



كيف تسرع عملية حرق السعرات خلال النهار في 10 خطوات ؟



7 - الطحين = السكر: فالتحيزات حتى لو لم تكن حادة ترفع مستوى الأنسولين فتقاربا.
8 - سيطر على كميات منتجات الحليب كالألبان والأجبان وحتى الحفلة منها لأنها ترفع من الأنسولين أحيانا.
9 - حذر من الخضروات الحلو والمليئة بالنشويات كالجوز والذرة والبطاطس والشمندر والبايلاء وغيرها.
10 - تمرن: تحسن التمارين الرياضية من معدل السكر والأنسولين في الدم بسبب استهلاك العضلات هذه السكريات من الدم، ويصح بالتمارين التي تربي العضلات أكثر من التمارين السويدية عندما يكون هناك حرق الزيد من السعرات الحرارية.

من الحليب في فترة زمنية قصيرة.
4 - لا تضيف السكر: تجنب السكريات بشتى أنواعها، حتى العسل وشراب القيقب، إذ يرفعان من معدل الأنسولين تماما كما يفعل السكر المستخلص من الذرة.
5 - تحول إلى محقق متحر عن السكر: عند شرائك حاجيات المنزل، فلتسك أكثر من اسم منها: cane juice, rice bran molasses, syrup وغيرها الكثير. لا تقع في فخ التسمية.
6 - تجنب الفاكهة المجففة: لأن عملية تجفيفها تعني تركيز كميات السكر بداخلها وقد تتناول أكثر من حبة عندما تكون مجففة مقابل الطازجة لأن المياه المتوفرة في الفواكه المازجة تشبع أكثر.

حقيق لا جيئاتك تحدد مصير صحتك الغذائية والجسدية وأحيانا النفسية. اليك 10 سبل لتسريع عملية حرق السعرات الحرارية خلال النهار.
1 - تناول أطعمة كاملة: كاللحوم ونسار البحر والدجاج والبيض والمكسرات والخضروات والفاكهة. تناول البروتين والدهون الطبيعية في كل وجبة لتشعر بالشبع لمدة أطول وتخفف من حاجتك لتناول وجبات خفيفة.
2 - لا تشرب السكر: ابتعد عن عصير الفواكه ومشروبات الطاقة الحسلة أو المشروبات المشبعة. اشرب المياه، وتناول القهوة والشاي بلا سكر.
3 - ابتعد عن الكوكيلات لأنها تتضمن عناصر غنية بالسكر أو كميات كبيرة

سويسريون يتمكنون من صنع أسنان لا تقل متانة عن الطبيعية



المواد المعقدة التركيب في جامعة زيورخ، ان العلم في السنوات السابقة نجح بالطبع في صناعة مادة تشبه الأسنان أو الاصداق، لكن ما حققه فريق عمله هو اهم قلدوا أيضا التركيبة النسيجية في الأسنان الطبيعية وترتب بشكل عمودي في البناء، في حين ترتب أفقيا وبشكل مائل أيضا في الجذر، ويبدو ان هذه التعشيقية في سر قوة الأسنان وطول عمرها.
ليس هناك مادة عضوية أقوى من المادة العظمية في الإنسان أو المادة السيراميكية في الاصداق البحرية. ويمكن لجثمان الإنسان المدفون ان تلي بسرعة في حين تصعد الأسنان لآلاف السنين، ويقول العلماء السويسريون من جامعة زيورخ التقنية، انهم نجحوا في تطوير طريقة تحضير انظهم لتقليد تعشيق المادة العظمية في الإنسان والاصداق، وتوصلوا بذلك إلى إنتاج أسنان صناعية لا تقل متانة عن الأسنان الطبيعية، تافعك عن مناعتها على الأحماض التي تسبب تسوس الأسنان. وذكر البروفيسور ادرية شنودارت، استاذ البحث في

المواد المعقدة التركيب في جامعة زيورخ، ان العلم في السنوات السابقة نجح بالطبع في صناعة مادة تشبه الأسنان أو الاصداق، لكن ما حققه فريق عمله هو اهم قلدوا أيضا التركيبة النسيجية في الأسنان الطبيعية وترتب بشكل عمودي في البناء، في حين ترتب أفقيا وبشكل مائل أيضا في الجذر، ويبدو ان هذه التعشيقية في سر قوة الأسنان وطول عمرها.
ليس هناك مادة عضوية أقوى من المادة العظمية في الإنسان أو المادة السيراميكية في الاصداق البحرية. ويمكن لجثمان الإنسان المدفون ان تلي بسرعة في حين تصعد الأسنان لآلاف السنين، ويقول العلماء السويسريون من جامعة زيورخ التقنية، انهم نجحوا في تطوير طريقة تحضير انظهم لتقليد تعشيق المادة العظمية في الإنسان والاصداق، وتوصلوا بذلك إلى إنتاج أسنان صناعية لا تقل متانة عن الأسنان الطبيعية، تافعك عن مناعتها على الأحماض التي تسبب تسوس الأسنان. وذكر البروفيسور ادرية شنودارت، استاذ البحث في

المواد المعقدة التركيب في جامعة زيورخ، ان العلم في السنوات السابقة نجح بالطبع في صناعة مادة تشبه الأسنان أو الاصداق، لكن ما حققه فريق عمله هو اهم قلدوا أيضا التركيبة النسيجية في الأسنان الطبيعية وترتب بشكل عمودي في البناء، في حين ترتب أفقيا وبشكل مائل أيضا في الجذر، ويبدو ان هذه التعشيقية في سر قوة الأسنان وطول عمرها.
ليس هناك مادة عضوية أقوى من المادة العظمية في الإنسان أو المادة السيراميكية في الاصداق البحرية. ويمكن لجثمان الإنسان المدفون ان تلي بسرعة في حين تصعد الأسنان لآلاف السنين، ويقول العلماء السويسريون من جامعة زيورخ التقنية، انهم نجحوا في تطوير طريقة تحضير انظهم لتقليد تعشيق المادة العظمية في الإنسان والاصداق، وتوصلوا بذلك إلى إنتاج أسنان صناعية لا تقل متانة عن الأسنان الطبيعية، تافعك عن مناعتها على الأحماض التي تسبب تسوس الأسنان. وذكر البروفيسور ادرية شنودارت، استاذ البحث في

نفسه بعمارة نشاطات أخرى يومية ومتنوعة تؤدي بالنتيجة إلى تحسين الحالة النفسية إذا مورست بشئ من الانغماس والانتباه.

التي اعتمدت عليها الدراسة صغيرة جدا، أي 51 طالبا فقط وهذا يعني أنه يجب اغانتها رغم ان باحثين يعتقدون انه من الممكن تحقيق الهدف

الصابون، ويشعروا بدرجة حرارة الماء ويلبسوا الصحنون يشعرون بارتياح أكبر ونقل نسبة التوتر في أجسامهم بنسبة 27 ٪. العينة

انتباهي وهو ما يشعرني بالنتيجة ملاءمة. ونرى الدراسة ان الأشخاص الذين يغسلون الصحنون بانتباه وتركيز كان يهتموا براحة

أجرى باحثون في جامعة ولاية فلوريدا دراسة حول تأثير غسل الصحنون على تخفيف حدة التوتر شارك فيها ٥1 طالبا قاموا جميعا بغسل الصحنون. قبل ان يبدأوا، قرأ نصفهم نصا قصيرا عن غسل الصحنون بانتباه وانغماس وعناية فيما قرأ النصف الثاني فترة نصف عملية غسل الصحنون فقط. فترة الوصف كانت عادية فيما ركزت الفترة الأولى على ان يكرس المرء نفسه لأداء هذه المهمة. وهذا مختلف من الفترة: «عندما تغسل الصحنون يجب ان تغسل الصحنون فقط. وهذا يعني ان عليك ان تولي كامل اهتمامك لهذه المسألة». قد تبدو هذه الجملة سخيفة للوهلة الأولى إذ لماذا التأكيد على مسألة بسيطة للغاية؟ ولكن هذا بالتحديد ما يجب فعله. ان يغسل المرء الصحنون وان يستغرق في العملية بكامل انغماسه وانتباهه لا ان يغسل الصحنون واقتداره تتوالى وتتقاذفه هنا وهناك مثل زجاجة وتتقاذها أمواج البحر. المشرف على هذه التجربة طالب دكتوراه اسمه آدم هاتلي وقد قال «ما يهمني هنا هو ان استغل نشاطا اعتياديا ويوميا لتطوير درجة

يستضيف نخبة عالمية من كبار الأساتذة في العالم

المؤتمر السادس لأمراض الجهاز الهضمي والمناظير العلاجية ينطلق 10 الجاري

د. محمود عمر : مثل هذه المؤتمرات تمكننا من الإطلاع على أحدث المستجدات العالمية في أمراض الجهاز الهضمي



د. محمود عمر

د. جابر العلي: مرض «ارتجاع المريء» بدأ في الانتشار بالبلاد بشكل كبير بين الشباب



د. جابر العلي

نظراً لزيادة عدد المصابين بمرض ارتجاع المريء داخل البلاد في الآونة الأخيرة ، حضر د. جابر العلي استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد والمناظير بجامعة الكويت ومركز هيا الحبيب للجهاز الهضمي في مستشفى مبارك الكبير ، حضر من انتشار «ارتجاع المريء» بصورة كبيرة في البلاد مؤخراً ، خاصة في الأعمار الشبابة وأضاف ان انطلاق المؤتمر السادس لأمراض الجهاز الهضمي والمناظير برعاية د. علي العبيدي وبحضور نخبة عالمية في تخصصات أمراض الجهاز الهضمي والكبد بهدف إلى التوعية بالمرض وخطورته وكيفية علاجه

من جهته قال رئيس قسم أمراض الجهاز الهضمي والمناظير بمستشفى المؤسسة الجديد ورئيس المؤتمر السادس لأمراض الجهاز الهضمي والمناظير د. محمود عمر إنه في العاشر من شهر أكتوبر الجاري ستقام افتتاحية المؤتمر السنوي لأمراض

باحثون : غسل الصحنون يخفف من حدة التوتر



نفسه بعمارة نشاطات أخرى يومية ومتنوعة تؤدي بالنتيجة إلى تحسين الحالة النفسية إذا مورست بشئ من الانغماس والانتباه.

التي اعتمدت عليها الدراسة صغيرة جدا، أي 51 طالبا فقط وهذا يعني أنه يجب اغانتها رغم ان باحثين يعتقدون انه من الممكن تحقيق الهدف

الصابون، ويشعروا بدرجة حرارة الماء ويلبسوا الصحنون يشعرون بارتياح أكبر ونقل نسبة التوتر في أجسامهم بنسبة 27 ٪. العينة

انتباهي وهو ما يشعرني بالنتيجة ملاءمة. ونرى الدراسة ان الأشخاص الذين يغسلون الصحنون بانتباه وتركيز كان يهتموا براحة

المشرف على هذه التجربة طالب دكتوراه اسمه آدم هاتلي وقد قال «ما يهمني هنا هو ان استغل نشاطا اعتياديا ويوميا لتطوير درجة

جائزة نوبل في الطب لكامل وساتوشي وتو لاكتشافاتهم المتعلقة بعلاجات ضد طفيليات

منحت جائزة نوبل للطب للعام 2015 إلى وليام كاميل الأيرلندي الأصل، والياباني ساتوشي اومورا والصينية بوبو تو لاكتشافاتهم المتعلقة بعلاجات ضد طفيليات، على ما أعلنت لجنة نوبل، وتقام كاميل واومورا نصف الجائزة «لاكتشافاتهما بشأن علاج جديد ضد الالتهابات الناجمة عن طفيليات الديدان الأسطوانية»، في حين حازت عالمة الصينية تو على النصف الآخر «لاكتشافاتها المتعلقة بعلاج جديد لمكافحة مرض الملاريا». واكتشف كاميل واومورا عفارا جديدا يعرف باسم «افيرميسين»، خفضت مشتقاته بشكل جذري انتشار مرض عمى الأنهار وثبتت فعاليتها في مكافحة عدد متزايد من الأمراض الطفيلية الأخرى. اما تو (84 عاما) فقد اكتشفت عفارا «ارتميسينين» الذي «خفض بشكل كبير معدل الوفيات في صفوف المصابين بالملاريا»، وقد استندت في اكتشافها على طب الأعشاب الصيني التقليدي. وقالت لجنة نوبل ان «هذين الاكتشافين وفرا للبشرية وسائل جديدة قوية لمحاربة هذه الأمراض التي تصيب ملايين الأشخاص سنويا. ومساهمتها في تحسين صحة البشر وتقليل معاناتهم لا حدود لها». وستنقسم الفائزون بجائزة نوبل هذه السنة مبلغ 8 ملايين كورونة سويدية (حوالي 950 ألف دولار).

