من قبلك ونتيجته جيدة، انتعج من هذه الأوقات الممتعة للتقدم في تحقيق أحلامك وطموحاتك مع ذلك، يجب اتخاذ الحذر من تحمل عبء القيام بعدد كبير من الأعمال دفعة واحدة، فتجد نفسك محملاً بعبء لا طاقة لك به عندما تتغير الأمور ولا تسير كما توقعت.</p>	<h4>القوس</h4> <p>٢٣ نوفمبر - ٢٢ ديسمبر</p> <p>بما أنك شخص اجتماعي بحق، وبما أنك ربما قد تكون قد عملت أحد من معارفك مؤخراً، يجب عليك الآن إصلاح هذه العلاقات مرة أخرى وبمعاودة التواصل. ترتفع فرص حل نزاع ما بين الأسرة أو الأصدقاء، لذلك، سوف تفرح ساعات لا تتسى من التناغم والتسامح، وهذا قد يلطّف الأوقات الصعبة.</p>	<h4>الحوت</h4> <p>٢٠ فبراير - ١١ مارس</p> <p>في الوقت الحالي، أنت تعمل بصورة جيدة من خلال الفريق، وأنت مستمتع بذلك أيضاً، حافظ على بيئة العمل الخلاقة هذه لأن كل منكم سوف يحقق أهدافه الشخصية أسرع إذا تكاتفتم معاً. حتى في حياتك الشخصية فيصاف فسيول تستمر بالراحة في مجموعة مما إذا كنت وحدك، قد يساعدك هذا الشعور في التمدد في حياتك العاطفية والاستمتاع ببعض الرومانسية.</p>

#### اطعمة تخفض مستوى الطاقة

تتحكم الأطعمة في صحتنا بصورة كبيرة، إلا أن هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي تسبب في انخفاض مستوى الطاقة لديك، لذا يجب تقليلها منها أو التوقف عن تناولها. فإذا كنت تشعر بالخمول وانخفاض مستوى الطاقة لديك، فقد تكون هذه الأطعمة هي المسؤولة عن حدوث ذلك، ولذلك يجب إعادة النظر في تناولها وتجنبها بقدر المستطاع.

**حبوب الإفطار:** يعتقد كثير من الأفراد أن الإفطار الأفضل للكبير والصغار هو حبوب الإفطار، ولكن ليست جميعها مثالية لتبداً بها يومك، فالحبوب التي تحتوي على كم كبير من السكريات يمكن أن تضر بصحتك.

**مشروبات الطاقة:** يعتقد كثير من الأشخاص أن مشروبات الطاقة هي السبيل المثالي لتجديد الحيوية والنشاط اليومي، ولكن في الحقيقة فهذا يعد اعتقاد خاطئ، كونها مصنوعة للعمل على المدى القصير، حيث تملأ الجسم بالكافيين والسكر لفترة فيشعر الشخص بالطاقة والنشاط، ولكن بعد ذلك سوف تنخفض نسبة السكر في الدم أكثر من ذي قبل، وبالتالي يزداد تعب الجسم وقلته نشاطه وطاقته فيما بعد.

**الخبز الأبيض:** هناك الكثير من أنواع الخبز التي يتم تصنيعها بالدقيق الأبيض، والتي ينصح بتجنبها واستبدالها بالخبز المصنوع من الدقيق الأسمر، حيث أن الكربوهيدرات المصنوعة من الدقيق الأبيض تسبب ارتفاع شديد في نسبة السكر بالدم والذي يخفض بعد ذلك بشكل كبير. أما الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والقمح فيستغرق وقت طويل لامتصاصه، مما يحافظ على زيادة الطاقة لفترة أطول.

**الأطعمة المقلية:** تحتاج الأطعمة المقلية والتمسبة بالزيت والدهون إلى وقت طويل حتى يتم هضمها بالجسم، وبالتالي يحتاج الجسم إلى عمل مجهود كبير لنقل الدم من الأطراف إلى الأعضاء، مما يترك الجسم بطاقة أقل لمدة ٨ إلى ٨ ساعات. وينطبق هذا على مختلف الأطعمة الطبيعية في الهضم، مثل الأطعمة التي تحتوي على الدهون الضارة، والتي تستهلك طاقة الجسم أثناء هضمها بدلاً من تحويلها إلى طاقة.