

## التجاعيد.. وراثثة ونمط حياة



واشنطن. يبدو ان التجاعيد التي تظهر على الوجه لا تأتي فقط نتيجة عوامل وراثية بل تنتج أيضاً عن عوامل متعلقة بالبيئة والظروف مثل الطلاق وزيادة الوزن او تناول الأدوية كما اظهرت دراسة اميركية اجريت على توأم.

واكد باهامان غويورون رئيس قسم الجراحة التجميلية في جامعة هوستيالتز كايس مديكال سنتر ان "العوامل الوراثية لدى شخص ما يفترض اصلاً ان تحدد كيفية كبره في السن لكن ان دخلت بعض العوامل في حياتكم فإنكم بالتأكد ستشيخون بوقت اسرع".

واضاف "اذا تفاديتهم هذه العوامل بإمكانكم الحد من فعل الزمن".

وتفحصت الدراسة حالات ١٨٦ توأمًا يفترض ان يكونوا مبرمجين وراثياً ليشيخوا بالطريقة نفسها. وظهرت النتائج ان التوائم الذين عاشوا حالة طلاق يبدوون اكبر سناً بسنتين من التوأم المتزوج او العازب او حتى الأرمل. وتبين أيضاً ان استخدام المهدئات يترافق مع مظهر اكبر سناً من العمر الحقيقي.

واخيراً بين التوائم الذين تقل أعمارهم عن اربعين عاماً يبدو التوأم الذي زاد وزنه اكبر سناً، وينعكس الأمر بعد سن الاربعين عاماً اذ ان التوأم الاضخم يبدو اصغر سناً.

الانترنت " بلاستيك اند ريكونستراكتيف سرجري" للجمعية الاميركية لجراحي الطب التجميلي "اميركان سوسايتي اوف بلاستيك سرجنز".

واوضح الدكتور غويورون "ان حالة الارهاق قد تكون العامل المشترك الذي يفسر المظهر الأكبر سناً لدى التوائم". نشرت الدراسة في الصحيفة الطبية عبر

## أميرة تسعى لكسر تابو التصوير والقيادة في السعودية

ميدل ايست اونلاين

الاسر السعودية. ونشرت "الوطن" مع الحوار صوراً للطويل سواء منفردة او مع زوجها الامير الوليد، وهو أمر نادر الحدوث مع احد افراد الاسرة المالكة في السعودية.

واحتل الامير الوليد بن طلال المركز التاسع عشر في قائمة أثرياء العالم بثروة تقدر بنحو ٢١ مليار دولار وفقاً لتصنيف مجلة "فوربس" الذي نشر في آذار/مارس ٢٠٠٨.

انا جاهزة لقيادة السيارة، ولدي رخصة دولية واقود السيارة في كل دول العالم التي اسافر اليها".

واضافت تعليقاً على تصريحات سابقة لزوجها انه سيكون أول من يسمح لزوجته وابنته بقيادة السيارة في حال سمحت السلطات بذلك، "أفضل قيادة السيارة وبجانبي اختي او صديقتي على ان اكون مع سائق غير محرم لي"، في اشارة الى آلاف السائقين الاجانب الذين يعملون لدى

الرياض. اكدت زوجة رجل الاعمال السعودي الامير الوليد بن طلال انها مستعدة لقيادة سيارتها في السعودية في حال سمحت السلطات للنساء بذلك، وفق ما نقلت عنها صحيفة "الوطن" السعودية.

وقالت الأميرة أميرة الطويل في حديث الى الصحيفة رداً على سؤال حول ما اذا كانت مستعدة لقيادة السيارة "اكيد

## كيف تضمني لنفسك غذاء صحيا متوازنا؟ اللاءات.. والوصايا العشر



كما نوصيك أن تحرصي علي هذه النقاط العشر:

1. احرصي على تناول الطعام بعد الطهي مباشرة قدر الإمكان.
2. احرصي على الأكل عدة مرات بكميات صغيرة أفضل من مرات أقل وبكمية أكبر.
3. احرصي على حفظ الغذاء في أوان مغطاة ومبردة على درجة أقل من 10م.
4. احرصي على تناول الألياف الغذائية والأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح والكالسيوم لتجنب هشاشة العظام.
5. احرصي على التأكد من تاريخ الصلاحية خاصة الأغذية المعبأة والمغلفة، وكذلك تناول الأطعمة الطازجة أفضل من المعلبة أو المحفوظة.
6. احرصي علي ري عطشك بالماء دائما أفضل من أي مشروبات أخرى، خاصة المياه الغازية.
7. احرصي على تناول الخبز الاسمر أفضل من الخبز الأبيض؛ لأنه أغنى بالفيتامينات والأملاح والألياف الغذائية.
8. احرصي على تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح.
9. احرصي على تناول الحبوب والبقول معا في وجبة واحدة؛ لأن ذلك يؤدي إلي رفع القيمة الغذائية للبروتين.
10. احرصي على مزاوله الرياضة أو المشي لمدة 30-60 دقيقة في اليوم.

التزمي باللاءات العشر تضمني لنفسك نظاماً غذائياً سليماً:

1. لا تتنازلي عن الأغذية الطبيعية.
2. لا تستخدمى الأغذية المضاف إليها مواد حافظة أو ملونة (خاصة منتجات اللحوم).
3. لا تستخدمى الزيت المقذوح عند تغير لونه.
4. لا تبالغي في طهي الطعام أكثر من اللازم.
5. لا تستخدمى الزيوت أو السمن المهدرج عند طهي الطعام.
6. لا تتناولى الشاي أثناء الأكل أو بعده مباشرة؛ لأن ذلك يقلل امتصاص الحديد، وهو ما يؤدي إلى الأنيميا.
7. لا تتناولى الأطعمة الغنية بالكوليسترول؛ حيث لا يحتاج الجسم أكثر من 300 ملجم كل يوم (تعتبر الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول).
8. لا تزد من كمية السكريات المتداولة عن 50 جم سكر لكل يوم.
9. لا تستخدمى العبوات المصنعة من البلاستيك في تعبئة الأغذية، خاصة الدهنية قدر المستطاع.
10. لا تستخدمى ملح بيكروبيونات الصوديوم (ملح الطعام) كثيرا أثناء الطهي؛ لأن ذلك يساعد على زيادة فقد العناصر الغذائية الكثير من الأطعمة.

## لانقاص الوزن.. حمية طبيعية

### كوب عصير البقدونس صباحاً:

يصف خبراء الطب الشعبي عصير البقدونس كعلاج فعال لإنقاص الوزن ورشاقته في آن واحد وذلك عن طريق تناول كوب من البقدونس الساخن صباحا ويتم عمل عصير البقدونس بإحضار حزمة من البقدونس وغسلها جيدا ثم تقطيعها ووضعها في إناء به كوبان من الماء ورفعها على النار لدرجة الغليان ثم نتركه حتى يهدأ ثم نقوم تصفية البقدونس وتناوله كعصير ساخن.

### طلح النخل لإنقاص وزنك في أسبوعين ؟

يستخدم طلع النخل الذكر مع البقدونس وذلك بإحضار قدر ملعقة من طلع النخل الذكر مع ملعقة من البقدونس الطازج وملعقة من عشبة إكليل الجبل ومزج هذا الخليط مع أربع ملاعق من عسل النحل على أن يؤخذ على الريق مرة واحدة يوميا.

### عصير الجزر المركز مرتين يوميا :

ومن النصائح التي ينصح بها خبراء التجميل صاحبات الوزن الزائد تناول عصير الجزر المركز الساخن كوسيلة فعالة للتخلص من الوزن الزائد على أن يتم تناوله في أوقات متفرقة من اليوم وبمعدل مرتين على الأقل يوميا ويفضل تناول عصير الجزر المركز كلما شعرت بالجوع ويتم تحضير عصير الجزر المركز بغسل أربع جزرات متوسطة الحجم جيدا ثم تقطيعها إلى دوائر وغمرها في كوبين من الماء ورفعها على النار حتى درجة النضج ثم تصفية الشراب و تناوله كلما دعت الحاجة إليه.