

في دراسة صادمة ومفاجئة...

الحليب سم قاتل و3 أكواب يوميا تفتك باكراً بشاربيها



أثبتت نتائج أبحاث طبية، صادمة ومفاجئة، استمرت سنوات في إحدى أهم الجامعات بالعالم، واحتملت عاوينها المساحات البارزة في وسائل الإعلام العالمية أمس واليوم الأربعاء، أن الحليب عكس ما كنا نظن تماماً، فهو سم قاتل وإرهابي يحمل الموت باكراً لمن يبالغ باليعار ويتناول منه ٣ أكواب يوميا كمعدل، أي لتر وربيع اللتر كل ٤٨ ساعة تقريباً.

التجارب والأبحاث جرت مكثفة في قسم علوم الجراحة بجامعة تم تأسيسها في ١٩٧٧ بالسويد، هي "أوبسالا" المعروفة الأقدم في الدول الإسكندنافية، وحصل ٨ متخرجين منها على جوائز نوبل في كافة الحقل العلمي، وفق ما كتبوا عنها، ومن أساتذتها الكبار شارك في الأبحاث والتجارب التي شملت أكثر من ١٠٦ آلاف شخص، طوال ٢٠ سنة للدراسة و١١ للرجال.

وكدت النتائج أن "القاتل" في السائل الأبيض، هو "الغالكوز" المعروف كنوع من السكر يؤدي تناوله إلى ما يسميه العلماء *oxidative stress* الإجهاد التأكسدي،

والمسبب بالتهاب يختل مع نظام التوازن بالقدرة على إزالة السموم، طبقاً لما طالعت "العربية.نت" في ملخص معقد منشور في صحيفة "بريتيش ميديكال جورنال" البريطانية الأسبوعية، أو *BMJ* اختصاراً، وشرحه البروفيسور السويدي كارل ميكلسون، وهو واحد ممن شاركوا بالتجارب.

خطر الوفاة يرتفع ١٥% مع كل كوبقال ميكلسون إن الحيوانات التي خضعت للتجارب والأبحاث العلمية في المختبرات ماتت قبل غيرها حين

تم حقنها بمادة "الغالكوز" وأن التجارب شملت ٦١٤٣٣ امرأة، أعمارهن كانت من ٣٩ إلى ٧٤ سنة حين البدء بالأبحاث عليهن، إضافة إلى ٤٥٣٣٩ رجلاً، أعمارهم من ٤٥ إلى ٧٩ سنة، وجميعهم كانوا يدونون كمية الحليب التي يتناولونها يوميا طوال ٢٠ سنة للنساء و١١ للرجال و"أثناءها توفيت ١٥٥٤١ منهن، فيما تعرضت ١٧٢٥٢ لـكسور

وتشققات في العظام، بينها ٤٢٥٩ كسرا في عظام الورك" في إشارة منه إلى أن الحليب لا يساعد على تقوية العظام كما كنا نظن.

وجد الباحثون أيضاً أن النساء اللاتي تناولن ٣ أكواب من الحليب، أو أكثر

يومياً، كن ١،٩٣ مرة أكثر قابلية للوفاة ممن تناولن أقل من كوب واحد يوميا، أي أن خطر الموت البكسر ارتفع ١٥% مع كل كوب يومي من الحليب في العشرين سنة. أما الرجال فلو حفظ ظهور ما يسميه الأطباء *٦ interleukin* لديهم، جراء تناولهم للسائل الأبيض، مع عدم ظهوره لدى النساء.

والإنتروكين" عموماً هي بروتينات مفرزة توجد في خلايا الدم البيضاء وتحفز جهاز المناعة في الجسم ليقاوم المرض والاحتقان، في حين أن "الانتروكين ٦" مقلوم أكثر ثلاثتهاب، بحسب ما طالعت

زمن عن علقها بالأعشاب" وفق تعبير "سوتني" نيتريسون الذي طلب من الراعيين بالتأكد مما قال أن يتوقفوا عن شرب الحليب لبعض الأسابيع وسيلاحظون الآثار الإيجابية على الصحة" كما قال.

الموقع المختص بالصحة والتغذية حذر أيضاً من أن استهلاك الحليب يساهم في الإصابة بسرطان الثدي، لأن منتجاته التي لم توجد ليستهلكها الإنسان، تحتوي على مكونات سرطانية يحسب ما نقل عن دراسة خاصة بعلم الأوبئة، وفيها ورد تساؤل مهم: ما سبب إصابة واحدة من أصل ١٠ نساء بسرطان الثدي في الغرب، مقارنةً بواحدة من كل ١٠٠ ألف في الصين؟

وأجاب الموقع أن الصينيين لا يستهلكون الحليب ومشتقاته، وهو ما يجعل من سرطان الثدي خاصاً بالنساء الصينيات الغنيت، المستهلكات للمنتجات الحليبية، خصوصاً في رحلاتهن إلى الخارج، وفق ما قرأت "العربية.نت" مما نقلته الوكالات عن الموقع الذي أكد أن دراسات علم الأوبئة أظهرت وجود علاقة بين تناول الحليب وبين سرطان الثدي منذ عقدين من الزمن، حيث بدأ الباحثون يشعرون أن خطر الإصابة بهذا السرطان يرتفع عند النساء كلما ارتفع استهلاكهن من السائل الأبيض.

وأكّد "سوتني" نيتريسون" في الوقت نفسه أن حليب الأم هو الغذاء المثالي للرضيع، لأنه لا يستطيع تناول الأغذية الخاصة بالكبار. إلا أن الخطر في نظر، هو الحليب الذي يستهلكه الكبار، والذي يصل تناوله في بعض الدول إلى نسبة ٤٠% من النظام الغذائي.

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٤٢٦ / ج / ٢٠١٥
التاريخ / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم / حيدر سمير محمد
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٢٩ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (سنة وستة اشهر) وفق المادة (٥٩ / ١) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١١٤٠ / ج / ٢٠١٥
التاريخ / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم احمد هاشم يوسف
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٢٩ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (سنة اشهر) وفق المادة (٥ / ١٠) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٢٣٨ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم رداد حبيب موسى
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (سنتين) وفق المادة (٥٦ / ١) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٣٨ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

القاضي

محكمة جنح الكراة
العدد / ١٣٦٢ / ج / ٢٠١٥
التاريخ : / ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥
أعلان
الى المحكوم وليد احمد هاشم
اصدرت هذه المحكمة بتاريخ ٣٠ / ٩ / ٢٠١٥ حكماً غيابياً بحق يقضي بحبسك لمدة (ثلاثة اشهر) وفق المادة (٤٠ / ١) بدلاً (٢٧ اسلحة) ولتحقق مجهولية محل اقامتك تقرر تبليغك اعلاناً بصحيفتين محلين يوميتين للحضور امام هذه المحكمة ومراجعة طرق الطعن القانونية واعتباراً من اليوم التالي للنشر وعند عدم حضورك او من نيوب عنك قانوناً سوف يكسب الحكم بدرجة القطعية وفق القانون

«التكشيرة» وسيلة رفض طفلك لفراقك



في الشهور الأولى للطفل من الممكن أن لا يدرك احساسه بفراق أمه جيداً، ولكن منذ بداية الشهر الثامن يصعب جدا على الطفل احساسه بفراق أمه لأنه في هذه السن يحتاج دائماً إلى وجودها بقربه. ففي هذه المرحلة ينتقل من طور الطفل النائم طوال الوقت إلى طور الطفل الذي يريد أن يكتشف العالم المحيط به، ويستطيع أن يدرك فراق أمه عنه.

وعندما يبلغ الطفل من العمر ثمانية عشر شهراً يستطيع أن يتقبل فكرة فراق أمه، لذلك من الأفضل أن ترسله إلى أحد أقربائه المفضلين مثل الجدة أو الخالة أو العمّة ليتمتع بجنابتهن. ففي هذه السن يستطيع الطفل أن يستغنى عن أمه ويتخذ بديلاً عنها، خاصة إذا كان

يعرف البديل جيداً، ولكن يجب على الأم ألا تتركه لفترة طويلة، وأن تتصل به من آن إلى آخر. فحتى لو كان الطفل لم يتكلم بعد، بكفه أن يسمع صوت أمه كذلك أن يشم رائحتها من ملابسها حتى يكون أكثر ارتباطاً بها.

ورجوع الطفل إلى والديه أيضاً يعتبر فترة مهمة، فعندما يرى الطفل والديه بعد فترة غياب عنها لا يسارع إلى احتضانها، ولكنه ينظر حتى يسرعا إليه ويحتضناه ويدللاه، لذلك يقابل الطفل والديه بتكشيرة.

مايكروسوفت» تعتمز إطلاق نظامها التشغيلي

«ويندوز فون 8,1» الشهر الجاري

الأسبوع»، وكان قد ظهر مؤخراً مقطع فيديو على شبكة الإنترنت حول التحديث الجديد «ويندوز فون 8,1»، والذي من المتوقع أن يجلب للهاتف شاشة بداية محدثة، وخصائص تخصيص جديدة لميزة البلاط الحية. وأشارت تقارير سابقة إلى أن الجيل القادم من نظام التشغيل سوف يتضمن مركزاً للإشعارات، بالإضافة إلى مساعد رقمي يحمل الاسم «كورناتا» مشابه للمساعد «سيرى» الخاص بهواتف «أي فون» الذكية.

ومن المتوقع أن تميط عن النظام الجديد «ويندوز فون 8,1» خلال فعاليات مؤتمرها التطويري «بلد» هذا الأسبوع.



وصل بالفعل إلى صناع الهواتف الذكية قبيل إطلاقه رسمياً هذا الشهر. ولم يكشف التقرير على أي تفاصيل تخص أجهزة «ويندوز فون» المحمولة جديدة، لكن من المتوقع أن يكون من بين الأجهزة الجديدة هاتف «توكيا» لوميا «٦٣٠» الذكي، وفقاً لما نشرته وكالة «أنباء الشرق

زعم تقرير حديث أن شركة «مايكروسوفت» الأمريكية ستطلق إصداراً نظامها التشغيلي الخاص بالهواتف المحمولة «ويندوز فون 8,1» في ٢٣ أبريل الجاري. ونقل موقع «ويندوز فون سنترال» التقني عن مصادر مختلفة قولها أن نظام تشغيل الهواتف المحمولة الجديد

المخدرات، سرقة البنوك، وربما القيادة في حالة سُكر، فأي رجل يحترمك، يجد لديه رغبة شديدة في حمايتك وتجنيبك من تلك الأشياء.

- أن تكوني له خادمة / ساقفة / أو فتاة ليل:

لا ينبغي أبداً أن تفعل شيئا يوقعك في فئة غير زوجة أو خطيبة أو حبيسة، وبعبارة أخرى لا يجب أن تكوني له ساقفة أو خادمة، فالرجل إذا طلب منك الحضور اليك لرويتك أو لحيبه هو وأصدقائه من النادي، فاعلمي أنك لست بالساقفة الخاصة له.

وإذا جلست الليل بأكمله كي تنظف من أجله، فأنت هنا أصبحت لاشيء سوى خادمة في المنزل، وإذا تحدث هو اليك في الثالثة صباحاً بعد رجوعه من سهرة مع أصدقائه، فلقد أصبحت هنا فتاة ليل لا أكثر!!

- ممارسة الجنس معه عندما لا ترغبين :

أخيراً، واحد من الأشياء الهامة التي عليك تجنب فعلها من أجل الرجل هي ممارسة الجنس معه عندما يرغب هو في ذلك وأنت لا تشائين، فهذه ليست فقط واحدة من أكثر الأشياء المهينة للنفس فحسب، بل أيضا فهي تضحك في فئة فتاة الليل (ولكن بالزواج).

فلا تبغبي نفسك أبداً بهذا الشمن الجبس، فانت تستحق أكثر من ذلك بكثير، فالرجل الحقيقي هو من يحترم مشاعرك واحتياجاتك.

والآن، هلا أخبرتنا بأكثر الأشياء التي تزين أنه لا يجوز فعلها من أجل الرجل؟؟

أشياء لا تفعلها أبداً من أجل الرجل!

هناك بعض الأشياء التي تقوم بها في حياتنا من أجل الرجل، ولكن ففي بعض الأحيان تتجاوز تلك الأشياء حدود المساعدة الى كونها غير سليمة وصحية. وإذا كنت في علاقة، فإليك بعض الأشياء التي يحذر القيام بها من أجل الرجل، حيث أنه من الضروري أن تكون هناك حدود لا ينبغي اجتيازها كي تحافظ المرأة على كرامتها ولا تسمح للرجل بالاستفادة منها.



ففي بعض الأحيان تكون هذه الأشياء واضحة لا محالة، ولكن هناك أشياء أخرى التي عليك الاهتمام بها عن كتب، وفيما يلي البعض منها...

- غسل ملابسها:

ما لم تكوني متزوجة، فيحذر عليك غسل ملابسها، أنا أعلم أنه يبدو شيئا بسيطا ولا يتطلب المزيد من الجهد، ولكن سيدفك إلى دور الخادمة الذي سيستمر منذ تلك النقطة. فالرجل عليه غسل ملابسها بمفرده، بل وكوي قمصانه الخاصة، فهو ببساطة عمل شخصي.

- واجباته المنزلية:

لا ينبغي أن تؤدي بعبءك في عمل واجباته المنزلية عندما يقوم بجلبها معه من العمل، لسببين: الأول هو أنه لن يقوم بتعلم شيء بمفرده، والثاني سوف يشع بالغيرة عنه معرفته فيما بعد بانك أكثر منه ذكاء.

- غسل سيارته:

أعلم أن المرأة التي تقرر غسل سيارة الرجل كي تظهر له مدى كفايتها هي قادرة على رعايته، ولكنه في نهاية المطاف سوف يستخدمها في القيام بكل أوضاعه وأخبارا يتركها لشخص آخر!

واعلمي أيها المرأة أن السيارة هي مهمة الرجل على أي حال، ومن ثم فدعيه يغسل سيارته، وربما سيارتك أنت، ولا تضلليها أبداً من أجله.

- تغيير خططك من أجله:

سأخبرك بصراحة، ففي الإسيوع الماضي

طلب مني الخروج معه، ورفضت لأن لدي بعض الخطط بالفعل، ولكنه أصر على الخروج زاعماً بأنه لا يتحمل عدم رؤيتي لمدة يومين.

وعلى الفور قمت بالغاء تلك الخطط وارتديت ملابسى للذهاب معه، ولكن هل تعرفين ماذا فعل! أميكتك التخمين؟ قام بلغاء معانداً في الدقيقة الأخيرة!

وما تعلمه هنا هو عدم الغاء أي خطة من أجل الرجل، فهذا يملكه الكثير من النفوذ ويجعلك بالنسبة له امرأة يستفيد منها فقط.

- السماح له بإقامة الحفلات في بيتك:

فلا تسمح له بدعوة أصدقائه لإقامة حفلة في منزلك، ولا تخبريه بانك لا تمانعين في إقامة ذلك الاحتفال.

فواحد من الأشياء التي يحذر القيام بها من أجل الرجل هو السماح له باقتحام وإفساد

- أي شيء قد يؤدي بك إلى السجن!

احذري فعل أي شيء من أجل الرجل ينتهي بالقبض عليك، تلك التي تتضمن تجارة