

تناول كميات أقل من الطعام قد يطيل العمر

وكالات

ذكرت دراسة علمية جديدة أن خفض السرعات الحرارية والامتناع عن تناول الوجبات بشكل معتاد قد يكون استراتيجية رابحة لإطالة العمر، إذا تم الالتزام بالشروط والأحكام المحددة. وأشارت الدراسة التي أجريت على الحيوانات في الولايات المتحدة الأمريكية، على ما يقرب من 1000 فأر، إلى أن التغيرات الأيضية وانخفاض كتلة الجسم من الآثار الجانبية لتقييد الطعام، والتي قد تكون لها تكلفة صحية لبعض الأفراد. وأظهرت دراسات مختلفة أن جميع أنواع الحيوانات، من القرد إلى ذباب الفاكهة إلى الفئران إلى الديدان الخيطية، تعيش لفترة أطول عندما يتم تقييد إمدادات الغذاء الخاصة بها. وبالنظر إلى الأخلاقيات والتحديات المحيطة بالأبحاث السريرية، من الصعب القول ما إذا كان تناول كميات أقل من الطعام قد يؤدي أيضاً إلى زيادة عمر الإنسان. وتشير التحقيقات القائمة على الملاحظة التي تستخدم تقييد السرعات الحرارية بشكل أقل تطرفاً، مثل الصيام المتقطع، إلى وجود فوائد لتقييد النظام الغذائي، الذي قد يقلل من فرص الموت المبكر. كما تشير الدراسات الصحية أيضاً إلى انخفاض الوزن ودهون الجسم وتخفيف مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأيض، ما قد يلعب دوراً قوياً في إطالة العمر.

منتجات النظافة الشخصية قد تؤثر في الرئتين

وكالات

كشفت دراسة أن منتجات النظافة الشخصية التي تُستخدم يومياً قد تؤدي إلى تغيير جودة الهواء في المنزل وتؤثر في الرئتين. وأوضحت الدراسة أن منتجات النظافة الشخصية، بما في ذلك مزيج العرق وغسول اليدين والطور والشامبو، تحتوي على مزيج من أكثر من 200 مركب عضوي متطاير تتفاعل بعد ذلك مع الأوزون في الهواء لتكوين مواد كيميائية أخرى خطيرة. وأكد الباحثون أن هذه المواد الكيميائية قد تدخل رئتيك يومياً، وقد تكون لها تأثيرات غير معروفة في صحتنا التنفسية حتى الآن. وكشف الباحثون أن منتجات العناية الشخصية تحتوي على خليط كبير من المركبات العضوية المتطايرة، لذا فإن استخدام منتجات النظافة الشخصية داخل المباني هو مصدر مهم محتمل للتعرض البشري للمركبات العضوية المتطايرة. يمكن أن يؤدي استخدام مركبات منتجات النظافة الشخصية إلى إحداث انبعاثات قوية في فترات متقطعة.

سيلينا غوميز بإطلالة ساحرة



وكالات

تألقت النجمة الأميركية سيلينا غوميز بإطلالة ساحرة بفساتان باللون الأحمر خلال العرض الأول لفيلمها الموسيقي الإسباني «إميليا بيريز» في مهرجان لندن السينمائي، والذي يعتبر من أبرز الأفلام التي لاقت نجاحاً كبيراً في مهرجان كان السينمائي هذا العام. تميزت الفساتان بتنورة واسعة وتفاصيل ملتبسة عند الخصر وأكملتها بمجوهرات فاخرة تضمنت قلادة وأقراط وخواتم مرصعة بالالماس.

زوربا.. والمسؤولون!!

عبد الفتاح العوض



من دفتر الوطن

دعنا نضع أمام أحد خيارين... إنجاز.. أم استمتاع بالحياة؟ أن تكون زوربا أو أن تكون عالماً.. تاجرًا.. أو مسؤولاً؟! الرواية الشهيرة زوربا تتحدث عن نموذجين من البشر... زوربا بكل ما تعنيه وما تمثله من حب الحياة وجنونها وجموحها وفلسفته الشخصية التي تعلي الروح المتمرده على ما عداها، والنموذج الثاني هو «باسيل» الشخصية المولعة بالكتب والقراءة والتي تبحث عن المال وعن إقامة مشروعه الخاص.

بالنتيجة نحن نتحدث عن رواية، لكن في الحديث عن هاتين الشخصيتين فإننا نحاول أن نوسع الدائرة أكبر. هل تفضل أن تعيش حياة حرة بلا التزامات إلا مع نفسك، أم تفضل لو أنك تعيش وقد أنجزت شيئاً عظيماً تتحدث عنه الأجيال؟ بصيغة أوضح بلا محاولة تجميل العبارة.. أن تحيا الحياة فعلاً.. أم تنسى الحياة وتقدم إنجازاً آخر؟!

ما حفزني لنقاش هذا الموضوع لقاء شاهدته للفنان العالمي سلفادور دالي.. هذا الرسام «السريلي» بلوحاته وحياته، قال عبارة مذهلة: «أفضل أن أرسم لوحة سيئة وأعيش حياة جميلة». هذا الرجل الذي توفي عام 1989 كتب عنه طبيبه النفسي كتاباً يحلل فيه شخصيته ويعتبر أن العقريّة والجنون اجتماعاً معاً في شخصية واحدة.

الكبار اختلفوا حول الموضوع.. المدرسة الأبيقورية تتحدث عن اللذة.. لكنها تقول عنها لذة عقلية.. ينتشأ يريد الإنجاز بما سماه قوة الإرادة.. تتحدث عن الحياة الطيبة «الفضيلة»، ستيورات ميل قال: السعادة هي المعيار، عش حيث تكون سعيداً.

علماء النفس.. - وأنتم الحكماء- سيكون لديكم رأي واحد.. إن المسألة تحتاج إلى توازن.. شيء من كل شيء وهكذا يقول فرويد «وهو يتحدث عن تلك الحالة من التوازن والانسجام بين «الهُو» و«الأنا».

الملاحظ أن الذين يميلون للإبداعات العلمية أقل ميلاً لصخب الحياة وسعادتهم الحقيقية في رؤية ما حلموا به يبنض بالحياة أمامهم، لكنهم ينسون أن ثمة حياة أخرى في عالمهم.

بينما أصحاب الإبداعات الأدبية يجنون أكثر للعيش بشغف نحو الأشياء التي تقدم لهم «المتعة». وقلة من الأدباء الذين كانت لهم حياة «منظمة» وعندها يتحول المبدع إلى مبدع وظيفي يقدم عملاً لغاية محددة.

أما نحن الناس العاديين فإننا ملزمون وملتمزمون بالحد الأدنى من الجنون ليس حكمة ولا تعافلاً بل لأنه «لا يمكننا التصرف بجنون!!»

أقوال:

- ليس المهم أن تعيش بل أن تعيش جيداً.
- الحياة لا تقدم أجوبة جاهزة.

طفلة محاطة بالعقارب

وكالات

أثارت صورة مؤثرة لطفلة سودانية من إحدى قرى المناصير في ولاية نهر النيل شمال غربي البلاد جدلاً واسعاً، حيث كانت الطفلة محاطة بعشرات العقارب السامة التي جمعت في يوم واحد.

وحركت الصورة المؤلمة مشاعر الكثيرين، بعد ما أعادت تسليط الضوء، على الواقع المرير، الذي يعيشه أهل المنطقة. ولا تزال المخاوف تتزايد مع نقص الأمصال الضرورية وارتفاع قيمتها، حيث يصل سعر المصل المضاد للدغات العقارب السامة حالياً إلى 15 دولاراً أمريكياً.

وتنتشر العقارب السامة بكثافة على المناصير، وتقضي لدغاتها على الكثيرين، ما يشكل كابوساً حقيقياً للعديد من الأسر، لا سيما مع شح الأمصال في المنطقة.

أطعمة تمنح الطاقة

وكالات

اقترح خبراء التغذية على من يمارس التمارين الرياضية في الصباح الباكر بتناول مجموعة من الأطعمة التي تصنف بأنها خارقة ومفيدة، والتي يمكن دمجها في روتين الإفطار لمنحهم دفعة من الطاقة والنشاط.

وأكد الخبراء أن تناول وجبة إفطار مناسبة تساعد في الحفاظ على الرشاقة، وتعزيز الذاكرة قصيرة المدى، وتقليل خطر ارتفاع ضغط الدم، بينما التخلي عن أول وجبة في اليوم قد يعرض لخطر الإصابة بمشاكل متعلقة بالقلب، ويسبب انخفاض مستويات السكر في الدم. وهذا لا يؤدي فقط إلى ارتفاع ضغط الدم، بل يسبب أيضاً صداعاً نصفياً.

وعلى حين أنه قد يكون من المغري تناول مشروب طاقة، أو كوب كبير من القهوة، أو تناول بعض الحلويات عند الشعور بالإرهاق، إلا أن الأطعمة الغنية بالسكر يمكن أن تتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم بسرعة، ما يؤدي إلى إطلاق مفرط للإنسولين، وبالتالي هبوط حاد في معدل السكر.

وبدلاً من ذلك، هناك العديد من البدائل الطبيعية الأكثر صحة، وبأسعار معقولة، وقد تكون موجودة بالفعل في المنزل، منها الموز الذي يوصف بأنه غذاء خارق للدماغ، وهو أحد أفضل معززات الطاقة، لأنه محمل بثلاثة أنواع من السكريات الطبيعية ما يجعله مصدراً ممتازاً للطاقة من دون أي دهون أو كولسترول.

كما أن البرتقال يساعد في مكافحة التعب بفضل محتواه العالي من فيتامين «سي» الذي يلعب دوراً حاسماً في تعزيز جهاز المناعة، والحماية من الإجهاد التأكسدي، كما يحتوي على سكريات طبيعية، توفر دفعة من الطاقة بدون التسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم.

وأخيراً، يطلق على الشوفان لقب «بطل الإفطار»، فهو مصدر قوي للحبوبة المستدامة، لأنه غني بالألياف التي تضمن تدفق الجلوكوز بشكل ثابت إلى مجرى الدم.

أوليفيا تختفي من المسرح فجأة

وكالات



أصيبت الفنانة الأميركية أوليفيا رودريغو بإحباطاً شديداً أثناء إحيائها حفلاً في مدينة ملبورن الأسترالية ضمن جولتها العالمية. وأصيب الجمهور بالصدمة عندما اختفت المشابة البالغة من العمر 21 عاماً فجأة عن الأنظار من على المسرح في ملعب رود لافر أرينا. وأظهر مقطع فيديو رودريغو وهي تسقط من خلال باب خفي ترك مفتوحاً على أرضية المسرح، لتعلق ساخرة: «يا إلهي، كان ذلك ممعناً، أنا بخير.. في بعض الأحيان يكون هناك ثقب في المسرح، لا بأس».

سبب الشيب قبل الثلاثين

وكالات

قالت دراسات سعودية جديدة إن الإجهاد يمكن أن يضاعف من احتمالات ظهور الشيب قبل سن الثلاثين. ويبدو أن القلق والاكتئاب يتداخلان مع بصيالات الشعر أكثر من العوامل الأخرى، بما في ذلك التدخين والنظام الغذائي وممارسة الرياضة. وكشفت الدراسة أن الأسباب غير واضحة، لكن هرمون التوتر الكورتيزول أو أدوية الصحة العقلية يمكن أن تسبب التهاباً ضاراً في فروة الرأس. ووجد الفريق أن القلق زاد من احتمال ظهور الشيب بمقدار 2,24 مرة، بينما زاد الاكتئاب من ذلك بمقدار 2,56 مرة. وكان التاريخ العائلي هو العامل الأكبر وراء ظهور الشيب مبكراً.