



استعمالها والمداومة عليها يجنب الإنسان الآثار الجانبية للأدوية الكيماوية

الطبيلة..خير دواء من كل داء

■ يساعد السلمون في السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية

أمام المريض خياران، أن يتناول الدواء من الصيدلية، فبمراً لكن مع احتمال أن يصاب بأعراض جانبية، تسببها المركبات الكيميائية في العقاقير، أو أن يختار الدواء بالطعمة ومغذيات طبيعية، لها نفس التأثير الدوائي، من دون الآثار الجانبية. متى اخترت طبيب اخترت دواءك. هذا مثل فرنسي قديم، يسوقه الفرنسيون دليلاً على أن كل طبيب يصف الدواء لليلة منطقاً من اختصاصه، يصرف النظر عن الشخص، لذا يقل أن يصف طبيباً الدواء نفسه، فيقع المريض في الشك والريبة، ويتحمل فوق ذلك الآثار الجانبية لكل عقار يتناوله. العسل للسعال إلى ذلك، ثمة موضة دوائية تهب بين الفئة والأخرى، فحيناً تشيع أدوية لتقية البشرة، وأحياناً تنتشر أدوية تخفيف الوزن، حتى صارت العقاقير سلعا تجارية. لكن، لهذه الأدوية بديل طبيعية، موجودة في كل بيت، أو في أي متجر، تؤدي الدور الدوائي نفسه للعقاقير الصناعية، من دون آثارها الجانبية. فإن كان دواء السعال

مثلاً يكبت البلغم، أو يسبب الدوار، فعسل الحنطة السوداء، الذي يباع في أي متجر كبير، يداوي سعال الكبار والأطفال على حد سواء، من دون أن يترك آثاراً غير مرغوب فيها. ولطرد البلغم، ليس أفضل من الصعتر البري، بعد عليه قليلاً وتحليته بالسكر البلوري. الزنجبيل للطمث وللأسهال دواءه الطبيعي أيضاً، وهو الخضار المخلة واللين، لأنها تحتوي على نوع حميد من

البكتريا التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي. وبذلك، يمكن تناول هذه الأطعمة المليئة بالبكتريا لعلاج الإسهال الناتج من تناول المضادات الحيوية ومن أعراض البلغم، ليس أفضل من الصعتر البري، بعد عليه قليلاً وتحليته بالسكر البلوري. الزنجبيل للطمث وللأسهال دواءه الطبيعي أيضاً، وهو الخضار المخلة واللين، لأنها تحتوي على نوع حميد من

البعن وتشتجات الحيض. أما النعناع، فليس مقتصرًا على دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج التشنج المعوي وأعراض القولون العصبي. السمون للدهون يفيد الكركم، ذات الطعم المرير، في علاج التهاب المفاصل. ونستخدم طبياً لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض الخرف (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

الدم، فيما تساعد الفاصولياء على خفضه، إلى جانب دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج التشنج المعوي وأعراض القولون العصبي. السمون للدهون يفيد الكركم، ذات الطعم المرير، في علاج التهاب المفاصل. ونستخدم طبياً لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض الخرف (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

باحثون : التعليم المتدني للأشخاص لا يقل خطراً عن التدخين



درس باحثون في الولايات المتحدة حياة أشخاص ولدوا في الأعوام 1925 و 1934 و 1945 ليروا تأثير مستوى التعليم في احتمالات موتهم. واكتشفوا أن الذين فاتهم التعليم العالي لأي سبب يعيشون أعماراً أقصر حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الاعتبار.

وتناول الباحثون سيناريوهين ، الأول أشخاص انهوا تحصيلهم في سن الثامنة عشرة والثاني أشخاص واصلوا تحصيلهم في الجامعة ولكنهم لم يتخرجوا. تم لاحظوا أسباب الوفاة ، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

وكان نحو 2.5 مليون شخص توفوا في الولايات المتحدة لأسباب مختلفة في عام 2010. وبحسب تقديرات الباحثين فإن 5.8 في المئة من هذا المجموع أو 145243 وفاة كان بالإمكان منعها في عام 2010 لو لم يتوقف تعليم الأشخاص عند سن الثامنة عشرة واستمروا للحصول على شهادة الإعدادية التي تسبق دخول الجامعة.

وقال الباحثون أن هذا الرقم يعادل عدد الوفيات التي كان بالإمكان تفاديها لو ألق الدخون عن عادة التدخين. كما وجدت الدراسة أن 110068 وفاة أخرى كان بالإمكان منعها لو واصل الأشخاص تعليمهم للحصول

على شهادة جامعية اولية أو بكوريوس. وأكد الباحثون أن هناك علاقة واضحة بين التعليم والوفاة حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الحسبان ، الأمر إلى يبين أن العلاقة سببية بنسبة معينة على أقل تقدير.

ويرى الباحثون أن ارتفاع مستوى التعليم يعني دخلا أعلى ومكانة اجتماعية أرفع

وتطورا معرفيا أرقى والتزاما أفضل بالعلاج الطبي وسلوكا صحيا أكثر وعلاقات اجتماعية أحسن وحالة نفسية مريحة. وقالت البروفيسورة فرجينيا تشانغ استاذة الصحة العامة في جامعة نيويورك أن سياسة الصحة العامة وريقة الارتباط بالسلوك الصحي في التعامل مع النظام الغذائي والتدخين

وتناول الكحول مثلا. ونقلت صحيفة الديلي ميل التي نشرت نتائج الدراسة عن تشانغ قولها أن التعليم يجب أن يكون عنصرا أساسيا في السياسات الصحية. وقال الباحث باتريك كروغ الذي شارك في البحث من جامعة كولورادو أن لنتائج الدراسة تشير إلى أن السياسات والتدخلات التي

تهدف إلى تحسين مستوى التعليم يمكن أن تسفر عن تحسن كبير في أعمار السكان، وكانت دراسة أجريت في بريطانيا عام 2012 وجدت أن مستويات التعليم المتدنية تؤدي إلى ارتفاع معدلات الوفيات بين كبار نظرا للصعوبات التي يلاقونها في الاطلاع على معلومات صحية أساسية من خلال القراءة.

دراسة: الهواتف المحمولة قد تؤدي إلى سرطان المخ



الأشعة التي تنبعث من الأجهزة اللاسلكية مثل الهواتف والحواسب اللوحية قد تسبب العديد من المشاكل الصحية

المخ بمعدل 3 أضعاف، وترتفع فرص الإصابة إلى 5 أضعاف حال استخدامه لمدة ساعة يوميا، لافتين في الوقت نفسه إلى أن تلك المخاطر تزداد بشكل ملحوظ على الأطفال.

وقسر الباحثون ذلك، مشيرين إلى أن الإشعاع الصادر عن هذه الأجهزة يتسبب في حدوث اضطراب في توازن الجسم، ويحدث ما يعرف باسم الجهد التأكسدي، وهي عملية حيوية غير مرغوبة تتسبب في تدمير الخلايا والكثير من الأمراض الخطيرة بسبب انتشار الجذور الحرة المؤكسدة، وهي تتسبب أيضا في تلف الحمض النووي DNA للإنسان.

وأوصى القائمون على الدراسة بتقليل استخدام الهواتف المحمولة لأقصى درجة ممكنة لتجنب الأضرار الخطيرة المحتمل حدوثها.

كشفت دراسة طبية حديثة اشرف عليها باحثون دوليون من أميركا وأوكرانيا والبرازيل وفكتلندا ونشرتھا المجلة الطبية Electromagnetic Biology Medicine»، أن الهواتف المحمولة لها دور كبير في إصابة الإنسان بمشاكل صحية خطيرة وأبرزھا سرطان المخ. وأشارت الدراسة إلى أن الأشعة التي تنبعث من الأجهزة اللاسلكية، مثل الهواتف والحواسب اللوحية، قد تسبب العديد من المشاكل الصحية على المدى البعيد، بدءا من تهيج وحساسية الجلد والإرهاق المزمن، مروراً بالكثير من أمراض المخ مثل الزهايمر والشلل الرعاش والصداع، وصولا للأورام السرطانية.

وأشار الباحثون إلى أن استخدام الهواتف المحمولة لمدة 20 دقيقة فقط يوميا لمدة 5 سنوات يعرضك للإصابة بأحد سرطانات

التمر الهندي يساعد على تفتيح لون البشرة

إشراقاً وثالقا. هذه الخلطة مفيدة جداً للبشرة الدهنية، ويمكنك استخدامها 3 مرات في الأسبوع للحصول على بشرة متوهجة.

كما يعد التمر الهندي مصدراً غنياً بأحماض ألفا هيدروكسيل، وهو أحد المكونات الأساسية في مستحضرات التجميل الخاصة بالتفتير، حيث يمتلك قدرة هائلة على إزالة الأوساخ والشوائب والتعقم في الوصول إلى الخلايا، ويعمل على علاج انسداد المسام.

ويمكن أن تستخدم لب التمر الهندي في تفتيح لون البشرة، وذلك من خلال نقع حوالي 30 غراما من التمر الهندي في حوالي 150 مل من الماء الساخن لمدة 10 دقائق، ثم العمل على استخراج اللب ومزج 2/1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم وخلط المكونات معا، ثم تطبيق الخليط على البشرة بالتساوي وتركه على البشرة لمدة 15 دقيقة، ثم اغسلي بالماء الفاتر، وسوف تجدين أن البشرة أصبحت أكثر

لاشك أن التمر الهندي له طعم متعش وحلو للغاية، كما ستكون محظوظ جدا إذا شربته، وذلك بسبب فوائد التمر الهندي العديدة، مثل إمكانية تجديد الجلد والبشرة، لأنه يمتلك بالفيتامينات الأساسية، مثل فيتامين (ج) ومضادات الأكسدة، بما فيها الكاروتين والمعادن، مثل المغنسيوم واليوتاسيوم، لذلك يمكن لهذه الفاكهة أن تدخل في نظامك الغذائي للعناية بالشعر والبشرة.



التمر الهندي يفتح لون البشرة