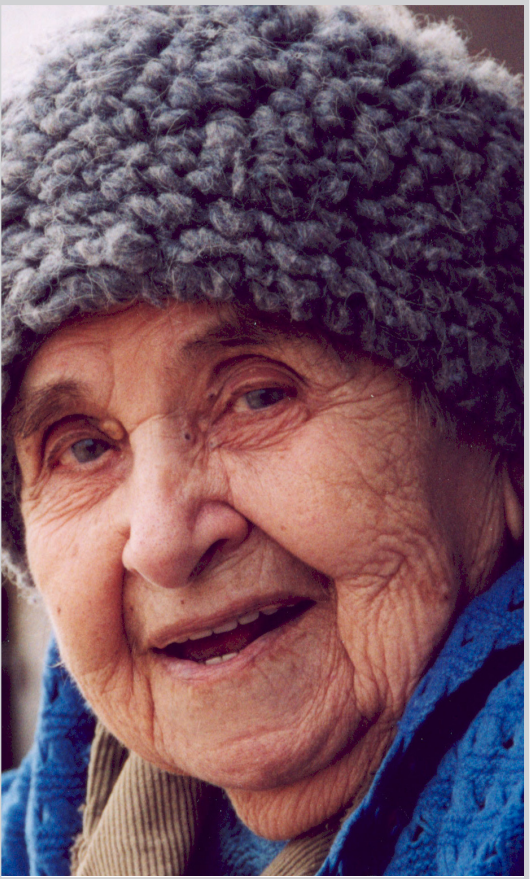


تجاعيد وجه المرأة ..سببها وراثي ام نظام غذائي مترد؟

التجاعيد وزيادة الوزن فى أن واحد يشير استشاري التغذية الصحية والعلاجية وأستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة القاهرة د. محمد سعد عبداللطيف إلى أن بإمكان حواء ان تتبّع نظاماً يحقق الرشاقة يعمل على شد الجلد ويجنبها أعراض الشيخوخة والترهلات بجانب حمايتها من ظهور الحبوب والبقع الداكنة وذلك من خلال تغيير نمط الأغذية لتصبح الأغذية الطازجة ممتلئة لأكثر من ٧٠٪ من الوجبات اليومية في صورة فاكهة وخضراوات طازجة متنوعة.ويؤكد د. محمد سعد أنه يفضل تناول هذه الوجبات في صورة عصائر مخففة بالماء على مدار اليوم ووجبة رئيسية من (٢ علبة زبادى/ عسل النحل) إضافة لدون أو ملح ولكن يمكن إضافة زيت نباتى على الطبق عند تناوله الطعام مع طبق السلطة المضاف له زيت، ليمون، بصل وفوم. وعن تأثير هذا النظام يقول د. سعد : أنه من أقوى التأثيرات البيولوجية والكيموحيوية وفعال في تأخير شيخوخة الجينات ، وهو ما يجعل المرأة تستمتع بطاقة الثلاثينيات في عمر الثمانين ، كما أنه وقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة لأنه يعمل على زيادة طاقة الجسم لتتجاوز طاقة المرضى ،وسرعان ما تطرد المرض ، بالإضافة إلى أنه يزيد من فاعلية الأدوية التي يتناولها المرضى. ويصحح د. محمد سعد بضرورة تجنب السهر أو تناول طعام مطهي بعد صلاة العشاء، مع الحرص على ممارسة المشي الرياضي ٤-٦ ساعة / أسبوعيا بعد تطبيق النظام الأصلي بشهر.



مضادات الأكسدة هو المفتاح لمحاربة تقدم السن، مؤكداً أن تجاربهم أثبتت عكس هذا الاعتقاد، والحقيقة أنهم لا يدركون الكثير يريدون الاحتفاظ ببشرة شابة يجب عليهم ممارسة الرياضة وتناول نسبة فيتامين C « أو «E» على أمل أن يقلل من تقدم السن فإنهم خاطئون.ولقدادي



بإبطاء وقت ظهور التجاعيد أما أن يكون مفعولها بسيطاً جداً أو ليس لديها مفعول بالمرّة ، وأضافت الدراسة أن هؤلاء الذين يريدون الاحتفاظ ببشرة شابة يجب عليهم ممارسة الرياضة وتناول نسبة فيتامين C « أو «E» على أمل أن يقلل من تقدم السن فإنهم خاطئون.ولقدادي

وبالرغم من ذلك نجد أن بعض السيدات يلجأن إلى الكريمات أو تناول بعض المنتجات الإعلانية ، ولكن كشفت دراسة بريطانية أن كل هذه المنتجات لا جدوى منها.ووجدت دراسة كوليدج لندن أن مكونات مضادات الأكسدة الموجودة في هذه الكريمات والتي من المفترض أن تقوم

القاهرة / الوكالات
التجاعيد شبح يهدد المرأة إذا أصيبت بزيادة الوزن ، الأمر الذي يجعلها حائرة وسط عدد كبير من الحميات التي تتبعها الصديقات وتسمعا من هنا وهناك ، ولكن الخبراء يؤكدون أن اتباع حمية غذائية غير مدروسة قد تعرضك للتجاعيد المبكرة. وتعتقد بعض السيدات أن التجاعيد أسبابها وراثية ولكن دراسة أمريكية – لجامعة هوسبيتالز كايس مديكال سنتر- نفت وجود أي علاقة بين ظهور التجاعيد بالوراثة ، ولكن هناك عوامل أقوى من ذلك متعلقة بالبيئة وزيادة الوزن.وأكد باهامان جويورون رئيس قسم الجراحة التجميلية أن «العوامل الوراثية لدى شخص ما يفترض أصلا أن تحدد كيفية كبره في السن لكن إن دخلت بعض العوامل في حياتكم فانكم بالتاكيد ستشيخون بوقت أسرع».صحیح أن جميع الخبراء أكدوا أن التجاعيد تظهر دون استئذان بسبب عوامل عديدة منها أشعة الشمس وقائمة طويلة من الأغذية الخاطئة المشبعة بالدهون والكوليسترول على رأسها أطعمة «التيك أوي» ، لذا إذا أردت الشباب الدائم ، عليك بنظام غذائي جديد ،والابتعاد قدر الإمكان عن اللحوم الحمراء والزبدة والحلويات بكل أشكالها. وتشير سلسلة من الأبحاث إلى أن الذين يتقيدون بهذه النصائح يتمتعون بالشباب والصحة الأفضل، كما أنهم بعيدون عن البدانة وهي السبب الرئيسي للعديد من الأمراض ومنها أمراض القلب والشرابين وزيادة الكوليسترول.ويقول المختصون في تفسير ذلك إن المواد الغذائية المذكورة غنية بما يسمى مضادات الأكسدة المعروفة بأنها تحارب بكفاءة عالية ضد مظاهر التقدم في السن والعديد من الأمراض الخطيرة أيضاً.

هل للحياة طعم اذا خلت من الألم ؟



شذوذ حالته وعرضته على الطبيب ، وبعد عمل اختبارات عديدة تبين وجود خطأ في الاعصاب الموصلة الى مركز الاحساس في المخ يقضي تماما على الشعور بالآلام مع تمتع الطفل بكامل قدراته العقلية وذكائه الواضح واصبحت حياة الوالدين سلسلة من العذاب فغالبا مايخرج بول نفسه او يقع دون ان يعلم والدان ما جعلهما في حالة مراقبة دائمة له ..والإدهى من ذلك هو انجاب الأم طفلتين تعانين المشكلة نفسها فقد جاءت (فيكي) الى والدتها تضحك ورأسها ينزف بغزارة جراء ارتطامها بلوح زجاجي ..نتيجة لذلك ، تفرغ والدان تماما مراقبة الاطفال مغلقين باب منزلهم على تعاسة ابدية..

ويعاني بعض المرضى من آلام وهمية ذات منشأ نفسي ويكون علاجها باقرص من السكر او من محلول الملح او اية سادة غير فعالة وهم يقولون ان هذه الأدوية قد خففت ألامهم بشرط الا يشعر المريض بذلك لأنه سيفقد الثقة في طبيبه وسيعرض حتما عن تناول الدواء ..

وبسبب ازدياد نسبة الذين يعانون من آلام دائمة في عموم العالم في الرأس والظهر اضافة الى آلام الروماتيزم وتزايد استهلاك الأدوية المسكنة وانفاق الكثير عليها ، صار للألم اتحاد دولي يجتمع في واشنطن بصفة دورية للبحث في أحدث الطرق لمكافحة الألم ، وقد أثبتت الأبحاث تقدما مذهلا في هذا المجال فالجديد في طب الألم انه يخلص المريض من الااوية المسكنة والعقاقير التي لها تأثير جانبي بالغ الخطورة سواء على الكبد او الكلى او على النفس ذاتها، اما بالأمان عليها او لما تسببه من رد فعل عكسي فتصيب الإنسان بمتاعب عصبية ونفسية اضافة ..فمرحبا انن بالآلم كوسيلة من وسائل الجسم للتعرف على متاعبه ومرحبا بمن يحاولون التخفيف من آلامنا العنصرية عسى ان ينجحوا في علاج الم المشاعر !!

هو صرخة استغاثة من الجسد وبعض العائلات التي ولد لها اطفال لايشعرون بالآلم يمتنون هذه الصرخة والاستغاثة ..فالإنكليزية (كريستين وولترز) مثلا تعاني عدم شعور طفلها بول بالآلم وهي تقول انها لاحظت في السنة الأولى من حياته عدم صراخه او بكائه كباقي الاطفال وظنت انه طفل هادئ الى ان وصل الى سن ١٢ شهرا وبدأ في المشي فقد وقع على الأرض ذات مرة بطريقة سببت له جرحا كبيرا في الوجه ونزف الكثير من الدماء لكنه لم يصرخ او يبك وشعرت لحظتها الحالة غير طبيعية ومع ذلك لم تأخذها بماخذ الجد لكنه حين امسك بكعكة ساخنة فاحترقت يده ولم يصرخ تاكدت من

يلتث العلماء وراء تحقيقه، ولكن كلما تقدم العلم خطوة اسرع الألم ليتقدم بمقدارها في اماكن جديدة وكأن الإنسان يحاول اللحاق بظله ..ورغم ذلك فلا يمكننا تصور حياتنا خالية من الألم لأن معنى هذا ان نفقد احساسنا فقد يقطع الإنسان اصبعه او يحرق جلده دون ان يشعر بشيء .. انن ، الألم ضرورة كالماء والهواء والطعام ، وهو انذار من الخطر والتهديد ومعنى للحياة لأنه يجعلنا اكثر اقبالا عليها والتصاقا والا فقدنا معناها ثم فقدنا حياتنا نفسها ..

ويولد بعض الناس دون احساس بالألم وهم لايزيدون عن العشرات في العالم ويعتبرهم العلماء اتعس الخلق جميعا لأنفسهم ونوهم فالألم

ترجمة : عدوية الهلاي
ماذا تفعل لو رأيت انسانا يتلوى من شدة الألم يتأوه ويضغط على اسنانه ، تقتلص ملامحه وينشب انظاره في فراشه ..ستمعني لو تستطيع فعل اي شيء لتقليل معاناته وقد يتمنى احدنا ان يعبر بوجدانه الى داخل القالم وينفذ الى عذابه ويشاركه فيه او يحمل بعضا منه حتى يخفف عنه ..ولكن ، هل يمكنك ان تقول له ان الألم نعمة وليس نقمة وانه ضرورة حياتية وصحية ؟ ..

سيهزأ بك الحاضرون ان لم يحقد عليك المتألم ، وانن ، فليتعرف الجميع على اهمية الألم بالنسبة للانسان واهمية الشعور به قبل ذلك ..

سيظل القضاء على الألم هدفا ساميا

الصورة تتكلم



حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١ آذار - ٢٠ نيسان

احذر من الأوهام: ابقي صامدا في قراراتك ومخلصاً لآراء مجموعتك. ستعاني بعض الاضطرابات الصحية ، و ستشعر بالتعب بسرعة أكثر من المعتاد.



برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ أيار

من ناحية العمل: كن حذراً في الصفقات التجارية! لا تبالغ بالمغامرة باختطاف عقد أو توقيع. ومن الناحية العاطفية: إذا كنت ما زلت وحيداً، ستتردّد كثيراً للبدء بالزواج.



برج الجوزاء ١٢ أيار - ٢١ حزيران

ستواجه خطر السقوط أو الحادث اللذين قد يكونان جدّيين. يجب أن تتحمل مشكلة جديدة أو تغيرات في عملك. قد تواجه بعض الصعوبات في ذلك لذا عليك ان تكون صليبا وجديا في تحمل المسؤوليات الجديدة ،



برج السرطان ٢٢ حزيران- ٢٢ تموز

ستقوم بمحاولة لتقوي محيط عائلتك; لعمل ذلك، لن تتردّد في إثارة مناقشات حميمة وفي إعطاء الكلمة إلى كل شخص لكي يحل بعض المشاكل الأساسية.



برج الأسد ٢٣ تموز - ٢٢ آب

اليوم هناك ميل إلى الخلافات الزوجية; فكر قبل أن تتصرّف أو تتكلم. ستتمتع بالطاقة الطبيعية الممتازة، وجسمك سيحارب بشكل فعال ضد الهجمات الميكروبية والفيروسية؛



برج العذراء ٢٣ آب - ٢٢ أيلول

أبعد كل ما تشك بأنه ممرض؛ أجبر نفسك على الابتسام! المناخ العائلي غير مريح؛ حاول أن تكون أكثر تواجدا من أجل الأقرب والأعلى على قلبك.



برج الميزان ٢٣ أيلول - ٢٢ تشرين

إن النجوم تعمل بجذ لإلهامك للقيام بالتغييرات، فليس لديك مشكلة. فإذا كان هناك شخص محظوظ اليوم ، فهو أنت. تابع نشاطك بشكل معتاد و تقبل نقد الآخرين.



برج العقرب ٢٣ تشرين - ٢١ تشرين

أنت في مزاج ملائم لعمل شاقّ جداً، لن تعرف الكسل. كن مطمئنا بأنّ جهودك لن تذهب سدى ، و ستقطف قريبا ثمار أعمالك الجلييلة .



برج القوس ٢٢ تشرين - ٢٠ كانون

كن متأكد أن الحياة ستأتي بما ستأتي به ، مهما فعلت لذا لا تهرق نفسك بطلب المستحيل و اعلم ان لكل شخص استطاعته التي يمكن ان يقدر عليها .



برج الجدي ٢٠ كانون - ١٩ كانون

ليس من الضروري أن تبذل جهداً كبيراً من أجل أي شخص لأنك قد تقع في مشاكل انت بغنى عنها من اجل اشخاص ليسوا اهلا لذلك ،



برج الدلو ٢٠ كانون - ٢ شباط

لديك فرصة فريدة لحلّ بعض قضايا الماضي ، قلب الموضوع على كافة الأوجه قبل اتخاذ القرار . ركود عاطفي يجتاحك اليوم ،



برج الحوت ١٩ شباط- ٢٠ آذار

لا يمكنك إلا الاستسلام لما يمليك عليك قلبك و مشاركت ستفرض نفسها عليك و على من حولك . حاول أن تستمتع بالحياة كما هي و ليس كما تريدها انت .



كلمات متقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

الافقي

- ١- اديب مصري راحل عميد في الادب الاسلامي
 - ٢- القول الخارج عن الحد اللائق المجافي للوق/ مدينة فرنسية
 - ٣- ذو وسامة/ مسكن
 - ٤- هرمون الغدة الدرقية
 - ٥- حفرة بعيدة القعر/ نقيم حداً
 - ٦- معن العظم/ للتعريف
 - ٧- صحيفة بريطانية
 - ٨- كشف وجه المرأة/ ووجع
 - ٩- عاون قوي/ بوق
 - ١٠- منظمة الاغذية والزراعة/ ماله من جاه
- العمودي**
- ١- عاملة في محاباة/ عاصمة جنوب لبنان
 - ٢- مرن/ تنولي القيادة (م)
 - ٣- ينيره/ تالف(م)
 - ٤- غير متذكّر/ عضابات منظمة من قطاع الطرق
 - ٥- اظهر واضح/ وكالة انباء يابانية
 - ٦- سجن/ ثلثا رتل (م)
 - ٧- المباح(م)/ فقد عقله(م)
 - ٨- شريف شجاع/ ثغر القدس الرئيسي
 - ٩- وجه كثير اللحم/ القنه شفاهة
 - ١٠- يفرح/ الفوج والجماعة

حل	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ع	ب	ا	س	ف	ر	ح	ا	ت	
2	ر	ل	ف	ت	ي	ك	ر	هـ		
3	ا	ل	خ	ا	ش	ك	هـ	ا	ن	
4	هـ	ا	ل					ي	ن	ر
5				ن		ي	ح	س		
6				س		ي	ك	ف		
7	ا	ل	م	ك	س	ي	ك	ي	و	ل
8	ف	ا		ر	ت			هـ	ي	ر
9	ل	ي	ز	هـ	ل	ا		س	هـ	ل
10	ا	ل	ك	ا	ف	ي	ا	ر	هـ	