

المعمرون بعد المائة.. حقيقة القرن المقبل



مكت في قومه ٩٥٠ عاما، ولكن يبدو أنه ليست هناك "وصفة" بعينها للعيش أمدا طويلا. فها هو ذا البريطاني هنري ألينج يمتدح في ١١٣ عاما، بعد أن كان يؤكد أنه كان يشرب الخمر ويخزن السجائر. وفي الوقت نفسه، فإن سلفه الياباني توموجي تاناها -الذي توفي هو الآخر عن ١١٣ عاما في يونيو الماضي- كان يفضل التقشف والزهد ويتجنب الخمر والتدخين، ويحرص على الاستيقاظ في الخامسة والنصف صباحا من كل يوم، وبدء يومه بشراب كوب من الحليب. وتوفيت الفرنسية جان لويس كاملت عام ١٩٩٧ عن ١٢٢ عاما، وعاشت بذلك أكثر من غيرها ممن سبقها آنذاك. ومع ذلك فإن كاملت أثارت أثيرا لمتابعة نظامها للعيش مدة أطول، غير أنها كانت تتناول زيت

بفلسفة خاصة بهم. ولوحظ أيضا أن المعمرين علوا حتى سن متأخرة ولم يتقاعدوا كثيرا. وفي سن مبكرة أو في السن القانوية.

أكبر معمرة

وأكدت موسوعة جينيس للأرقام القياسية، أن أمريكية من ولاية كونيتيكت، ولدت لعبدتين سابقين بعد سنوات من الحرب الأهلية الأمريكية، أصبحت أكبر معمرة في العالم عن عمر ١١٤ عاما. وتكر موقع الموسوعة على الإنترنت أن إيفا فاوست تيلمان -التي ولدت في نورث كارولينا يوم ٢٢ تشرين الثاني (نوفمبر) ١٨٩٢- أصبحت أكبر إنسان عمرا في العالم قبل ثورون بويرتريكو. ويذكر التاريخ أن النبي نوح عليه السلام

كينيث كوبر مؤسس ورئيس رياضة الأيروبيكس يتناول فيتامين سي وحمض الفوليك والفيتامين بي ٦ وي ١٢. وتقتز نسبة المعمرين في العالم فمن ١٣١ ألف معمر في العام ٢٠٠٩ سيفتر العدد في عام ٢٠٥٠ إلى ما يقارب المليون معمر. ومن جانبه يقول هارولد روتنجرج البالغ من العمر ١٠٣ أعوام "الحياة مفرحة دوما هناك مغامرة"، بينما تقول المعمرة الفرنسية شيفينوت البالغة من العمر ١٠٧ أعوام "أحب أن أشغل نفسي دوما وأقل أي شيء". وحياته المعمرة الفرنسية العبدية عن اليوم لها عامل حاسم في دوام صحتها، فالمعمرون يحبون الحياة ولديهم قدر على الاستمتاع بها دون إقراط كما أنهم يتعاملون مع الحياة كما هي مؤمنون

عندما يحقق شخص ما رقما قياسيا في طول العمر فإن أول ما يتبادر إلى الذهن هو ما السبب وراء ذلك؛ ولكن هل من المعقول أن يكون العلم توصل إلى حل هذا اللغز. هذا ما كشفته دراسة أمريكية والتي أكدت أن سر طول العمر الذي يتمتع به البعض ممن تجاوزوا المئة عام يعود إلى مكون جيني. وأوضحت الدراسة أن الأشخاص الذين يملكون نسختين من جين فوكوس أوه إري تري FOXO ٣A سيعمرون في الأرض. والجين وحده لا يكفي إذ حددت الدراسة أن من الأسباب التي تطيل العمر أيضا هي مواصلة الحركة وعدم التوقف عن العمل وتنوع الغذاء والخضروات خصوصا داكنة اللون منها والمكملات الغذائية. وفي هذا السياق ينصح

الأغنام الأوكراني جريجوري نيسطور -الذي توفي في ديسمبر ٢٠٠٧- مات عن ١١٦ عاما، وأن هذا العمر الطويل الذي عاشه كان بسبب "زهد في النساء وما تسببه الحياة الأسرية من ضغوط عصبية؛ حيث أخذ هذا على نفسه بعدم الزواج. ويعتبر الممثل البولندي يوهانس هيسترس -١٠٥ أعوام- أكبر ممثلي العالم سنا في الوقت الحالي. ويرى هيسترس أن "سر" حياته عمرا طويلا هو الانضباط واتباع أسلوب صحي للحياة، و"الاعتقاد بأن الإنسان سعيد، حتى ولو شعر بالوحدة أحيانا". وتزوج هيسترس عام ١٩٩٢ بزيغون ريتزل التي تصغره بـ ٤٥ عاما، ولا يورق مرقد سوى أنه "يخشى أن تموت زوجته قبله".

كيف تختبر دقة المعلومات الإنترنت؟

ينبغي على الكاتب أن يزودك بأماكن يمكنك فيها الاستزادة من المعلومات في الموضوع المطروح. قد تكون مواقع أخرى، أو كتابا يمكنك قراءتها لاكتساب مزيد من المعلومات، بالطبع إذا كان الموضوع غير مستشرف سابقا فحينئذ قد لا تكون هناك أية مصادر معلومات أخرى، تذكر أن غرض أكثر الكتاب الموثوقين هو إثراءك وتنقيحك بالموضوع.

٨- هل الموقع مؤسس عن طريق شركة معروفة؟

٩- هل هناك نسبة غير عالية من الأخطاء المطبعية أو الإملائية؟

١٠- هل هناك معلومات مبنية على موقع شركة معترف بها على شبكة المعلومات، فينتهي أن تكون موثوقة شركات مثل: Zdnet و about.COM, yahoo

١١- هل يعطيك الكاتب وسائل لمزيد من المعلومات والتعلم؟

المنشور.

٥- هل يعطى الكاتب الإحالات والمراجع لحصر المعلومات أو الخلفيات؟

الموقع الموثوق هو الذي يشير إلى إحالات وترتيبات لكيفية حصوله على المعلومات عن الموضوع الذي يبحث فيه والكاتب الموثوق أيضا هو من يذكر خلفيته وثقافته في الموضوع.

٦- هل هناك نسبة غير عالية من الأخطاء المطبعية أو الإملائية؟

٧- هل يعطيك الكاتب وسائل لمزيد من المعلومات والتعلم؟

ينبغي أن يكون هناك هدف محدد من عرض المعلومات، وهذا قد لا يكون مفهوما بشكل واضح، ولكن يجب أن يكون هناك سبب من إنفاق شخص ما وقته وجهده وأحيانا ماله لعرض المعلومة.

٢- هل تبدو جميع المعلومات دقيقة؟

إذا وجد يمكن ما من المعلومات خلل وعدم دقة بسهولة، فلا تثق بمصادفة المعلومة. مثلا إذا كان جزء من المعلومات يقول "أبحر كولومبوس إلى العالم الجديد عام ١٤٩٢"، فإن الغالب أن تكون بقية المعلومات غير دقيقة.

٤- هل مظهر الموقع يتماشى ويتوافق مع نوع المعلومات التي يحرصها؟

بعض منشور مواقع الإنترنت أن يكونوا مبدعين في مظهر الموقع، ولكن طريقة عرض الموقع يجب أن تتوافق مع محتواه في

عند التصديق بحثا عن معلومات من موضوع معين، فإنك عادة تستطيع أن تجدها في عدد من المواقع المختلفة. المشكلة تكمن في معرفة ما إذا كانت المعلومات دقيقة. أي شخص لديه معلومات بسيطة عن الإنترنت بإمكانه أن ينشئ موقعاً إلكترونياً، ومن ثم وضع معلومات غير دقيقة. إنك كيف يمكنك معرفة ما إذا كانت المعلومات التي حصلت عليها موثوقة أم لا؟ هناك خطوات لتحديد جودة مواقع الشبكة. وإليك ما ينبغي البحث عنه:

١- هل يخبرك الكاتب من يكون؟ وهل يوفر وسيلة للاتصال به؟

إذا لم يعطك الكاتب وسيلة للاتصال به أو لم يحصل على تلك السمعة لعلمه، فإنه عليك حينئذ أن تشك في دقة معلوماته.

٢- هل ينص الكاتب على الهدف من عرض المعلومات؟

الاباندا الصينية مهددة بالانقراض

قد تندثر دببة الاباندا الصينية العذبة خلال جيلين أو ثلاثة أجيال على الأكثر بنتيجة انتهاك النمو الاقتصادي لنمط عيش هذه الحيوانات، على ما ذكرت إحدى وسائل الإعلام الرسمية الأخرى، نقلا عن خير في الصندوق العالمي للطبيعة وبسبب "غولب تايمز" تمكن المشكلة في توزيع موطن الدببة في بقع جغرافية أصغر، وهذا يمنع الحيوانات من التجول بحرية بحثا عن شريك ويؤدي إلى تهديد خزنيته الوراثي ويقول فان زهيونغ، مدير برنامج الكائنات في الصندوق العالمي للطبيعة في بكين "في حال لم تستطع دببة الاباندا التزاوج مع تلك المتحدرة من مواطن مختلفة، قد تواجه الاندثار خلال جيلين أو ثلاثة أجيال ليضفي ينبغي علينا التحرك فوراً وبسبب ارتفاع احتمال التناسل في أطر البنية عينها، ثمة خوف من تراجع قدرة الاباندا على مقاومة الأمراض ومن خفض قدرتها على التناسل، على ما ورد في الصحيفة وقال فان ان الطرقات السريعة تشكل معوقات أساسية على حرية حركة الاباندا وقال فان اضطرتنا إلى التخلي عن بناء جزء من البنية التحتية "مضيفا لم أجد إلى الساعة أي حل لهذه المشكلة وثمة حوالي ١٥٩٠ من دببة الاباندا تعيش في البرية في أنحاء الصين، معظمها في جنوب غرب سيتشوان، وشمال شانشي وفي مقاطعات غانسو الشمالية الغربية. وولد ١٨٠ دبا من هذا النوع في الاسر، على ما جاء في تقارير سابقة اضافة إلى هذه التعوقات البيئية ساهمت غريزة الاباندا الجنسية المحدودة أيضا في كبح الجهود لزيادة عددها وقام خبراء النكاتر باللجوء إلى مجموعة استراتيجيات أكمل جعل الدببة تشاهد "أفلاما إباحية مخصصة للاباندا" وهي كتابة عن اشربة فيديو تظهر دببا أخرى تتزوج، فضلا عن إخضاع الدببة النكور إلى تدريبات جنسية تهدف والأحوص إلى أجل مساعده الدببة خلال عملية الجماع الشاقة.

المنشور.

٥- هل يعطى الكاتب الإحالات والمراجع لحصر المعلومات أو الخلفيات؟

الموقع الموثوق هو الذي يشير إلى إحالات وترتيبات لكيفية حصوله على المعلومات عن الموضوع الذي يبحث فيه والكاتب الموثوق أيضا هو من يذكر خلفيته وثقافته في الموضوع.

٦- هل هناك نسبة غير عالية من الأخطاء المطبعية أو الإملائية؟

٧- هل يعطيك الكاتب وسائل لمزيد من المعلومات والتعلم؟

الرجال الآليون في خدمة السياحة المستقبلية

قدّم الدكتور أيان يومان المتخصص في علم السياحة المستقبلية نظرة شاملة عن توقعاته لهيئة المنظمة في العام ٢٠٥٠، متوقفاً أن يشكل الرجال الآليون القسم الأكبر من اليد العاملة، وأن توفر "موسسات" أليات خدمات جنسية، واعتبرت وكالة الأنباء الأسترالية "أيه بي إن" ما يبدو اليوم أشبه بخيال قد يتحول في المستقبل إلى أمر واقع، موضحة ان التكنولوجيا ستلعب دوراً بارزاً في السياحة المستقبلية، إذ سيخدم الرجال الآليون خدمات المسافرين، من خدمة غرف وسفارة، فيما تهتم "موسسات" أليات بالخدمات الجنسية، وتقلت الوكالة عن يومان من جامعة ويلنغتون النيوزيلندية رايه في السياحة بعد عشرات السنين في ظل

الإحترار العالمي وتقدم السكان بالنسب ومشاكل احتياطي الطعام والماء والوقود، وأشار يومان إلى أن المستقبل سيحمل معه العودة إلى السياحة الجماعية والترويج لخدمات سياحية في أماكن مغلقة، مثل مراكز التزلج والسيرك وحدائق الحيوانات وملاعب الغولف الداخلية، بالإضافة إلى المناظر الطبيعية التي أعيد ابتكارها في الداخل والسفن السياحية الضخمة التي قد يبلغ حجمها حجم حاملات طائرات. وقال يومان أنه مع ارتفاع أسعار المواد الأساسية كالكهرباء والطعام، سيتم اللجوء إلى أيد عاملة رخيصة تتمثل بالرجال الآليين، وسنرى رجالاً آلياً يعمل نادلاً في المطاعم وكالبا أليات تحمل كاميرات مراقبة تعمل في حراسة الفنادق، كما قد نرى غرف

فنادق تنظف ذاتياً، وتوقع أن تشهد تفاعلاً بين البشر والرجال الآليين بسبب كمية الأعمال التي ستؤديها بعد التناقص الذي سيمسك اليد العاملة البشرية، وستصبح صناعة الرجال الآليين ذات أهمية كبرى كما قد يتم ابتكار موسسات ألية لتقلد انتقال الأمراض مثل فيروس الإيدز. وعرض احتمال أن تتطور غرف الفنادق لتتمتع بأسرة تستشعر راحة الضيف وتمتدع بمواد كيميائية يتغير لونها لتلائم مزاجه. وأشار يومان إلى أن التجارب التي تتم اليوم في مراكز الأبحاث التابعة للجيش الأمريكي تنتج حبوباً تمنع النوم تعطي للنحود المشاركين في المعارك، وقد تستخدم في عالم السياحة والسفر ليقبى السائح مستيقظاً طوال ٢٤ ساعة.

قدم الدكتور أيان يومان المتخصص في علم السياحة المستقبلية نظرة شاملة عن توقعاته لهيئة المنظمة في العام ٢٠٥٠، متوقفاً أن يشكل الرجال الآليون القسم الأكبر من اليد العاملة، وأن توفر "موسسات" أليات خدمات جنسية، واعتبرت وكالة الأنباء الأسترالية "أيه بي إن" ما يبدو اليوم أشبه بخيال قد يتحول في المستقبل إلى أمر واقع، موضحة ان التكنولوجيا ستلعب دوراً بارزاً في السياحة المستقبلية، إذ سيخدم الرجال الآليون خدمات المسافرين، من خدمة غرف وسفارة، فيما تهتم "موسسات" أليات بالخدمات الجنسية، وتقلت الوكالة عن يومان من جامعة ويلنغتون النيوزيلندية رايه في السياحة بعد عشرات السنين في ظل

قدم الدكتور أيان يومان المتخصص في علم السياحة المستقبلية نظرة شاملة عن توقعاته لهيئة المنظمة في العام ٢٠٥٠، متوقفاً أن يشكل الرجال الآليون القسم الأكبر من اليد العاملة، وأن توفر "موسسات" أليات خدمات جنسية، واعتبرت وكالة الأنباء الأسترالية "أيه بي إن" ما يبدو اليوم أشبه بخيال قد يتحول في المستقبل إلى أمر واقع، موضحة ان التكنولوجيا ستلعب دوراً بارزاً في السياحة المستقبلية، إذ سيخدم الرجال الآليون خدمات المسافرين، من خدمة غرف وسفارة، فيما تهتم "موسسات" أليات بالخدمات الجنسية، وتقلت الوكالة عن يومان من جامعة ويلنغتون النيوزيلندية رايه في السياحة بعد عشرات السنين في ظل

مضغ التبغ مضر مثل تدخينه

فان الذين يضعفون التبغ أنه له نصيبهم أي ضرر جراء ذلك ولكن دراسة حديثة أفادت أن مضغ التبغ ليس أقل ضرراً من التدخين. وبيئت دراسة للجمعية الأمريكية الكيمائية أن الضرر الذي يسببه مضغ كمية صغيرة من التبغ يفوق الأذى الذي يسببه تدخين خمس سجائر بسبب احتوائها على مادة من الملوثات البيئية التي تشكل نتيجة احتراق الخشب والفحم واللحوم الدهنية أو المواد العضوية. وتكر موقع هلت داي نيوز أنه من المقرر أن تناقش هذه الدراسة خلال الاجتماع السنوي للجمعية في واشنطن قريباً. وقالت العالمة إيرينا ستبانوف التي قادت فريق البحث أن التبغ يحتوي أكثر من غيره على المواد المسببة لسرطان الفم والبنكرياس،

يساعد إيقاع الحياة المنتظم على الوقاية من الإسماك المزعج، ولا يقصد بإيقاع الحياة المنتظم تحديد فترات ثابتة للنشاط والعمل وأخرى للراحة فقط، حيث تشير مجلة "الطبيب المعالج بالمواد الطبيعية" الصادرة بمدينة كوينش شتاين غرب ألمانيا إلى أن تنظيم إيقاع الحياة يتضمن أيضاً تحديد فترة معينة للنهائ إلى الحمام كل صباح، وتؤكد المجلة أن تنظيم إيقاع الحياة بهذه الطريقة من شأنه الوقاية من الإسماك. وتنصح المجلة الأشخاص الذين لا يتمكنون من إخراج الفضلات بعدم محاولة ذلك لفترة تزيد على ٥ دقائق، مشيرة إلى أنه من الخطأ الاعتقاد بضرورة التمكن من إجراء ذلك كل يوم.

وينبغي على الأشخاص الذين لديهم مشكلة في إخراج الفضلات تناول لترين من الماء يومياً في الأقل مع تناول حبوب الغلال الكاملة دون استخلاص الردة والإكثار من الخضروات للاستفادة من الألياف النباتية والأملاح المعدنية التي تحتوي عليها، وذلك لتنشيط عمل الأمعاء وتلعب الرياضة دوراً فعالاً في الإسماك، لا سيما المشي والعدو والألعاب الرياضية وتمارين اللياقة البدنية، حيث ثبتت فعالية الرياضة في تقوية البنية العضلية للبطن، ما يساعد على الهضم بصورة أفضل. كما يعد قفز الحبل والقفز على جهاز الترامبولين الصغبر من أفضل الوسائل التي تعمل على تحسين عملية الهضم.

انتظام إيقاع الحياة يقي من الإسماك

يساعد إيقاع الحياة المنتظم على الوقاية من الإسماك المزعج، ولا يقصد بإيقاع الحياة المنتظم تحديد فترات ثابتة للنشاط والعمل وأخرى للراحة فقط، حيث تشير مجلة "الطبيب المعالج بالمواد الطبيعية" الصادرة بمدينة كوينش شتاين غرب ألمانيا إلى أن تنظيم إيقاع الحياة يتضمن أيضاً تحديد فترة معينة للنهائ إلى الحمام كل صباح، وتؤكد المجلة أن تنظيم إيقاع الحياة بهذه الطريقة من شأنه الوقاية من الإسماك. وتنصح المجلة الأشخاص الذين لا يتمكنون من إخراج الفضلات بعدم محاولة ذلك لفترة تزيد على ٥ دقائق، مشيرة إلى أنه من الخطأ الاعتقاد بضرورة التمكن من إجراء ذلك كل يوم.

وينبغي على الأشخاص الذين لديهم مشكلة في إخراج الفضلات تناول لترين من الماء يومياً في الأقل مع تناول حبوب الغلال الكاملة دون استخلاص الردة والإكثار من الخضروات للاستفادة من الألياف النباتية والأملاح المعدنية التي تحتوي عليها، وذلك لتنشيط عمل الأمعاء وتلعب الرياضة دوراً فعالاً في الإسماك، لا سيما المشي والعدو والألعاب الرياضية وتمارين اللياقة البدنية، حيث ثبتت فعالية الرياضة في تقوية البنية العضلية للبطن، ما يساعد على الهضم بصورة أفضل. كما يعد قفز الحبل والقفز على جهاز الترامبولين الصغبر من أفضل الوسائل التي تعمل على تحسين عملية الهضم.

يساعد إيقاع الحياة المنتظم على الوقاية من الإسماك المزعج، ولا يقصد بإيقاع الحياة المنتظم تحديد فترات ثابتة للنشاط والعمل وأخرى للراحة فقط، حيث تشير مجلة "الطبيب المعالج بالمواد الطبيعية" الصادرة بمدينة كوينش شتاين غرب ألمانيا إلى أن تنظيم إيقاع الحياة يتضمن أيضاً تحديد فترة معينة للنهائ إلى الحمام كل صباح، وتؤكد المجلة أن تنظيم إيقاع الحياة بهذه الطريقة من شأنه الوقاية من الإسماك. وتنصح المجلة الأشخاص الذين لا يتمكنون من إخراج الفضلات بعدم محاولة ذلك لفترة تزيد على ٥ دقائق، مشيرة إلى أنه من الخطأ الاعتقاد بضرورة التمكن من إجراء ذلك كل يوم.

وينبغي على الأشخاص الذين لديهم مشكلة في إخراج الفضلات تناول لترين من الماء يومياً في الأقل مع تناول حبوب الغلال الكاملة دون استخلاص الردة والإكثار من الخضروات للاستفادة من الألياف النباتية والأملاح المعدنية التي تحتوي عليها، وذلك لتنشيط عمل الأمعاء وتلعب الرياضة دوراً فعالاً في الإسماك، لا سيما المشي والعدو والألعاب الرياضية وتمارين اللياقة البدنية، حيث ثبتت فعالية الرياضة في تقوية البنية العضلية للبطن، ما يساعد على الهضم بصورة أفضل. كما يعد قفز الحبل والقفز على جهاز الترامبولين الصغبر من أفضل الوسائل التي تعمل على تحسين عملية الهضم.

يساعد إيقاع الحياة المنتظم على الوقاية من الإسماك المزعج، ولا يقصد بإيقاع الحياة المنتظم تحديد فترات ثابتة للنشاط والعمل وأخرى للراحة فقط، حيث تشير مجلة "الطبيب المعالج بالمواد الطبيعية" الصادرة بمدينة كوينش شتاين غرب ألمانيا إلى أن تنظيم إيقاع الحياة يتضمن أيضاً تحديد فترة معينة للنهائ إلى الحمام كل صباح، وتؤكد المجلة أن تنظيم إيقاع الحياة بهذه الطريقة من شأنه الوقاية من الإسماك. وتنصح المجلة الأشخاص الذين لا يتمكنون من إخراج الفضلات بعدم محاولة ذلك لفترة تزيد على ٥ دقائق، مشيرة إلى أنه من الخطأ الاعتقاد بضرورة التمكن من إجراء ذلك كل يوم.

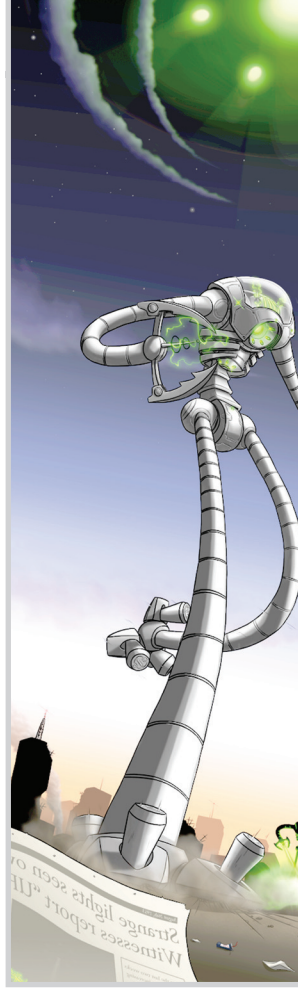
وينبغي على الأشخاص الذين لديهم مشكلة في إخراج الفضلات تناول لترين من الماء يومياً في الأقل مع تناول حبوب الغلال الكاملة دون استخلاص الردة والإكثار من الخضروات للاستفادة من الألياف النباتية والأملاح المعدنية التي تحتوي عليها، وذلك لتنشيط عمل الأمعاء وتلعب الرياضة دوراً فعالاً في الإسماك، لا سيما المشي والعدو والألعاب الرياضية وتمارين اللياقة البدنية، حيث ثبتت فعالية الرياضة في تقوية البنية العضلية للبطن، ما يساعد على الهضم بصورة أفضل. كما يعد قفز الحبل والقفز على جهاز الترامبولين الصغبر من أفضل الوسائل التي تعمل على تحسين عملية الهضم.

يساعد إيقاع الحياة المنتظم على الوقاية من الإسماك المزعج، ولا يقصد بإيقاع الحياة المنتظم تحديد فترات ثابتة للنشاط والعمل وأخرى للراحة فقط، حيث تشير مجلة "الطبيب المعالج بالمواد الطبيعية" الصادرة بمدينة كوينش شتاين غرب ألمانيا إلى أن تنظيم إيقاع الحياة يتضمن أيضاً تحديد فترة معينة للنهائ إلى الحمام كل صباح، وتؤكد المجلة أن تنظيم إيقاع الحياة بهذه الطريقة من شأنه الوقاية من الإسماك. وتنصح المجلة الأشخاص الذين لا يتمكنون من إخراج الفضلات بعدم محاولة ذلك لفترة تزيد على ٥ دقائق، مشيرة إلى أنه من الخطأ الاعتقاد بضرورة التمكن من إجراء ذلك كل يوم.

وينبغي على الأشخاص الذين لديهم مشكلة في إخراج الفضلات تناول لترين من الماء يومياً في الأقل مع تناول حبوب الغلال الكاملة دون استخلاص الردة والإكثار من الخضروات للاستفادة من الألياف النباتية والأملاح المعدنية التي تحتوي عليها، وذلك لتنشيط عمل الأمعاء وتلعب الرياضة دوراً فعالاً في الإسماك، لا سيما المشي والعدو والألعاب الرياضية وتمارين اللياقة البدنية، حيث ثبتت فعالية الرياضة في تقوية البنية العضلية للبطن، ما يساعد على الهضم بصورة أفضل. كما يعد قفز الحبل والقفز على جهاز الترامبولين الصغبر من أفضل الوسائل التي تعمل على تحسين عملية الهضم.

يساعد إيقاع الحياة المنتظم على الوقاية من الإسماك المزعج، ولا يقصد بإيقاع الحياة المنتظم تحديد فترات ثابتة للنشاط والعمل وأخرى للراحة فقط، حيث تشير مجلة "الطبيب المعالج بالمواد الطبيعية" الصادرة بمدينة كوينش شتاين غرب ألمانيا إلى أن تنظيم إيقاع الحياة يتضمن أيضاً تحديد فترة معينة للنهائ إلى الحمام كل صباح، وتؤكد المجلة أن تنظيم إيقاع الحياة بهذه الطريقة من شأنه الوقاية من الإسماك. وتنصح المجلة الأشخاص الذين لا يتمكنون من إخراج الفضلات بعدم محاولة ذلك لفترة تزيد على ٥ دقائق، مشيرة إلى أنه من الخطأ الاعتقاد بضرورة التمكن من إجراء ذلك كل يوم.

وينبغي على الأشخاص الذين لديهم مشكلة في إخراج الفضلات تناول لترين من الماء يومياً في الأقل مع تناول حبوب الغلال الكاملة دون استخلاص الردة والإكثار من الخضروات للاستفادة من الألياف النباتية والأملاح المعدنية التي تحتوي عليها، وذلك لتنشيط عمل الأمعاء وتلعب الرياضة دوراً فعالاً في الإسماك، لا سيما المشي والعدو والألعاب الرياضية وتمارين اللياقة البدنية، حيث ثبتت فعالية الرياضة في تقوية البنية العضلية للبطن، ما يساعد على الهضم بصورة أفضل. كما يعد قفز الحبل والقفز على جهاز الترامبولين الصغبر من أفضل الوسائل التي تعمل على تحسين عملية الهضم.



الرئيسية في هذا البحث "لم تكن متأكدين من أنها ليست من صنع أو معالجة سفينة الفضاء". وقدمت اكتشافاتها التي قبل نشرها في دورية علوم الشهب والكواكب امام اجتماع للجمعية الكيمائية الأمريكية في واشنطن هذا الأسبوع. وقالت "لقد شاهدنا أحماضاً أمينية في أحجار نيزكية من قبل ولكن هذه هي المرة الأولى التي نكتشفها في مذنب". وتحدد سلاسل من الأحماض الأمينية لتكوين جزيئات البروتين في كل شيء من الشعر إلى الإنزيمات التي تنظم التفاعلات الكيميائية داخل الكائنات الحية. ولكن احتار العلماء طويلاً فيما إذا كانت المركبات العضوية المعقدة نبعث أصلاً من الأرض أم من الفضاء. وتضيف الاكتشافات الأخيرة مصادفة لفكرة ان مواد الفضاء الخارجي مثل النيازك والذئبات نثرت على الأرض القديمة وكواكب أخرى المواد الخام للحياة التي تشكلت في أماكن أخرى في الكون. وقال كارل بيلنشر مدير معهد البيولوجي الفلكية التابع لناسا في كاليفورنيا والذي شارك في تمويل البحث "اكتشاف الجليسين في مذنب يدع فكرة ان لبنات بناء الحياة الأساسية كانت موجودة في الفضاء ويقوي حجة ان الحياة في الكون قد تكون شائعة أكثر منها نادرة". وقالت إيليسا انه قد عثر على الجلايسين وأحماض أمينية أخرى في عدد من النيازك من قبل أبرزها النيزك الذي هبط بالقرب من بلدة موريسون في أستراليا عام ١٩٦٩.

اللبنة الأساسية للحياة قادمة من الفضاء الخارجي!

قال علماء امه عشر لاول مرة على حمض جلايسين الاميني وهو اللبنة الاساسية لبناء البروتينات على مذنب ما يدعم نظرية ان المكونات الخام للحياة وصلت إلى كوكب الأرض من الفضاء الخارجي. واكتشفت آثاراً متناهية الصغر للجلايسين في عينة من جسييمات من ذيل المذنب "فيلدا" جمعتها سفينة الفضاء "ستاردست" التابعة لإدارة الطيران والفضاء الأمريكية "ناسا" من عمق النظام الشمسي على بعد حوالي ٣٩٠ كيلومترا من كوكب الأرض في يناير كانون الثاني عام ٢٠٠٤. ووصلت عينات من الغاز والغبار جمعت على طبق صغبر مبطن بمادة فائقة الرقة نجيبة الطابع تسمى إيروجيل إلى كوكب الأرض بعد عامين من ذلك التاريخ في علبه صغيرة انفصلت عن سفينة الفضاء وهبطت بمظلة في صحراء يوتا. ويعتقد ان مذنبات مثل "فيلدا" الذي اطلق عليه اسم عالم الفلك بول فيلد تحتوي على عينات محفوظة جيدا تعود إلى فجر النظام الشمسي منذ مليارات السنين ومن ثم معلومات عن تشكيل الشمس والكواكب. ورصد الجليسين وهو أكثر الأحماض الأمينية شيوعا في البروتينات على الأرض لأول مرة في العينة العام الماضي لكن العلماء استغرقوا وقتا للتأكد من ان المركب محل البحث جاء من خارج الأرض في الأساس. وقالت جيمي إيليسا عالمة البيولوجي الفلكية من مركز جودارد لرحلات الفضاء التابع لناسا في جرينيلت بولاية ماريلاند والباحثة

يساعد على إفراز serotonin، وهو الهرمون المسؤول عن جعلك تشعر بالسعادة ويقلل الشعور بالاكئاب. وأشارت الدراسة كذلك إلى أن سمك السلمون، والأفوكادو إضافة إلى الجوز واللوز والفستق، باعتبارها مأكولات جيدة لخفض معدل التوتر. وبما أنه من الصعب التحلي دوما بالهدوء والسكينة، فما عليك إلا اللجوء إلى هذه الأطعمة للحفاظ على صحتك والتقليل من التوتر العصبي. في المقابل من هذه الصورة، هناك أغذية تزيد من الإصابة بأمراض ضغط الدم وهي الأطعمة السريعة؛ حيث يعانى ١٠ ملايين جزائري من هذا الداء، لثمة لا يملكون شيئا عن أصابتهم بسبب عدم خضوعهم لمراقبة طبية منتظمة. ويعتقد البروفيسور محمد سليمانى اختصاصى الأمراض المزمنة لنشرة التاسعة "أن الخروج عن القواعد الغذائية السليمة عادة ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الشرايين". ويقول البروفيسور سليمانى "هناك عوامل خطيرة كبيرة على صحة مرضى ضغط الدم، من أسبابه التوتر العصبي والسكري، فالمرضى بالسكري معرض للإصابة أكثر بارتفاع ضغط الدم، وخطورة المرض تكمن في أنه يصيب الإناث والذكور في المجتمع الجزائري على حد سواء عند بلوغهم سن الـ١٨، وتظهر أعراضه على المدى البعيد لذا توصف أدوية للمريض للتقليل من حدة المرض، غير أن ٤٠٪ من المرضى يتخلون عن أدويتهم لمضاعفاتها الصحية، ومعظم حالات فشل العلاج يعود سببها إلى عدم تعاون المريض مع الطبيب. "إن مرضى ارتفاع ضغط الدم يواجهون مشاكل نفسية كثيرة ناتجة عن تغير نمط الحياة الاجتماعية. الأمر الذي قد يزيد من تعقيدات هذا المرض الزمن".

يساعد على إفراز serotonin، وهو الهرمون المسؤول عن جعلك تشعر بالسعادة ويقلل الشعور بالاكئاب. وأشارت الدراسة كذلك إلى أن سمك السلمون، والأفوكادو إضافة إلى الجوز واللوز والفستق، باعتبارها مأكولات جيدة لخفض معدل التوتر. وبما أنه من الصعب التحلي دوما بالهدوء والسكينة، فما عليك إلا اللجوء إلى هذه الأطعمة للحفاظ على صحتك والتقليل من التوتر العصبي. في المقابل من هذه الصورة، هناك أغذية تزيد من الإصابة بأمراض ضغط الدم وهي الأطعمة السريعة؛ حيث يعانى ١٠ ملايين جزائري من هذا الداء، لثمة لا يملكون شيئا عن أصابتهم بسبب عدم خضوعهم لمراقبة طبية منتظمة. ويعتقد البروفيسور محمد سليمانى اختصاصى الأمراض المزمنة لنشرة التاسعة "أن الخروج عن القواعد الغذائية السليمة عادة ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الشرايين". ويقول البروفيسور سليمانى "هناك عوامل خطيرة كبيرة على صحة مرضى ضغط الدم، من أسبابه التوتر العصبي والسكري، فالمرضى بالسكري معرض للإصابة أكثر بارتفاع ضغط الدم، وخطورة المرض تكمن في أنه يصيب الإناث والذكور في المجتمع الجزائري على حد سواء عند بلوغهم سن الـ١٨، وتظهر أعراضه على المدى البعيد لذا توصف أدوية للمريض للتقليل من حدة المرض، غير أن ٤٠٪ من المرضى يتخلون عن أدويتهم لمضاعفاتها الصحية، ومعظم حالات فشل العلاج يعود سببها إلى عدم تعاون المريض مع الطبيب. "إن مرضى ارتفاع ضغط الدم يواجهون مشاكل نفسية كثيرة ناتجة عن تغير نمط الحياة الاجتماعية. الأمر الذي قد يزيد من تعقيدات هذا المرض الزمن".

يساعد على إفراز serotonin، وهو الهرمون المسؤول عن جعلك تشعر بالسعادة ويقلل الشعور بالاكئاب. وأشارت الدراسة كذلك إلى أن سمك السلمون، والأفوكادو إضافة إلى الجوز واللوز والفستق، باعتبارها مأكولات جيدة لخفض معدل التوتر. وبما أنه من الصعب التحلي دوما بالهدوء والسكينة، فما عليك إلا اللجوء إلى هذه الأطعمة للحفاظ على صحتك والتقليل من التوتر العصبي. في المقابل من هذه الصورة، هناك أغذية تزيد من الإصابة بأمراض ضغط الدم وهي الأطعمة السريعة؛ حيث يعانى ١٠ ملايين جزائري من هذا الداء، لثمة لا يملكون شيئا عن أصابتهم بسبب عدم خضوعهم لمراقبة طبية منتظمة. ويعتقد البروفيسور محمد سليمانى اختصاصى الأمراض المزمنة لنشرة التاسعة "أن الخروج عن القواعد الغذائية السليمة عادة ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الشرايين". ويقول البروفيسور سليمانى "هناك عوامل خطيرة كبيرة على صحة مرضى ضغط الدم، من أسبابه التوتر العصبي والسكري، فالمرضى بالسكري معرض للإصابة أكثر بارتفاع ضغط الدم، وخطورة المرض تكمن في أنه يصيب الإناث والذكور في المجتمع الجزائري على حد سواء عند بلوغهم سن الـ١٨، وتظهر أعراضه على المدى البعيد لذا توصف أدوية للمريض للتقليل من حدة المرض، غير أن ٤٠٪ من المرضى يتخلون عن أدويتهم لمضاعفاتها الصحية، ومعظم حالات فشل العلاج يعود سببها إلى عدم تعاون المريض مع الطبيب. "إن مرضى ارتفاع ضغط الدم يواجهون مشاكل نفسية كثيرة ناتجة عن تغير نمط الحياة الاجتماعية. الأمر الذي قد يزيد من تعقيدات هذا المرض الزمن".

يساعد على إفراز serotonin، وهو الهرمون المسؤول عن جعلك تشعر بالسعادة ويقلل الشعور بالاكئاب. وأشارت الدراسة كذلك إلى أن سمك السلمون، والأفوكادو إضافة إلى الجوز واللوز والفستق، باعتبارها مأكولات جيدة لخفض معدل التوتر. وبما أنه من الصعب التحلي دوما بالهدوء والسكينة، فما عليك إلا اللجوء إلى هذه الأطعمة للحفاظ على صحتك والتقليل من التوتر العصبي. في المقابل من هذه الصورة، هناك أغذية تزيد من الإصابة بأمراض ضغط الدم وهي الأطعمة السريعة؛ حيث يعانى ١٠ ملايين جزائري من هذا الداء، لثمة لا يملكون شيئا عن أصابتهم بسبب عدم خضوعهم لمراقبة طبية منتظمة. ويعتقد البروفيسور محمد سليمانى اختصاصى الأمراض المزمنة لنشرة التاسعة "أن الخروج عن القواعد الغذائية السليمة عادة ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الشرايين". ويقول البروفيسور سليمانى "هناك عوامل خطيرة كبيرة على صحة مرضى ضغط الدم، من أسبابه التوتر العصبي والسكري، فالمرضى بالسكري معرض للإصابة أكثر بارتفاع ضغط الدم، وخطورة المرض تكمن في أنه يصيب الإناث والذكور في المجتمع الجزائري على حد سواء عند بلوغهم سن الـ١٨، وتظهر أعراضه على المدى البعيد لذا توصف أدوية للمريض للتقليل من حدة المرض، غير أن ٤٠٪ من المرضى يتخلون عن أدويتهم لمضاعفاتها الصحية، ومعظم حالات فشل العلاج يعود سببها إلى عدم تعاون المريض مع الطبيب. "إن مرضى ارتفاع ضغط الدم يواجهون مشاكل نفسية كثيرة ناتجة عن تغير نمط الحياة الاجتماعية. الأمر الذي قد يزيد من تعقيدات هذا المرض الزمن".

أطعمة تخفف التوتر وتعالج الصداع النصفي

ضغط العمل، والمشاكل المالية، وتربية الأطفال، وغيرها الكثير.. كلها أمور تسبب التوتر والإرهاق، وتجعل البعض منا يلجأ إلى الأكل بشراهة فلما منا أنه يزيل الضغط النفسي. الأمر هذا صحيح، ولكن لأنواع معينة من المأكولات، فقد أظهرت دراسة حديثة أن دقيق الشوفان على سبيل المثال يتسبب ويؤدي إلى خفض معدل الكولسترول. وبحسب التقرير الطبي عدت الدراسة أنواع الخضار والفاكهة التي تخفف التوتر العصبي؛ وهي: البرتقال ويجوتوي على فيتامين سي (C)، ويعيد ضغط الدم إلى معدله الطبيعي. والشمش الغني بالمغنسيوم (magnesium) يساعد على ارتخاء عضلات الجسم، والسبانخ تخفف التعب والصداع النصفي، والحشيش

