



إعداد : ياسر السيد

العدد 2361 – السنة الثامنة

الاثنين غرة ربيع الآخر 1437 – الموافق 11 يناير 2016
Monday 11 January 2016 - No.2361 - 8th Year

ثلاث عادات مدمرة لصحة البشرة



والموبايل مع المحافظة على النظّر اليه على مستوى العيون لذلك علينا تجنب وضعه في حضننا 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 الاعراض الجانبية، ذلك من شأنه ظهور خطوط التجاعيد حول العينين وليس ذلك فقط، بل يسبب ايضا مايسمى بتجاعيد الارنب 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 يسبب السرطان، ولحسن الحظ فإن الغلب الناس في بريطانيا لا يدخنون حاليا، 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 حثثرا، على الإعلان عن الوجبات السريعة خلال البرامج التلفزيونية للأطفال، وإنهم سيطفون قريبا 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 سيكونون بدناء، أو زائدي الوزن بحلول عام 2035. مما يلعب الكثير من المشاكل الصحية.

ودعا التقرير، الذي أعده معهد أبحاث السرطان البريطاني والمكتبى الطبي البريطانى، 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.

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

أحماض الايكوسايتين التي تعاد تأثيرات الأحماض الأراكيدونية.

ويحتوي السليجم والجوز على الكثير من الأحماض الدهنية أوميغا3- التي تعزل عمل الأترجم الانتهابي السايتكلواوكسينيز، 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 التغذية.

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

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

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



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

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

وتتناثر الآلة على أن اطلاق 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 للسليجم والجوز والصويا أن تكبح جماح عملية التهاب بفضل

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

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

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

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

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

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

لا يلق النباتيون موقفاً إيجابياً من قضية الرقق 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 شئس». لأن «الفيجيتاريان» و«الفيغان» يتعاملون بإنسانية أكثر مع الأقليات القومية والدينية. ولا يؤيدون أساليب فرض الرأي على الآخرين، ويقفون بوجه محاولات الهيمنة الاجتماعية، ولا يتسكون كثيراً بالعادات والتقاليد المأيلة. 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 يلقون مواقف إنسانية واجتماعية أفضل من أكل اللحم، ولا يظفون أحياناً مسيئة على الآخرين، كما أن النباتيين المتشددين (فيغان) أفضل من النباتيين الاعتداليين (فيجيتاريان) في القضايا والمواقف التي سلطوا عليها.

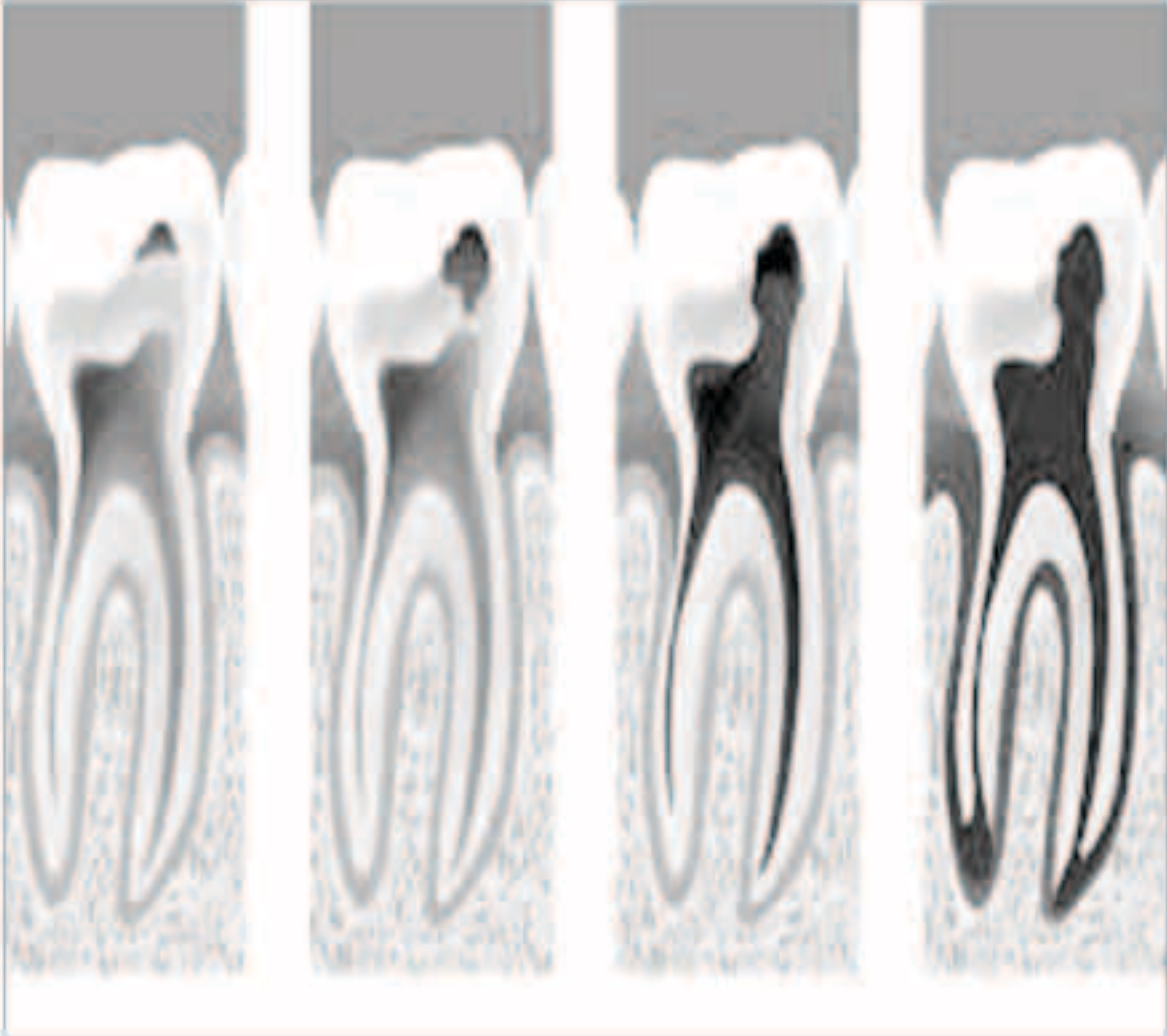
وذكرت الباحثة سوزانه سنغر، التي شاركت في الدراسة، أن الرجال يلقون في القضايا الإنسانية والاجتماعية أفضل من النساء، ويعود السبب في ذلك إلى أن الرجال يشعرون عادة بالتغذية النباتية لأسباب أخلاقية، تتعلق بالرفق بالحيوان وحماية البيئة، في حين تميل النساء إلى اعتمد

تعد من أبسط الطرق لمحاربته

التسوس وكيفية العلاج في المنزل

فهناك قرص ضئيلة للتسوس في العجينة مرتبطة فقط بأن يكون تسوس الأسنان في مراحله الأولى فقط. كيفية الشراء والاستعمال ؟ يمكن لأطباء الأسنان فقط شراء العجينة 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 ان ذهابك لعلاج تسوس الأسنان سيتركه بعض الحفر أولا ، والذي يمكن أن يكون مؤلم 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 الغم 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 اكتشفنا دراسة حديثة في اليابان وسيلة ثورية لعلاج التسوس بدون حفر.

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

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