

التغذية الصحية .. سر الرموش الساحرة

24» تعد الرووش الطويلة والكثيفة والقوسية رمزاً للأنوثة وعنواناً للجمال. والحصول على رومش تتسم بهذه السمات يتبعها «صحيح مجلة - إيلي» اللامنية بأنظام غزالى صحى لتحضير نمو شعيرات الرووش من ناحية ولتقويتها وحمايتها من التقصف من ناحية أخرى.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال فى موقعها الإلكتروني أن النظام الغذائي ينبغي أن يشمل على العناصر الغذائية والبروتينات والأحماض الدهنية التالية:

1- الأحماض الدهنية أوميغا 3 و 6 ضمن المصادر الدهنية الطبيعية، وهى تعمل على فتح بصبيلات شعيرات الرووش وتساعد على نموها، وتمثل المصادر الغنية بأوميغا 3 فى السلمون والتونة والأولادو والبزور وزيت الكتان وبذور الشيا.

وتتمد الرموش بالعناصر المغذية بشكل مثالي، وتتمثل المصادر الغنية بالبروتينات كاملة القيمة الغذائية في الدواجن والأسماك والحبوب والحبوب والبيض والحبوب وبذور الشيا ومنتهج الصويا.

فيتامين H: يعمل فيتامين H المعروف أيضا باسم «البيوتين»

على تعزيز إنتاج الكيراتين، الذي يعزز نمو شعيرات الرأس ويحافظ على قوتها. وتتمثل المصادر الغنية بالبيوتين في الحبوب والفاصوليا والبنجر والجزر والخيار والقرنبيط وصفار البيض والخلب.

فيتامين E: يعمل فيتامين E على تحسين عملية نمو الشعر وتسريع

وتيرثها. وتتمثل المصادر الغنية
بفيتامين E في اللوز والأفوكادو
والفول السوداني والحبوب الأزرقة
والسبانخ والكرونب والزيوت
النباتية مثل زيت دوار الشمس
وزيت جنين القمح.

يبدء عملية إنتاج الميلانين، وهو الصبغة، التي تمنح الشعر والرموش لونه. وتتمثل المصادر الغنية بفيتامينات B في المكسرات والبقوليات ومنتجات الحبوب الكاملة وفسار البيض وبذور القمح العسلي.

فيتامين سي يلعب فيتامين سي دوراً أساسياً في إنتاج الكولاجين، والذي بدوره يعمل على تقوية الرموش ومحتاها من النخسف والسقوط. وتتمثل المصادر الغنية بفيتامين سي في الفواكه الحمضية والبرتقال والأناناس والبروكلي والفراولة والطماطم والفلفل الرومي واللحج.

الحديد يعمل الحديد على تقوية الرموش، حيث إنه يعزز إنتاج كرات الدم الحمراء، التي تنقل الأوكسجين وتمد مصليات الشعر بالعناصر الغنية بالحديد في وتتمثل المصادر الغنية بالحديد في اللحوم الحمراء والخضرا والسبانخ والتبخر والمكسرات والبقوليات والكمون والقمح والقرنة.

الكالسيوم: يعمل الكالسيوم على تغذية جذور الرموش، ومن ثم تنمو الوصحة بسرعة وتتمتع بال قوة والصحة. وتتمثل المصادر الغنية بالكالسيوم في الزبادي والجبن والكربن واللوز والسلمون.

«الأناضول» : أفادت دراسة حديثة، أن مخاوف الأشخاص المالية، قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض قلبية بمقدار 13 ضعفا، وتزيد ضغط العمل بمقدار 6 أضعاف تقريبا.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة ويتواترسراند في جنوب إفريقيا، وعرضوا نتائجها، اليوم الأحد، أمام المؤتمر السنوي الثامن عشر لجمعية القلب الوطنية الذي يعقد حاليا في مدينة جوهانسبرج.

على فرص الإصابة بآزمة قلبية. قصص الباحثون 106 من المرضى الذين دخلوا إلى مستشفى في جوهانسبرج نتيجة إصابتهم بنبوة قلبية، كما قصص الباحثون مجموعة أخرى من الأشخاص بلغ عددها 106 مشاركا كمجموعة ضابطة. وطلب الباحثون من المجموعتين الإجابة على أسئلة حول الاكتئاب والقلق والإجهاد والضغط المرتبط بالعمل، والضغط المنزلي.

دراسة.. الضغوط المالية تزيد خطر الإصابة بالأزمات القلبية 13 ضعفا



من الذين أصيبوا بإزمة قلبية، إنهم من التوتر، فيما قال 40% منهم إنهم بات شديدة من التوتر.

خاص الذين بلغوا عن تعرضهم
كبيرة، أكثر عرضة 13 مرة من
بنوة قلبية من أولئك الذين لديهم
الأموال التي تكفيهم للعيش.
صحة العمالة، فإن أمراض
الدوخة تأتي في صدارة أسباب
جميع أنحاء العالم، حيث أن عدد
منها يفوق عدد الوفيات الناجمة
عن الحوادث الأخرى.

منظمة إن نحو 17.3 مليون نسمة
م جزءاً أمراض القلب سنوية، ما
ن مجموع الوفيات التي تقع في
، وبحلول عام 2030، من المتوقع
ن شخص بسبب الأمراض القلبية

**تناول 5 حبات من الفطريوماً
يبقى من الخرف وأمراض القلب**



لمكافحة ارتفاع ضغط الدم
وتعزيز نمو الأعصاب في
الدماغ.

وحسب الدراسة فإن
البورشيني البري المفضل
في إيطاليا يحوي أكبر
كميات من هذه المضادات
بمقارنة لأنواع الأكثر
شيوفاً لكن رغم ذلك تبقى
غنية بها أكثر من بقية
الأنواع.

أما طبق القطر فلا يؤثر في محتوياته وحسب بيلمان فإن الدليل على صحة الفرضية أن إيطاليا وفرنسا حيث الاستهلاك الأكبر للقطر لديهما مستويات أقل من الخرف مقارنة بالولايات المتحدة.

من السرطان وحتى أمراض القلب.

ولفت الباحث الرئيسي في الدراسة البروفسور روبرت بلمان في جامعة ولاية بنسلفانيا إلى أن الجسم يمكن يستخدم الأوكسجين بقر جذورا حرة كيميائية تقوم بالاتقارن بالانقروانات مسببة الضرر للخلايا والبروتينات والحمض النووي، لكن تجديد المواد المضادة للاكسدة في الجسم يمكن من تجنب هذه الاضرار.

كما أن خصائص القطر
المضادة للالتهابات
تستخدم كإغذية وظيفية

«العربية»: تثبت دراسة أمريكية جديدة أن تناول 5 حبات من الفطر يوميا قد تقى من أمراض القلب والسرطان ويساعد في توقف سمات الخرف المدمرة وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة نادرا ما يجتمعها أي مكون غذائي آخر.

من قطع الإسفنج التي جمعت من عدة بلدان ومناطق، تبين بعد إجراء تحليل الحمض النووي والحمض النووي الرببي على تلك القطع، أن ما مجموعه 362 نوع من البكتيريا المختلفة لا تزال تعيش عليها، أما عددها فكان هائلا، ولا يصدق إذ بلغ حوالي 82 مليار بكتيريا على "أنش" من الإسفنجية.

وقد تبين أنه يغسل
الإسفجة، فإن الشخص يقتل
قسما صغيرا منها، لكنه يفسح
المجال لتنامي أعداد هائلة منها
أيضا، ولأنواع أكثر خطورة
أيضا.

كما أظهرت التحليلات أن تركيزات البكتيريا مثل *موراكسيلا أوسلو* تزداد أعلى بكثير على الأسفنجة التي تم تنظيفها وغسلها بانتظام، وهي بكتيريا تسبب العدوى للبشر. وعلى الرغم من أنه ليس غير الواضح مدى احتمال صابونك عن الأسفنجة.

ويبدو أنه في النهاية الحل الأمثل لتلك «المحيطات» من البكتيريا يكمن في استبدال إسفنجة الجلي بأخرى جديدة بشكل دوري ومستمر.

مناشف المصلحة معارضة مطلقة، بحسب ما نقلت صحيفة «النيويورك تايمز».

الميكرووف تحت درجة 60، علاوة على التصبحة التقليدية وهي غسل اليدين بالصابون أما اليوم فقد اتت دراسة بنتيجة معاكسة تماماً، تعارض غسل الاسفنجية أو

«العربية»: يدرك العديد من ربات البيوت أن إسفنجة جلي الصحون تحتوي على كميات من البكتيريا، لذا يعتقدن أن من الجيد غسلها باستمرار أو تعقيمها، إلا أن فلفل ليس في محله إلا الإطلاق.

فهذه القطعة البسيطة في المطبخ في حجب الدراسات «الحديثة» وال«قديمة» على النساء بحر من البكتيريا.

ففي دراسة قديمة تعود إلى خمس سنوات، خلص علماء إلى مجال الأحياء الدقيقة إلى استنتاج «اعتبر صامدا» في حينه وهو أن إسفنجة غسل الصحون تحتوي على بكتيريا يفوق عددها ما على مقعد المراض من بكتيريا.

ولم يتفد العلماء بإعلان عن تلك النتيجة بل أكدوا من معدل البكتيريا على الإسفنجة فاق عددها على المراض بـ 200 ألف مرة، وقد نصح العلماء القارئ على البحث تحت إشراف العالم تشارلز غيبري من جامعة أريزونا الأميركية، في حينه بغسل الماشف وحتى إسفنجة المطبخ وتعقيمها في أساليب الصحون أو في فرن

**بريطانيا تحتل المركز الأول في معدلات السمّة
بين دول غرب أوروبا**



مختلطة التعاون الاقتصادي والتنمية
دول حروب أوروبا
ت على مدار العشرين سنة الماضية
بريطانيين البالغين يعانون من زيادة

حالة البريطانيين العامة ومتوسطات
وساعد على ذلك تراجع عدد المدخنين

والقنمية بريطانيا بين دول تعاني
منذ أوائل التسعينيات من القرن

من أن السمعة تؤدي إلى «ريادة في
خاصة ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع
قوي، وأمراض القلب».

لكن البيان لا تزال هي الأمل على
دول الأعضاء نجح في السيطرة على
من الجهود لمكافحة السفنة.

بني الاطفال. وأشارت الإحصائيات
لأنه في باقي دول أوروبا، لا تتجاوز 24 في

**لن تصدق ما يمكن أن تجده في مطبخك
.. فاحذر غسل هذه الأداة**

[illegible]