

نصائح من المعمرين فوق المئة للتمتع بعمر مديد

أظهرت بيانات من منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية وأحدث تعداد للسكان أن إسبانيا تحتل المرتبة الثانية في العالم من حيث ارتفاع متوسط الأعمار بعد اليابان إذ يحيا فيها أكثر من ١٠٠ ألف شخص تبلغ أعمارهم ١٠٠ سنة أو أكثر.

وعلى مدى عام أجرت مصورة روبرتز أندريا كوماس مقابلات والتقطت صوراً لإسبان يبلغون من العمر مئة عام أو أكثر في أنحاء البلاد.

وفقاً لأحدث إحصاءات من منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية نشرت في ٢٠١٣ يبلغ متوسط الأعمار في إسبانيا ٨٣.٢ عاماً أي أقل قليلاً فقط عن ٨٣.٤ عاماً المسجل في اليابان.

وأغلب الرجال والنساء الذين التقتهم كوماس كان لديهم إقبال على الاستمتاع بالحياة واهتمام بهوايات شغل وقت الفراغ من فن التمثيل إلى عزف البيانو. كما واصل العديد منهم القيام بواجبات يومية من أداء أعمال زراعية لرعاية طفل معوق.

ويعرف بيدرو رودريجز (١٠٦ أعوام) على البيانو كل يوم في غرفة المعيشة في شقته في أستورياس بشمال إسبانيا حيث يعيش مع زوجته التي تصغره بنحو عشرين عاماً وتأتي عادة ببناتها لزيارتها.

وقال بعد أن أدى رقصة فالس إسباني: «الراهبات علمتني كيفية العزف على البيانو وأنا طفل».

وأغلب هؤلاء المسنين كانوا محوطين بعائلة أو أحياء يترددون عليهم بما يظهر أن المجتمع في إسبانيا مترابط تحتل فيه الروابط العائلية مرتبة متقدمة.

فرانسيسكو نونيز (١١٢ عاماً) كان أكبر من قابلتهم كوماس سناً. ويعيش مع ابنته الثمانية في منزله في بطليوس جنوبي غربي إسبانيا. ويقول: إنه لا يحب دور رعاية المسنين والمتقاعدين لأنها مملوءة بالهجانز.

وتقول ابنته ماريا أنطونيا نونيز (٨١ عاماً): «لم يضطر إلى ترك منزله. أنا عزيزة وأعيش هنا معه».

ويسؤالهم عن أكثر ذكرياتهم قوة استرجع الكثيرون الحرب الأهلية الإسبانية التي دارت بين عامي ١٩٣٦ و١٩٣٩ التي زرعت العداء حتى بين الجيران وأسفرت عن مقتل مئات الآلاف وأعقبت حكم ديكتاتوري لفرانسيسكو فرانكو استمر ٣٦ عاماً.

عانت بيلار فيرنانديز (١٠١ عام) من الجوع والبلاء خلال سنوات الحرب هي وأشقاؤها وشقيقاتها التسع.

تراوحت نصائح التمتع بعمر مديد من ملعقة عسل يومياً للتناول المنتظم لحساء جازباكو التقليدي الإسباني وهو حساء بارد مطبوخ من الطماطم والخيار.

يرجع جومير سيندو كويو (١٠١ عام) من أبله سبب طول عمره لطفولته التي قضامها في منزل في الغابات مع شقيقاته وأشقاؤه الثمانية حيث عمل والده حارساً لمنتزه.

وقال: «إنه بسبب استنشاق صمغ الصنوبر في الغابات التي عشت فيها طفلاً» وأضاف: إن والدته كانت تضع جرة وبها تلك المادة الصمغية تحت فراش من يمرض منهم.

البشرية على وشك تدمير نفسها

أشارت صحفية «الغارديان» البريطانية إلى أن «البشرية ربما تكون على وشك تدمير نفسها لكن الكون يستطيع أن يضبط نفسه دون البشر».

وأشارت الصحفية إلى أن «الأحداث المؤلمة المتوقعة بعد فناء البشرية ربما تكون مؤلمة ومحزنة بما فيها موت الحيوانات الأليفة والمنزلية بسبب تعرضها للجوع أو الافتقار على حين ستهرب حيوانات أخرى إلى البرية سعياً وراء الطعام والشراب»، موضحة أنه أما «مخلفات البشر فيمكنها أن تتحلل وتتفكك حتى أكبر ناطحة سحاب شيدها البشر مع مرور الوقت وتصبح مجرد تراب وتنشأ مكان الأحياء السكنية غابات وأشجار تسمى فيها الحيوانات والحشرات»، لافتة إلى أننا «عادة عندما نتحدث عن تدمير البشرية نتحدث عن تدمير الظروف المواتية لحياة البشر على الأرض».

وتضيف الصحفية: إن «كوكب الأرض على موعد مع جرم سماوي يصطدم به ويدمر الحياة البشرية تماماً».

بيلا ثورن غاية في الإثارة



النجمة بيلا ثورن خلال حضورها حفل توزيع جوائز النقاد السنوي الثاني والعشرين في سانتا مونيكا بكاليفورنيا حيث بدت غاية في الإثارة.

دريد لحام: جامعة الدول العربية زادت من حدة الأزمة السورية



تحدث النجم السوري دريد لحام عن رؤيته لأوضاع سورية وما يحدث بها، حيث وصف الأمر بتداخل الكثير من القوى العالمية ما جعل الأزمة تتفاقم، وقال: «الوضع صعب للغاية من دون شك وخاصة بعد تداخل القوى من كل العالم، فهناك مقاتلون من كل الجنسيات على الأرض حتى من أميركا وأفغانستان وبريطانيا وفرنسا، وهنا نشعر بعمق الأزمة السورية وصعوبة الأمر».

وعلق على دور جامعة الدول العربية وقال في لقاء مع موقع «أخبار اليوم» المصري: «ليس لها أي دور على الإطلاق ومن الأفضل ألا تكون موجودة.. وأضاف: «لا قيمة لوجودها على أرض الواقع وخاصة أنها زادت من حدة الأزمة السورية ولم تسهم في حلها».

فنياً كشف لحام عن موقفه من المشاركة بالأعمال الدرامية العربية المشتركة قائلاً: «أتمنى المشاركة في مثل هذه الأعمال ولكن لا يكون العمل مجرد تجمع أسماء، إضافة إلى أنني لا أمانع المشاركة في أعمال مصرية ولكن أظفر وأنا سوري، فاعتذرت من قبل عن أعمال مصرية كانت ستظهرني كمصري، فمع أنني أعشق اللهجة المصرية وبها موسيقا وأسلوب راق إلا أنني لا أحب التخلي عن لهجتي، فلا أعرف إن كنت أنت شخصياً ستتقبل يوسف شعبان يتحدث باللهجة السورية في عمل سوري أو لا؛ واعتقد أنه لو قام بذلك هو أو أي فنان آخر فلن تقبله».

كما فسر سبب عدم حضوره في الأعمال الدرامية خلال الفترة الماضية وقال إن هناك الكثير من الأعمال التي عرضت مؤخراً واعتذر عنها، حيث إن عدد هذه الأعمال في العام الماضي كانت ثمانية، ويمكن السبب في خياراته الصعبة ورغبته في الحضور بأفضل شكل ممكن.

مزاج الإنسان مرتبط بجراثيم تعيش في أمعائه

اكتشف العلماء البريطانيون والإسبان أدلة دامغة على أن الأمعاء الدقيقة يمكن أن تتلاعب بمزاج الإنسان.

وأوضح الخبراء أن الأمعاء الدقيقة قد تغير نسبة هرمون السيروتونين في الجسم. ويسمى هذا الهرمون غالباً ما به «هرمون المزاج الجيد» لأن المزاج يتحسن في الواقع عندما ينتج جسم الإنسان.

وقال الباحث خوسيه ميسونيرو من جامعة سرقسطة: «اكتشفنا أن مستقبلات TLR٢ في الخلايا المعوية لا تدل على وجود ميكروبات في الأمعاء فحسب، بل تتحكم في نقل السيروتونين».

وأضاف الباحث: إن المعلومات التي حصل عليها هي مجرد خطوة أولى على طريق دراسة تأثير الأمعاء على الحالة النفسية للإنسان، وإن الباحثين على ثقة بوجود علاقة بين الأمعاء والدماغ، إذ إن السيروتونين لا يسيطر على ردود الفعل العاطفية فحسب، بل يضبط عمل الأوعية وبعض الأنظمة الأخرى في جسم الإنسان.

وفي هذا السياق استطاع العلماء إثبات أن نشاط الجراثيم في الأمعاء يؤثر على نسبة تركيز السيروتونين. فانتضخ أن نسبة السيروتونين تتوقف على مستقبل TLR٢.

وتوصل العلماء من خلال رصد عمل مستقبلات TLR٢ إلى استنتاج مفاده أن تلك المستقبلات تتسبب بفرز كمية كبيرة من جزيئات الإشارة التي تعيش عادة في الدماغ وليس في الأمعاء، والتي تغير نسبة تركيز السيروتونين في جسم الإنسان، ومن ثم تؤثر على مزاجه.

السباحة تعالج

مرض الصدفية

والجيوب الأنفية

كشف تقرير حديث عبر موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن التمتع بالسباحة ليس له فوائد على العضلات فقط أو الاسترخاء لكن يمكن أن يعالج العديد من الأمراض المختلفة.

وأوضح الأطباء أن استخدام مياه البحر لأغراض طبية يطلق عليه اسم «العلاج بمياه البحر»، ويمكن استخدامها في تضميد الجراح وعلاج التهاب المفاصل، وأشار الأطباء خلال التقرير إلى أن مياه المحيطات تختلف عن مياه النهر إذ إن لديها كميات أعلى بكثير من المعادن، بما في ذلك كلوريد الصوديوم والكلوريتات والمغنيسيوم والكالسيوم، وهذا هو السبب في أنها مفيدة للغاية في علاج الأمراض الجلدية مثل مرض الصدفية.

ومن المعروف أن الصدفية هو من الأمراض المزمنة، أو ما يطلق عليها أمراض المناعة الذاتية (حيث يهاجم الجهاز المناعي الخلايا الصحية) وتسبب قشوراً والتهابات، كما أكد التقرير أن مياه البحر تعالج العديد من مشاكل الجيوب الأنفية المزمنة، عن طريق تنظيف الأنف من الإفرازات التي تسبب تفاقم البكتيريا.

رويدا عطية: لا أغار على خطيبي



أشارت الفنانة رويدا عطية إلى أن خطيبها الفنان إسماعيل مناستري لديه عدد كبير من المعجبات، وهي طبعاً لا تغار عليه لأنها تعرف أنه اختارها وهي اختارته عن ثقة، وقالت: «هو يستحق أن يكون نجماً شاباً في العالم العربي، أتمنى له النجاح وصوته رائع»، وبعد مشكلات إنتاجية كثيرة مع رويدا، أعلن إسماعيل بنفسه أن سيقوم بعيد الحب بحيث ستقدم أغنية جديدة جميلة جداً، وقال منازحاً: «أنا حاسدها عليها جداً».

ناد رياضي عائم على المياه

انتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي مجموعة من الصور لصالاة رياضية عاملة في نهر السين الشهير من تصميم الإيطالي «كارلو راتي».

ويعمل النادي الرياضي بالطاقة البشرية فكلما بذلت التمارين الرياضية، تحولت لطاقة كافية ليظل عائماً فوق المياه.

هذه الصالاة بطول ٢٠ متراً، تتسع لحوالي ٤٥ شخصاً، وما زالت الفترة قيد التصميم ومن المنتظر الكشف عنه بعد ١٨ شهراً.

القبض على مسنة احتفلت بـ«زفافها»

ألقت السلطات المصرية القبض على مسنة في العقد السابع من عمرها عقب تداول قصتها على مواقع التواصل الاجتماعي وقيامها برتداء فستان زفاف وحجز قاعة أفراح وعمل حفل زفاف تيميلي مع شاب تعاطف مع حالتها، وتوحي السلطات إيداعها مصحة نفسية للعلاج.

وكان أقارب السيدة المسنة قد أكدوا أنها تعاني من حالة نفسية بعد أن توفيت والدتها منذ سنوات وأصبحت تقيم بمفردها وسببت لهم مشكلات كثيرة، إحدى جيران السيدة وتدعى سعاد أكدت أن قوة من قسم شرطة الجمرك ألقت القبض عليها داخل منزلها بحارة البطارية بعد تداول صورها وقصتها على مواقع التواصل.

وأضافت إن الأمن يرفض الإفراج عنها إلا بعد تعهد أهلها بعدم تكرار ما حدث، وخاصة أن الأهالي تعاطفوا معها ونظموا تظاهرة في محطة الرمل تضامناً معها.

ونكرت أن مشكلة أخرى نشبت بين أسرة السيدة وصاحب قاعة الأفراح بعد إصرار الأسرة على استعادة الأموال التي حصل عليها صاحب القاعة مقابل تأجيرها.

وكان مغردون على مواقع التواصل بالإسكندرية، قد تداولوا صوراً لسيدة مسنة، ترتدي فستان زفاف وتسير بمفردها في الشارع بمنطقة محطة الرمل وسط المدينة، وعندما سأله المارة عن عريسها أجابتهم أنه لا يوجد عريس لها.

وبادر أحد الشباب من المارة والذي تعاطف مع حالتها بتمثيل دور العريس لتذهب معه لقاعة أفراح ويتم إقامة حفل زفاف تمثيلي وتعلن بعدها أنها سعيدة بتحقيق حلمها وتغادر لمنزلها وسط حماية الأهالي.

الصين تفتتح أعلى جسر في العالم

افتتحت السلطات الصينية أعلى جسر في العالم يصل ارتفاعه إلى ٥٦٥ متراً ويقطع نهر نيتشو ليربط بين مقاطعتي يونان وجويتشو جنوبي البلد الآسيوي.

وبدأ تشييد جسر «بييانغنانغ» الذي يصل طوله ١.٣٤١ متراً وبلغت تكلفته بنائه ١٤٤ مليون دولار، وتم الانتهاء من المشروع في أيلول الماضي من العام ٢٠١٦. وشارك في بناء هذا الجسر الذي يعادل ارتفاعه طول مبنى مكون من ٢٠٠ طابق، أكثر من ألف مهندس وفني.

دولي الحلو: آخر ٢٠١٦ أفضل من بدايتها



مع بداية العام الجديد كشفت الممثلة اللبنانية دولي الحلو أنها قامت بتقييم عام ٢٠١٦ عليها، حيث قالت: «كانت سنة جيدة، آخرها كان أفضل بكثير من بدايتها.

الأشهر الأخيرة من سنة ٢٠١٦ كانت رائعة». وأضاف: إنها تمني أن تكون السنة الجديدة ممتازة لها ولجميع الناس كما كانت عليها الأشهر الأخيرة من سنة ٢٠١٦.

هذه أسباب

جفاف شعرك

وتقصفه

نكرت مجلة «فرويندين» الألمانية أن الشعر يعد بمنزلة مرآة للصحة.

حيث قد تظهر مشاكله ببعض المتاعب الصحية، وأوضحت المجلة أن فقدان الشعر للمعانة وبريقه قد يرجع إلى نقص الأحماض الدهنية

أوميغا ٣، ويمكن إمداد الجسم بهذه الأحماض المهمة من خلال الإكثار من تناول الأسماك

مثل التوتة والسلمون، حيث إنها تمد الشعر بالعناصر الغذائية وتعيد إليه بريقه ولعانه.

وقد يشير جفاف الشعر وتقصفه إلى خلل في وظيفة الغدة الدرقية، حيث يصعب الشعر

خفيفاً بفعل فرط نشاط الغدة الدرقية، على حين أن قصور الغدة الدرقية يؤدي إلى جفاف الشعر

وتقصفه. ومن الأسباب الأخرى لجفاف الشعر وتقصفه نقص الحديد أو البروتين، وهو ما يمكن مواجهته من خلال الإكثار من اللحوم قليلة

الدهون والبقوليات، أما زيادة الإفرازات الدهنية بالشعر غير الوراثية

فقد ترجع إلى التغيرات الهرمونية بالجسم، كما أن التوتر النفسي قد يؤدي إلى زيادة إنتاج

الغدد الدهنية.