



باحثون ألمان : النباتيون أكثر إنسانية من غيرهم

لا يلق النباتيون موقفاً إيجابياً من قضية الرفق بالحيوان فحسب، وإنما يتعدون ذلك إلى مواقف إنسانية أخرى متعلقة بالعنصرية، وبالموقف من اللاجئين والأحكام المسبقة.

بحسب باحثين ألمان من جامعة ماينتز كانوا يقرأون نتائج الدراسة التي أعدها حول المواقف الإنسانية اليومية للبشر، إذ توصلوا إلى أن النباتيين أفضل خلفاً وإنسانية من غيرهم.

أكثر إنسانية هذا ليس كل شيء، لأن «الفيجيتاريان» و«الفيغان» يتعاملون بإنسانية أكثر مع الأقليات القومية والدينية، ولا يؤيدون أساليب قرض الرأي على الآخرين، ويقفون بوجه محاولات الهيمنة الاجتماعية، ولا يتسكؤون كثيراً بالعادات والتقاليد المألوفة.

توصل الباحثون إلى هذه النتائج عبر استطلاع لأراء شمل 1500 ألماني من الجنسين، من أعمار تتراوح بين 12 و86 سنة، ومن مختلف المشارب الاجتماعية. انضخ من الاستطلاع أن النباتيين يقفون مواقف إنسانية واجتماعية أفضل من أكلي اللحوم، ولا يظفون أحياناً مسيئة على الآخرين، كما أن النباتيين المتشددين (فيغان) أفضل من النباتيين المعتدلين (فيجيتاريان) في القضايا والمواقف التي سلطوا عليها.

وتذكرت الباحثة سوزانه سنغر، التي شاركت في الدراسة، أن الرجال يقفون في القضايا الإنسانية والاجتماعية أفضل من النساء، ويعود السبب في ذلك إلى أن الرجال يعتمدون عادة التقذية النباتية لأسباب أخلاقية، تتعلق بالرفق بالحيوان وحماية البيئة، في حين تميل النساء إلى اعتمد

التقذية النباتية لأسباب صحية وأخرى تتعلق بالرشاقة. وتنطبق هذه الحال، أي تفوق النباتيين على اللحميين، في معظم المواقف التي تتعلق بالحياة.

كبار السن يتقبلون الهيمنة بقول معود الدراسة إن ذلك لا يعني أن أكلي اللحم غير إنسانيين. ويقفون سلباً من القضايا الاجتماعية المعاصرة، لكن النباتيين أفضل منهم. وهذا لا يعني أيضاً أن النباتيين أفضل من غيرهم فقط لأنهم لا يتناولون اللحوم، ويرفضون ذبح الحيوانات.

من ناحيتها، قالت الدكتورة بيترا فيزر من جامعة ماينتز، التي شاركت في الدراسة، إن النباتيين لا يتسكؤون بالتقاليد القديمة ويرفضون الهيمنة على الآخرين. وكان كبار السن أكثر ميلاً من الشباب للنسك بالتقاليد وتقبل

الهيمنة، لكن عدم وجود الأحكام المسبقة شمل النباتيين من كافة الفئات العمرية.

كان المتخفون على كل شيء (اللحميون) يشكلون 35%، والفيجيتاريون 31%، والفيغان 34% ممن شملتهم الدراسة. وأكدت فيزر أن هذه النسب لا تمثل النسب الحقيقية، لأن النباتيين (8 ملايين) يشكلون 12% من مجموع سكان ألمانيا، لكن الباحثين رغبوا في اشارك أكبر نسبة ممكنة منهم في الاستطلاع.

الأم روماتيزم أقل أكد البروفيسور أولاف آدم، من جامعة ميونخ، أمام المؤتمر الدولي حول الروماتيزم في العاصمة الألمانية برلين، أن التقذية النباتية أفضل من بعض الأدوية في معالجة آلام الروماتيزم، وأن نسبة عالية من مرضى الروماتيزم،

بحسب رايه، لا يتناولون ما يكفي من الخضروات، ويعتمدون على الوجبات الجاهزة والمبالغ في طبخها، ولا غرابة حينها أن يتقالم مرضهم.

وتلبت دراسة جديدة أجراها الطبيب المختص بأمراض المفاصل أن 40% من مرضى الروماتيزم يعانون سوء التقذية. ويعاني هؤلاء، إضافة إلى ذلك، نقصاً في الفيتامينات والكالسيوم، واستشراء ظاهرة عدم تحمل بعض أنواع الأطعمة.

وتتناثر الآلة على أن أطباق الطعام الخالية من اللحوم تنعكس إيجابياً على تطور مرض الروماتيزم، إذ تحتوي اللحوم على الكثير من الأحماض الأراكيدونية التي تؤدي دوراً مهماً في تفاقم الالتهابات. هذا في حين يمكن للسلمج والجوز والصويا أن تكبح جماح عملية التهاب بفضل

أحماض الأيكوسايتين التي تعاد تأثيرات الأحماض الأراكيدونية. ويحتوي السلمج والجوز على الكثير من الأحماض الدهنية أوميغا3- التي تعزل عمل الإنزيم الانتهابي السايتوكاوكسينيز، بالإضافة إلى الأحماض الدهنية غير المشبعة التي لا تعمل على كبح نشاط الأحماض الأراكيدونية التي يقرزها جسم الإنسان فحسب، وإنما تعادل تأثير هذه الأحماض التي تتسلل إلى الجسم عبر التقذية.

وجنس أفضل!

لا يختلف اثنان على وجود علاقة ظاهرة للنغذية بالنشاط الجنسي، لكن دراسة جديدة تقول إن النباتيين يتمتعون بالجنس أفضل من اللحميين. ونشرت مجلة «نو3» على صفحاتها الإلكترونية نتائج استطلاع حول العلاقة بين التقذية والجنس تلبت أن تناول الفواكه والخضار يجعل الحياة الجنسية أفضل، وبعد بـ«طبختا» تنتج ولرات أكثر.

وذكر 66% من النباتيين الذين شملهم الاستطلاع أنهم يؤدون عملاً جنسياً جيداً وينشط أكبر. ولم يتحدث عن ذلك سوى 55% من الذين يقتاتون على اللحوم. وجاء في الدراسة المعنونة «التغذية موضة اليوم» أن 35% يجدون التقذية أسلوبياً في الحياة وتعبيراً عن شخصياتهم.

وكانت التقذية الفيغانية في مقدمة «موضة التقذية»، تليها موضة الغذاء قليل السكريات، ثم التقذية الخالية من الحبوب، وأخيراً تغذية «الدياليو»، أي تغذية العصر الحجري، وشمل استطلاع «نو3» 1080 شخصاً من الجنسين، ومن مختلف العادات الغذائية.

ثلاث عادات مدمرة لصحة البشرة



والموبايل مع المحافظة على النظر اليه على مستوى العيون لذلك علينا تجنب وضعه في حضنتنا او نحمله بمستوى منخفض عن أعيننا.

الدرشة على الموبايل اذا كنت لا تتنظف شاشة موبايلك بشكل دوري تكون قد عرضت نفسك لأكثر الأسباب الشائعة بظهور حب الشباب عند الكبار وذلك من خلال المحادثة عبر الموبايل، فإن المنطقة الممتدة من زاوية الأذن حتى الذقن تسمى ب Phone Zone وهي أكثر منطقة تتعرض للجراثيم لأن شاشة الموبايل تكون محملة بالجراثيم التي تنتقل مباشرة الى بشرتك وهذا مايعرضها لمشاكل البشرة.

التحديق بالكمبيوتر او الموبايل ان التحديق المستمر بشاشة الكمبيوتر او الموبايل لها الكثير من الأعراض الجانبية، ذلك من شأنه ظهور خطوط التجاعيد حول العينين وليس ذلك فقط، بل يسبب أيضا مايسمى بتجاعيد الأرنب Bunny wrinkles وهي خطوط الجسرلممتدة حول الأنف .

دراسة : ارتفاع مستويات السمنة ربما يتسبب بالسرطان



عدد الأشخاص، ذوي الوزن الزائد أو البدناء، قد تسهم في إضافة 4.6 مليون حالة جديدة، من مرضى الفئة الثانية من داء السكري، و1.6 مليون حالة إضافية من مرضى الغلب بحلول عام 2035.

ويلعب الخبراء أن ذلك يمكن أن يكلف ميزانية هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا 2.5 مليار استرليني إضافي. خلال عام 2035 فقط، وأوصى التقرير بعدة إجراءات لمواجهة هذه المشكلة، من بينها فرض ضريبة بمقدار عشرين بلسا على كل لتر من المشروبات السكرية، ومراجعة الإعلانات عن الأطعمة عبر شبكة الإنترنت.

وتقول البروفيسور سوزان جيب من جامعة أوكسفورد: «الغلب الناس يعملون الآن أن التدخين سبب السرطان، ولحسن الحظ فإن الغلب الناس في بريطانيا لا يدخنون حالياً، وبالنسبة لهم فإن السيطرة على الوزن هو أهم شئ يمكنهم أن يفعلوه، عن أجل تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان».

ويقول المسؤولون بوزارة الصحة البريطانية إنهم فرضوا بالفعل حثراً، على الإعلان عن الوجبات السريعة خلال البرامج التلفزيونية للأطفال، وإنهم سيطلقون قريباً خطة طويلة المدى لمواجهة بدانة الأطفال.

حذرت دراسة طبية بريطانية من أن ارتفاع مستويات السمنة والأوزان غير الصحية ربما يتسبب في 670 ألف حالة إضافية من مرضى السرطان، خلال العشرين عاما القادمة. ويقول خبراء إنه إذا استمرت المعدلات الحالية فإن ثلاثة تقريبا من بين كل أربعة أشخاص بالغين سيكتونون بدناء، أو زائدي الوزن بحلول عام 2035. مما يلعب الكثير من المشاكل الصحية.

ودعا التقرير، الذي أعده معهد أبحاث السرطان البريطاني والمئتدي الطبي البريطاني، إلى حظر الإعلانات التلفزيونية عن بعض الأطعمة قبل الساعة التاسعة مساء. ويعلن مسؤولو الصحة في بريطانيا التزامهم بعلاج مشكلة البدانة في سن الطفولة.

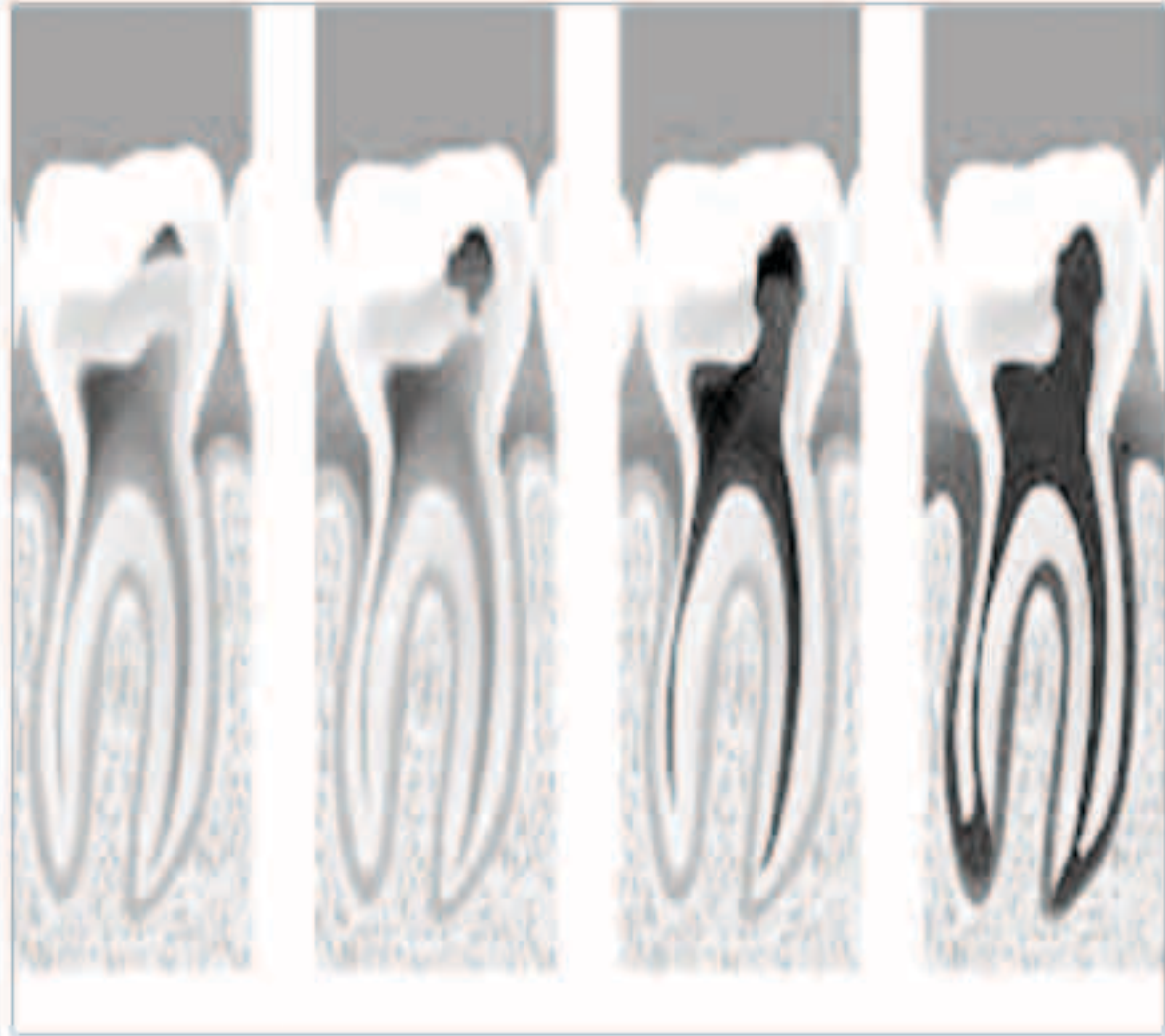
أمراض أخرى وتشير الدراسات الحديثة إلى ارتباط السمنة بالعديد من أمراض السرطان، ومنها سرطانات المرئ والرحم والأمعاء. كما أن الوزن الزائد يرتبط غالبا بأمراض، مثل داء السكري وأمراض الشريان التاجي.

ويستخدم الباحثون في دراستهم نموذجا حاسوبيا، إلى جانب بيانات صحية قديمة وحالية، لتوقع انعكاسات السمنة خلال العشرين عاما القادمة. وتشير الدراسة إلى أن الزيادة في

– الحفاظ على نظافة الفم. غسل أسنانك بانتظام وتنظيفها وذلك باستخدام وسائل مضادة للبكتيريا للحفاظ على أسنانك صحية وبراقة. يمكنك استخدام معجون جوز الهند لتعزيز روتين صحي لأسنانك. ويصرف النظر عن تنظيف الأسنان فلابد أيضا من الابتعاد إلى ما نأكله، فإدراجك للمعادن في وجباتك اليومية يساعد في الحفاظ على صحة أسنانك.

للشككة في أي وقت من الأوقات، قبل استخدام هذه العجيبة عليك استشارة طبيب الأسنان أولا حيث أن التركيزات العالية من بيروكسيد الهيدروجين والأحماض يمكن أن تتسبب في التهاب اللثة. كيفية الوقاية من تسوس الأسنان؟ يؤكد كل أطباء الأسنان أن الطريقة الوحيدة لمنع تسوس الأسنان هي عن طريق:

فهناك قرص ضئيلة للتسوس في الانتشار. ومع ذلك، فإن فعالية هذه العجيبة مرتبطة فقط بأن يكون تسوس الأسنان في مراحله الأولى فقط. كيفية الشراء والاستعمال ؟ يمكن لأطباء الأسنان فقط شراء العجيبة ثم إعادة بيعها للمرضى لديهم. و النتائج سوف تكون واضحة في أقل من 20 دقيقة وسوف تحل لك



هناك الكثير من الناس يعانون من التوتر والقلق قبل الذهاب إلى طبيب الأسنان فانت تعلم أن ذهابك لعلاج تسوس الأسنان سيتخلله بعض الحفر أولا ، والذي يمكن أن يكون مؤلماً أحيانا، ومع ذلك، هناك بعض الأخبار الجيدة لأولئك الذين يشعرون بالتوتر من زيارة طبيب الأسنان.

فهناك طريقة جديدة سوف تمكّنك من علاج تسوس الأسنان في المنزل.

التسوس و أعراضه تتكون الأسنان من أربع طبقات والخامض للوجود في الفم قد يلحق بعض الضرر ويذيب الأسنان مما قد يسبب التسوس، وهناك بعض الأعراض التي تشير إلى وجود تآكل بالأسنان. على سبيل المثال إذا لاحظت ظهور بقع على أسنانك، آلام بالأسنان، أو ألم عند تناول الطعام أو الحساسية للطعام الساخن أو البارد. فكلها إشارات أنك ربما تحتاج إلى زيارة طبيب الأسنان. لكن بالنسبة لأولئك الذين يستأثون من مجرد التفكير في زيارة طبيب الأسنان، فهذه أبسط طريقة لإصلاح الوضع.

علاج التسوس في المنزل اكتشفت دراسة حديثة في اليابان وسيلة ثورية لعلاج التسوس بدون حفر.

باستخدام عجيبة مخصصة لذلك والذي تشبه في تكوينها مينا الأسنان والطريقة الخارجية التي تحمي الأسنان.

مع العجيبة يمكنك ملء التسوس دون الحفر أولا. و هو ما بعد اختراع مذهل للأشخاص الذين لديهم الرمية في الذهاب إلى طبيب الأسنان. ووفقا لدراسة، هذه العجيبة لديها نفس خصائص هشو العادي المستخدم لدى الطبيب. تكون الأسنان المحشبة بهذه العجيبة ثابتة و قوية مثل تلك المحشبة عند طبيب الأسنان. لأنه لا يوجد حفر سابق على تطبيقها