

## دراسة:

# الحليب في الصغر يطيل العمر



ذكرت صحيفة "بي ام جي" الطبية البريطانية أن مشتقات الحليب الغنية بالكالسيوم المستهلكة في سنوات الطفولة، قد تمنح المرء سنوات إضافية من الحياة، مع أن عدداً كبيراً من الأشخاص يتخوف من تأثيرها على الشرايين والكوليسترول في الدم. ووفقاً لدراسة دامت ٦٥ سنة وأجريت في ثلاثينيات القرن الماضي وشملت ١٠,٣٠٠ عائلة في انكلترا واسكتلندا فإن النظام الغذائي الغني بالحليب والجبنه والزبدة، لا يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وأشارت الصحيفة الى ان "الأطفال الذين يستهلكون نسبة كبيرة من مشتقات الحليب يتجنبون خطر الموت من جراء سكتة دماغية". وقال المشرفون على الدراسة أنه "من الضروري إجراء المزيد من الدراسات للتحقق من هذه الاكتشافات ومن تدخل عوامل أخرى كالمداخول والمهنة".

## طرق التخلص من الكرش حمية للبطن

- الافطار:**
- ثمرة فاكهة متنوعة "ما عدا التين، العنب، التمر، الموز، والمانجا" .. ويفضل كوب عصير برتقال أو جريب فروت+ سواثل "شاي، أو قهوة، أو صودا، ماء، ليمون بدون سكر".
- الغداء:**
- طبق سلطة خضراء.
  - ٤ ملاعق خضار مسلوقة.
  - شريحة لحم مشوية أو ربع دجاجة مسلوقة أو ٢ سمكة مشوية أو علبة تونة بدون زيت.
- العشاء:**
- لبن بالخيار، أو ٣ ملاعق فول بالليمون، أو بيضة مسلوقة، أو قطعة جبن كامل.
- خالي الدسم بالطماطم.**
- شريحة توست أو ربع رغيف بلدي. ويمكن تناول السوائل الدافئة مثل الشاي أو النسكافية أو الليمون أو القهوة بدون سكر.
  - اعشاب مخفضة للكرش
  - الشاي الأخضر لتأثيره على حرق الدهون كما انه مفيد كمضاد للأكسده، الزنجبيل، النعناع، الكمون.
  - الطريقة: تغلى هذه المواد الأربعة وبنفس النسب في وعاء وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يتم شرب كأس ٢٠٠ ملل على الريق يوميا كما ويشرب كوب اخر قبل الغداء بنصف ساعة وقبل العشاء بنصف ساعة ايضا ولمدة شهر كامل.



## الضغوط اليومية تحسن الذاكرة



كما أظهرت دراسة ألمانية حديثة ان الضغط والتوتر كثيرا ما يقودان الرجال والنساء الى الحب. وأشار علماء النفس الاجتماعي بجامعة فوبرتال الألمانية الى ان المواقف الحياتية التي تسبب ضغوطا تجعل الانسان يشعر بالتوتر، وتزيد ضربات قلبه وتجعل يديه مبللتين بالعرق وركبتيه واهنتين، وهي كلها امور تتشابه مع التغييرات التي تطرأ عليه حينما يشعر بالحب. وفي الوقت نفسه اظهر استطلاع حديث للرأي ان كثيرا من الألمان يلتقون بالحب في المطار حيث يبدو ان الانتظار الطويل في طابور المطار والخوف من الطيران يزيد شعور الأشخاص بالضغط والتوتر ويجعلهم وفقا للدراسة اكثر استعدادا للحب.

واشنطن- رويترز: اكدت دراسة امريكية حديثة ان الضغوط العصبية قد تحسن وظائف الذاكرة، وأشارت الى ان التجارب التي اجراها باحثون من جامعة بافلو بمدينة نيويورك الامريكية على فئران تؤكد ان الفئران تمكنت من استدعاء خبرة تعلمتها من قبل عقب وضعها تحت عامل ضغط، بصورة افضل مما كانت عليه وهي في حالة استرخاء. ويرجح العلماء ان يكون هرمون الإجهاد لدى الفئران هو المسؤول عن هذا الامر. وأوضح الباحثون ان هرمون الإجهاد لدى البشر المسمى كورتيسول يؤثر على القشرة الامامية للجبهة التي تتحكم في وظائف التعلم والذاكرة في المخ.

## كيفية العناية بالجلد؟

كريمات واقية من أشعة الشمس وعدم التعرض لأشعة الشمس وذلك لوقاية الجلد من الأمراض السرطانية، التجاعيد والبقع.  
- استعمال قشازات واقية عند غسل الأطباق، أو التعامل مع كيماويات مركزة، أو أثناء العمل في الحدائق أو أداء عمل يكون شاقاً على اليدين.

- استعمال مستحضرات مرطبة للجلد وواقية من الجفاف بعد استشارة طبيب الأمراض الجلدية لوصف ما يناسب ويلائم حالة جلد المريض.  
- الجلد الجاف يسبب تشققات غير مرئية «وأحيانا مرئية»، توفر مدخلا للبكتيريا والمواد المخرشة الأخرى.  
- ارتداء ملابس واقية واستعمال

## عصير الخضروات يساعد على التنفس بصورة افضل

توصل فريق بحثي مصري إلى تركيبة من مخلوط الخضروات مثل الجزر والخيار والبقدونس والتفاح لتحسين وظائف التنفس لمرضى السدة الرئوية المزمنة، وكذلك للأشخاص الذين يتعرضون لدخان السجائر باستمرار. وأشار فريق بحثي ضم الدكتور عمرو أحمد مصطفى أستاذ الكيمياء الحيوية ومدير معامل الكيمياء بكلية الزراعة جامعة القاهرة، إلى أن مرض انسداد الشعب الهوائية المزمنة من الأمراض الشائعة للمدخنين والمعرضين للتلوث، حيث وجد أن الإجهاد التأكسدي ونقص مضادات الأكسدة لها دور في ظهور المرض، وأن معظم الأدوية فشلت في تحسين معظم الحالات، لذلك تم عمل تركيبة من مخلوط الخضراوات مثل الجزر والخيار والبقدونس والفاكهة والتفاح وعصيرها وإعطائها للمرضى.

