كيف تستفيد من الغذاء لتعيش عمراً أطول؟!

قالوا.. ان المعدة بيت اداء

ترجمة / عادل العامل

ان الحمية الغذائية، وفقاً لنكتة قديمة، يمكن ألا تجعلك بالفعل تعيش اطول، لكنها بالتأكيد تبدو على هذا النحو. مع هذا، فان الشواهد تتراكم منذ ثلاثينيات القرن الماضي على ان الحد من السعرات الحرارية - تخفيف جرعة طاقة الحيوان الى ما دون انفاق طاقته - يمد من مدة الحياة ويؤخر بداية الامراض العائدة للشيخوخة لدى الفئران، والقطط، والكلاب، والاسماك، والقردة. وقد الهمت هذه النتائج آلاف الناس تحمل الجوع الدائم املا في حياة اطول، واكثر صحة. كما انها قادت الى البحث عن عقاقير تحاكي تأثيرات الى من السعرات الحرارية من دون معاناة الاستمرار في الحمية الغذائية.

ووسط الانصراف الى ذلك، فان من السهل نسيان ان لا احد حتى الان قد اظهر ان الحد من السعرات الحرارية ينفع لدى البشر. وقد تغير ذلك الاغفال، على كل حال، مؤخراً مع نشر النتائج الاولية للتحقيق النظامي الاول في هذه المسألة، وقد تمت هذه الدراسة المعروفة بـ(كاليري) برعاية معاهد الصحة الوطنية الامريكية. وقد تطلبت ٤٨ رجلاً وامرأة بين عمري ٢٥ و٥٠ عاماً اختيرواعشوائياً لمجموعة ضبط ولنظام الحد من السعرات الحرارية. وقد طلب من افراد المجموعة الثانية تقليل اخذهم لهذه السعرات مدة ستة اشهر الى ٧٥٪ من تلك المطلوبة للحفاظ على وزنهم.

ان دراسة كاليري نقطة تحول في تاريخ هذا المجال، لان اشخاصها كانوا اما من ذوي الوزن الاعتيادي او فوق ذلك قليلا فقط. وقد استخدمت المشاريع البحثية السابقة افراداً كانوا سمانا طبيا، الامر الذي شوش لذلك المنافع المؤكدة لصحة تقليل السمنة مع الفوائد الممكنة للحد من السعرات الحرارية بالنسبة للاحصاء بطريقة اخرى. وعلى مستوى جزيئي، تشير كاليري الى ان هذه الفوائد حقيقية. فعلى سبيل المثال، كانت لدى اولئك الملتزمين بحميات غذائية مقيدة مقاومة انسولين اقل (علماً ان المقاومة العالية عامل خطر بالنسبة لمرضى السكري نوع ٢) ومستويات اقل من كوليسترول الليبوبروتين المنخفض الكثافة و(المستويات العالية عامل خطر بالنسبة لمرضى القلب). وقد اظهروا انحدارات في درجة حرارة الجسم ومستويات انسولين الدم —وهما ظاهرتان لوحظتا معاً في حيوانات طويلة العيش وذوات سعرات حرارية مقيدة. كما انهم عانوا من تلف تأكسدي اقل في حمضهم النووي. ويقول ايريك رافوسين، احد مؤلفي الدراسة، ان مثل هذه النتائج توفر دعماً للنظرية القائلة بان تحديد السعرات الحرارية يولد تكييفاً ايضياً (Metabolic) اكثر وفوق ذلك الذي سنتوقعه من فقدان الوزن لوحده. (كما انه يوضح ان وقتا طويلا سينقضي قبل ان يتكشف عمل كهذا عما اذا كان الحد من السعرات الحرارية سيطيل الحياة فعلاً). ومع هذا، فان مثل هذا التكيف الايضي يمكن ان يكون السبب في ان الحد من السعرات الحرارية مرتبط بمدد حياة اطول لدى حيوانات اخرى - وذلك بالتأكيد امل اولئك الذين ظلوا، على مدى السنوات الـ ١٥ الماضية، يبحثون عن طرق لاحداث ذلك التكيف الايضي بوسيلة اخرى غير مكابدة الجوع.

ان البحث عن دواء سيدرأ عنا الشيخوخة هو في حد ذاته قديم كالتلال - كما هي حالة التفكير التواق لدى المغفلين الذين يمولون مثل هذه الجهود. واولئك الذين يأملون في محاكاة تأثير الحد من السعرات الحرارية ليسوا، على كل حال، باعة زيت الافعى الكامل، اذ ان هناك ما يعرف بعائلة انزيمات تدعى بالسرتوينات Sirtuins، التي تعمل كأجهزة احساس بتوفر المادة المغذية وكمنظمات للمستوى الايضي على حد سواء. ويمكن ان توفر هذه الرابط الكيميا احيائي الضروري بين مكابدة الجوع والعيش اطول.

❖ الايض: مجموع العمليات الحية المتصلة بالتحويل الغذائي.

أعلى برج في العالم يرتفع شيئا فشيئا في سماء دبي

دبي/ أ ف ب

يستمر برج دبي الذي صمم ليكون الاعلى في العالم، بالارتفاع بوتيرة طابقين اسبوعيا في اجواء المدينة التي تريد ان تحفظ لنفسها مكانا في المستقبل، ارتفاعاً لا تقابله الا ارباح الشركة التي تبنيه "اعمار".

و"برج دبي" يشكل العنصر الرئيسي من مشروع عملاق كلفته ٢٠ مليار دولار ويقضي بانشاء حي جديد باسم "وسط المدينة برج دبي" سيتضمن ثلاثين الف شقة سكنية اضافة الى مركز للتسوق سيكون الاكبر في العالم.

والبرج الذي تبنيه منذ مطلع ٢٠٠٤ المجموعة الكورية الجنوبية "سامسونغ"، يفترض ان يكون جاهزا في نهاية ٢٠٠٨، وذلك بحسب مدير المشروع، النيوزيلاندي غريغ سانغ (٤٠ عاما) الذي افاد ان العقد لبناء البرج هو بقيمة مليار دولار.

وحتى الآن، بلغ برج دبي الطابق الثمانين، اي تجاوز ارتفاعه ٢٠٠ متر، الا ان "اعمار" ما زالت تتكتم حول الارتفاع الذي سيبلغه البرج في النهاية.

وقال سانغ لوكالة فرانس برس "حتى الآن، نحن لا نقول شيئا عن هذه المسألة، لكن نعرف ان ارتفاعه سيتجاوز حتما ٧٠٠ متر".

والمبنى القابل للسكن الاعلى في العالم حاليا هو برج "تايبيه ١٠١" في تايوان البالغ ارتفاعه ٨٠٥ امتار.

وقال سانغ "في الوقت الراهن، لدينا ٢٥٠٠ عامل في ورشة البرج فقط ونتوقع ان يصل العدد الى خمسة الاف في غضون سنة".

وعندما تبلغ وتيرة العمل في الورشة اوجها، سيستوعب مشروع "وسط المدينة برج دبي" ٢٠ الف عامل.

وكان عمال برج دبي الذين تؤمنهم شركات لحساب "اعمار"، قد نفذوا اضرابا ليومين احتجاجا على التاخر في دفع رواتبهم وعلى ظروف العمل، وهو تحرك يعد نادرا جدا في هذه الامارة التي تنفذ فيها سلسلة من اضخم المشاريع في العالم.

والحركة الاحتجاجية هذه قد خرجت عن السيطرة واقدم بعض العمال على تخريب مكاتب والحاق اضرار بسيارات.

واكد سانغ ان هؤلاء العمال الذين قاموا بالتحرك الاحتجاجي لم يكونوا يعملون في ورشة البرج نفسه، وبالتالي لم يتاثر العمل في هذا المشروع العملاق.

وفي هذا السياق، اكد سانغ "اننا نعمل بشكل وثيق مع شركات العمال ومع السلطات لتامين ظروف حياة جيدة للعمال".

واضاف "لقد خيب ظننا بعض العمال الذين لم يكونوا ممتنين".

واشار سانغ الى ان هؤلاء العمال الذي قدموا من جنوب اسيا والذين يضطرون احيانا للعمل في ظل درجات حرارة تصل في الصيف الى خمسين درجة مئوية، يتقاضون راتبا قدره "٢٠٠ دولار شهريا تقريبا" وهم يعملون "عشر ساعات يوميا" ويمكنهم "اذا شاؤوا" ان يعملوا ساعات اضافية.

واكد سانغ في هذا السياق ان "اعمار" ليست مسؤولة عن الرواتب ولا عن ظروف اقامة هؤلاء العمال، بل الشركات التي تؤمن العمال لحساب "اعمار".

و"اعمار" المدرجة في بورصة دبي، والتي تعد احدى اكبر الشركات العقارية في العالم من حيث قيمتها السوقية، تعلق آمالا كبيرة على هذا المشروع، وهو الاكبر في تاريخها.

وتؤكد الارقام حتى الآن ان رهان "اعمار" ليس خاسرا، فهذه الشركة التي تملك حكومة دبي ٣٢,٥٪ من اسهمها تسجل مزيدا من الارباح بشكل مستمر.

وفي الفصل الثالث من هذه السنة، سجلت "اعمار" ارباحا وصلت الى ٤٣٧ مليون دولار، اي بارتفاع نسبته ٣٩٪ مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي.

كما فاقت ارباح الشركة في النصف الاول من هذه السنة بنسبة ٢١٪ ارباحها في الاشهر الستة الاولى من ٢٠٠٥,

وتؤكد الاوساط المالية ان هذا الاداء الجيد ل"اعمار" يعود الى حركة البيع الجيد في شقق "وسط المدينة برج دبي" والتي عززها خاصة صدور قانون جديد في الامارة يتيح التملك الحر في بعض المواقع.

وقال سانغ "بعض المباني كبرج ايفل والامباير ستيت بلدنغ تصبح رمزا للمدينة التي شيدت فيها" وتوقع ان يصبح "برج دبي" رمزا لدبي.

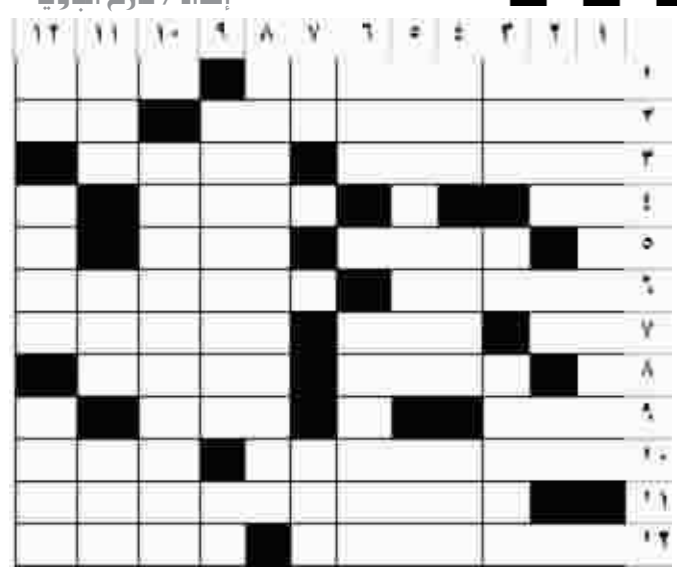
الا ان سانغ يقر بان "برج دبي" لن يكون المبنى الاعلى في العالم الى ما لا نهاية.

والمبنى الذي قد ينزل هذا البرج عن عرشه قد يكون في دبي نفسها، فشركة "نخيل"، وهي الشركة العقارية الكبرى الاخرى في دبي، اعلنت عن البدء قريبا ببناء "البرج" مبقية ايضا على غموض حول ارتفاعه الحقيقي، وبالتالي فان دبي قد لا تصبح مقرا لاعلى برج في العالم، بل ربما لاعلى برجين.

لقطات من الاعلى لموقع تشييد البرج

الكلمات المتقاطعة

إعداد / حازم الباوي



أفقي

١- كاتب الطريق إلى القدس - بقلة خبيثة
٢- شخصية حكيمة وعشائرية عراقية - حرف جر
٣- ساحة في بغداد - يزداد أملي
٤- متشابهان - صاحب النقيق (م)
٥- حروف متشابهة - من أعضاء الوجه
٦- نجم منتخب التشيك (POST)
٧- نصف بنينة - مولد إبراهيم (م) - جمع موهبة
٨- الاسم الأول لبوبرسكي - هلبر (مبعثرة)
٩- موت (م) - ذو رائحة كريهة
١٠- الخط السريع - ابن
١١- ناقد أكاديمي مصري
١٢- إعصار ضرب أمريكا - ينأى

عمودي

١- رئيس جزائري - سابق
٢- اسم علم مذكر - عملة آسيوية - فضاء
٣- مسد (مبعثرة) (HAND) - تلمساك (م)
٤- راشد - يهربا - تدقيق وتحقيق
٥- لاعب ومدرب ألماني (م)
٦- أكثر حنية - عرب البادية
٧- أحد الوالدين - أدار (ناقص حرف)
٨- ممثل مصري كوميدي
٩- لاعبة مضرب أمريكية - خاصتي
١٠- شاعر عراقي كبير
١١- سفينة الصحراء - يعطي - شغل (م)
١٢- أداة نفي - أبو ذر الغفاري - طير كلمه سليمان

حل العدد السابق

حظك اليوم

الحمل
21اذار 20نيسان

كن أكثر تحفظاً في كلامك ولا تدلي بأي أفكار للآخرين حتى تتأكد منهم وتضمنهم. لابد من الشعور بنوع من الاستقرار في وظيفتك، ولكن لا تفاجأ إذا جاءك عرض لوظيفة جديدة. تغييرات في منزلك تسبب لك بعض الخلافات.

الثور
21نيسان 20ايار

تحدث بعض التغييرات في علاقاتك. يمكنك البحث عن المكان المناسب وتحديد الأصدقاء الذين ترغب في مساعدتهم. اقضي بعض الوقت في الاستماع إل الأطفال ومساعدتهم في الأعمال التي تبدو مستحيلة بالنسبة لهم.

الجوزاء
21ايار 20حزيران

حب المغامرة وخوض المجالات الجديدة يكسبك معرفة كبيرة. لن تتعرض لأي مشكلات مع عملائك. قم بما يريده رفيقك إذا كنت بالفعل لا يهمك النتائج طالما أنكما معاً.

السرطان
21حزيران 20تموز

احتمال الخسارة وارد إذا لم تأخذ في بالك كل زوايا الأمور. من المتوقع حدوث مشاكل مع الشركات والمؤسسات الكبيرة. أمور التسلية والترفيه تكلفك أكثر مما كنت تتوقعه.

الاسد
21تموز 20اب

قد ترغب أن تقضي وقتاً من الراحة تقوم فيه ببعض الأنشطة الإبداعية. قد تسحر من تقابله بتصرفاتك ونظراتك المتحضرة. تنشأ علاقات جديدة خلال حفلات العمل.

العذراء
21اب 20ايلول

السفر والهوايات الإبداعية يحوزون على جانب كبير من اهتماماتك. يمكنك إحراز المزيد من المكاسب المادية إذا قضيت وقتاً إضافياً في العمل. تستطيع أن تستعين بمساعدة زملاءك الذين يؤمنون بأفكارك.

الميزان
21ايلول 20ت الاول

تأكد أن الشخص الذي تشعر نحوه بالإعجاب غير مرتبط بالفعل. ينبغي أن تساعد أفراد عائلتك في حل مشكلاتهم الشديدة. يمكنك الحصول على القروض التي تريدها وعلى الأوراق القانونية اللازمة لك بسهولة.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني

انضمامك للجماعات والمنظمات التي تقيم حفلات اجتماعية لجمع التبرعات المالية يجعلك تنشئ علاقات حب جديدة مع أشخاص أكثر إثارة بالنسبة لك. ينبغي أن تتصرف بشكل سريع. قد تسوء علاقاتك مع من تحبهم.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول

تحتاج إلى وقت لإعادة تنظيم أمورك وتحديد ما تنوي فعله في حياتك الشخصية. حاول أن تتمهل بعض الشيء وأن تلقي نظرة أخرى على أمورك قبل أن تتخذ فيها أي خطوة. يمكنك أن تصرح بما في داخلك لرفيقك وتجعله يعرف ما تعزم عليه بالنسبة لعلاقتكما.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني

اسعى وراء أهدافك. تجنب رغبتك الدائمة في بدء المجادلة. لا تشعل خلافاً أمام الآخرين ولكن عندما تعود إلى المنزل دع شريك حياتك يعرف ما تشعر به والسبب من ذلك.

الدلو
21ك الثاني 20شباط

قد تلتقي بأشخاص جدد أكثر إثارة بالنسبة لك وتنشأ بينكم علاقات حب من خلال مشاريع العمل. تسوق قليلاً لشراء احتياجاتك. من الممكن أن تجد عروض جيدة بالفعل. تتعرض لبعض التعطيلات أو المشكلات البسيطة خلال السفر.

الحوت
21شباط 20اذار

إنجازاتك قد تفوق توقعاتك إذا جمعت قليلاً بين العمل والترفيه. شخصيتك النشيطة المفعمة بالحيوية تجعلك محل انتباه الجميع في اللقاءات الاجتماعية. تجنب اتخاذ أي قرارات صارمة فيما يتعلق بأمورك القانونية الشخصية.

رغم انها شائعة في سيئول..

كوريا الجنوبية تتجه نحو إباحة التنورات القصيرة

سيئول / رويترز

سراويل النساء الساخنة والتنورات القصيرة ستصبح مباحة قريبا في كوريا الجنوبية.

قال مسؤولون ان البلاد في المراحل الأخيرة لمراجعة قانون "قلة الاحتشام" الذي يحظر على الناس ارتداء أثواب خاصة كاشفة وكانت الشرطة تتابع تطبيقه أثناء حقبة السبعينيات.

وقال كيم جاي كوانج المسؤول في معهد أبحاث التشريع في كوريا "قانون الكشف الزائد لا يناسب مجتمعنا الحالي."

وكان بوسع الشرطة في ظل الحكم الذي كان سائدا في السبعينيات بكوريا الجنوبية القبض على النساء أو تغريمهن لارتدائهن ملابس عصرية. وكان أفرادها أيضا يحملون مقصا لشعر الرجال الذين يرون أنه أطول من اللازم ويضعون الناس في السجن لقيامهم بالرقص غير المسموح.

وبقيت القوانين في الكتب على الارفف من دون تطبيق مع تقدم البلاد صوب الديمقراطية أواخر الثمانينات.

والان فان التنورات القصيرة شائعة مثل زحام المرور في العاصمة سيئول كما تخلى أفراد الشرطة عن قياس المسافة بين ركبة المرأة ونهاية تنورتها.

شابة كورية تحاول سحب تنورتنا للأسفل