الصوم يحفظ الصحة ويؤخر الشيخوخة

لندن / متابعات:

وجد علماء أدلة أن الصوم لفترات قصيرة قد يحقق مكاسب صحية وربما يساعد زائدي الوزن.

وهذا ما اكتشفه مايكل موزلي . وهذه قصة موزلي مع الصوم: كثيرا ما اعتبرت الصوم شيئا غير محبب للنفس وليس له فوائد واضحة على المدى الطويل.

ولذا عندما طلب مني عمل فيلم وثائقي يتضمن بقائي لفترات دون تناول الطعام، لم أتحمس إذ كنت متأكداً أني لن استمتع بذلك ، لكن أكد لي رئيس تحرير برنامج اوريزون أني ربما أشعر بتحسن كبير، لذا وافقت على الأمر.

ليست لدي إرادة قوية للدخول في برنامج حمية غذائي على المدى الطويل. لكني مهتم كثيرا بمعرفة ما يجعل تناول القليل من الطعام يؤدي إلى زيادة متوسط العمر، لاسيما في ظل اعتقاد علماء أنه من الممكن تحقيق فوائد دون ألم.

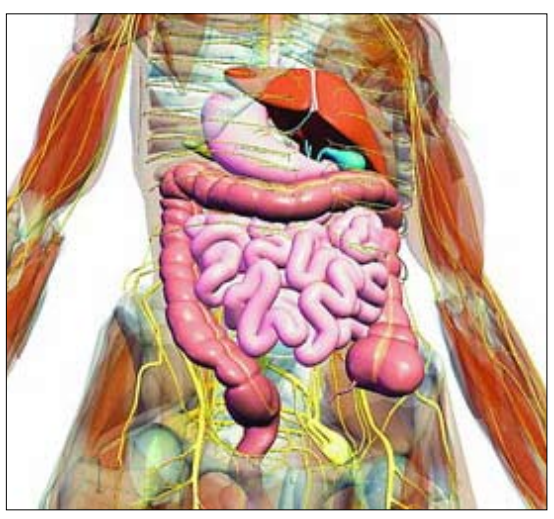
وتبين أن تقليل السعرات الحرارية والاهتمام بالأكل لكن بنسب قليلة يزيد متوسط الأعمار، على الأقل في الحيوانات. نعرف منذ الثلاثينات أن الفئران التي تتناول مقدارا قليلا من السعرات الحرارية وتتغذى جيدا يزيد عمرها المتوقع. وثمة أدلة متزايدة على أن نفس الأمر ينطبق على القردة.

وسجل نوع جديد من الفئران الرقم القياسي العالمي لزيادة العمر المتوقع بين الثديات، حيث من المتوقع زيادة متوسط عمره بمقدار 40 في المئة، أي ما يعادل شخص يعيش 120 عاما أو أكثر.

وقد جرى تعديل الفأر وراثيا لينتج جسمه معدلات منخفضة من هرمون نمو يُعرف أي جي اف 1-. وتؤدي زيادة معدلات الهرمون إلى تقدم العمر وظهور أمراض مرتبطة بتقدم السن.

لكن تبين أنه يمكن خفض معدلات الهرمون من خلال الصوم. ويبدو أن سبب ذلك أن الجسم يتحول من "وضع النمو" إلى "وضع التعافي" عندما لا نتناول الطعام لوقت طويل.

ومع تراجع معدلات الهرمون أي جي اف – 1 تنشط مجموعة من جينات "التعافي"، وذلك بحسب بحث يعمل عليه الأستاذ بجامعة جنوب كاليفورنيا فالتير لونغو.



معالم

هي كبرى مدن الجنوب الغربي التونسي تعود تسميتها إلى اشتقاق عربي للتسمية اللاتينية CAPSA، ابتكر منها الباحث «دي.مورغان» كلمة (CAPSIEN) اسما للحضارة التي تعود للعصور الحجرية القديمة. وتمثل جهة قفصة أهم مراكزها.

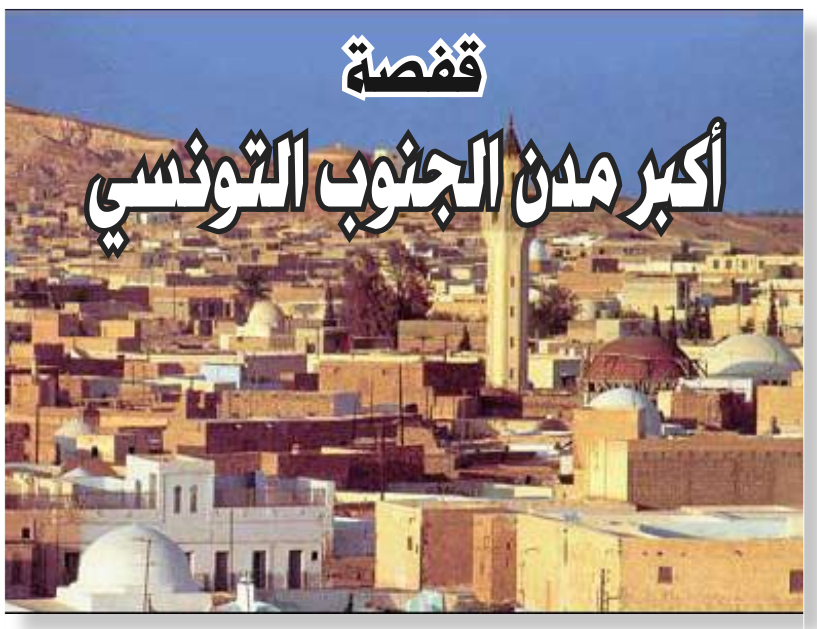
وهي عبارة عن ربوة من الرماد والحجارة المتفحمة وقواقع الحلزون والصوان المكشوط، تقوم شهادة على نمط عيش إنسان الحضارة القفصية وعراقة استقراره بهذه الربوع منذ آلاف السنين. انتشرت الحضارة القفصية انتشارا واسعا وأثرت في عدة حضارات أخرى.

تأسيس مدينة قفصة، قديم وغير معهود تنسبه الأسطورة التي أوردها اللاتيني «سالوست» إلى الإله «أليي» أو الفينيقي «هرقل» ، والمصادر العربية الوسيطة تنسبه إلى «شنتيان غلام النمرود ملك الكلدانيين الاسطوري.» والواقع ان ظروفا موضوعية ساعدت في نشأتها خصوصا مميزات موقعها الجغرافي: فهي توجد عند ملتقى عدد من المسالك الطبيعية المؤدية إلى كل من واحات الشطوط وقابس ومقاطعة البيزاسين ومكثر وتبسة ووجود عدد هام من عيون الماء الطبيعية التي مثلت شريانا حيويا للاستقرار، وبالتالي تمتاز قفصة بعراقة تاريخها الذي تعاقبت ضمنه عدة حضارات.

تعتبر مدينة قفصة ذات مجال استقرار بشري حيث يعتبر معلم "القطار" أقدم المعالم الدينية المكتشفة يجسد بناء بسيطا أقامه الإنسان منذ ما يقرب عن 40 ألف سنة ق م على ضفاف سبخة لغايات عقائدية للمحافظة على منبع الماء ويتمثل البناء في كومة مخروطية الشكل تتركب عناصرها من حجارة وعظام حيوانات وأدوات من الصوان يعود إلى العصر الموستيري وكذلك الآثار المتنوعة خاصة بمنطقة الجفارة قرب مدينة الرديف ويحتوي متحف قفصة على نماذج من أشكال الصوان المتنوعة التي كان يعتمدها إنسان ماقبل التاريخ في أنشطته. كما كانت إحدى أهم مدن ولاية إفريقيا البروقنصلية في العهد الروماني حيث كانت تعرف بتسمية قبصة كما إندمجت بعد الفتح الإسلامي في الحضارة العربية الإسلامية.

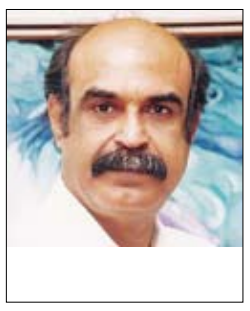
تشهد المدينة توسعا عمرانيا خاصة باتجاه الغرب والشرق، كما يتركز بها مركب جامعي في نمو إضافة إلى مطارها مع تجديد تدريجي لبنية الطرقات منها الطريق المباشرة التي تفصل الرديف بقفصة عبر أم العرائس إضافة إلى إنشاء مغاسل الفوسفات للتخفيف من التلوث.

تطورت مدينة قفصة بفضل استغلال مناجم الفوسفات الذي اكتشف سنة 1886 والتي تعتبر من أهم المناجم في العالم ويتم سنويا استخراج أكثر من 7.5 مليون طن من الفوسفات من هذه المناجم، ما يجعل من تونس رابع منتج للفوسفات في العالم.



أنت كلماتي

أنا
لا أستطيع أن لا أكتب عنك
ليس بوسعي أن أتفادى
الكتابة فيك
أنا
حين أكتب عن الأشجار
والسفن
والعمل والأصابع
أن تغيبي عن كلماتي
لأنك أنت كلماتي
هل بوسع الكلمات أن تكتب
بدون الكلمات .؟؟



قاسم حداد

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

	1							5
4				2				
8			7				9	
		6			5		2	
	9			6			3	
	4					1		
	2				1			4
				9				7
7							5	

8	7	9	1	2	4	3	6	5
4	1	5	6	3	9	8	2	7
2	3	6	5	7	8	9	1	4
1	4	2	9	5	3	6	7	8
7	6	3	8	1	2	4	5	9
5	9	8	4	6	7	1	3	2
6	5	4	7	9	1	2	8	3
3	8	7	2	4	6	5	9	1
9	2	1	3	8	5	7	4	6

أقوال مأثورة

التعليم يحمى الحرية أفضل من جيشٍ مرابط.

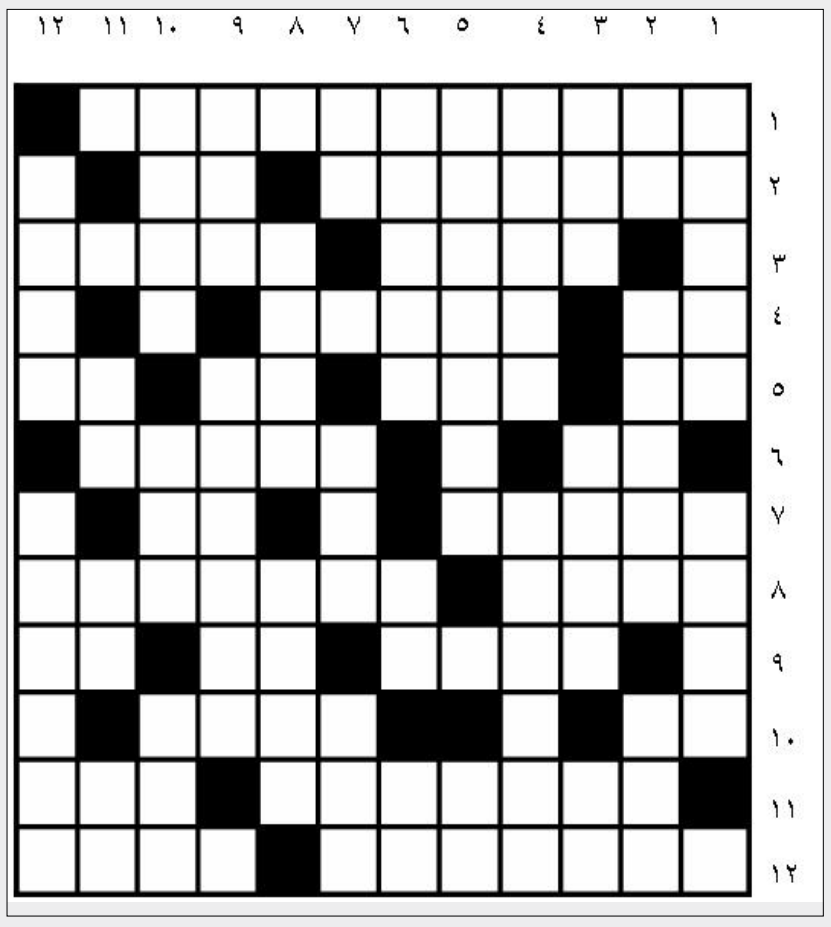
إدوارد إفرت

خيال

-الأول : عندما أسير في الطريق يخيل لي أن حمارا يتبعني.

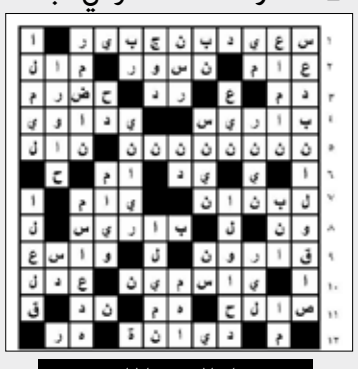
- الثاني : لا تتوهم يا رجل .. هذا خيالك .

كلمات متقاطعة



أفقياً : 1 -
1- أطول كلمة في القرآن الكريم وتوجد في سورة الحج .
2- من أسماء اليوم الآخر – وز .
3- من الفواكه المذكورة في القران الكريم – صحراء عربية .
4- سئم – حماية .
5- ضمير منفصل – أسد – للنداء– يابسة .
6- تقوى – أحرف متشابهة .
7- من جبال صنعاء – عدد انجليزي.
8- شهر ميلادي – الشواطئ .
9- بيت الأسد – والد (معكوسة) – هد .
10- كفء – مدينة عراقية .
11- الصحراء – مطر .
12- السورة التي ورد فيها أسم الصنم بعل – محادثة .

عموديا :
1- من بنات النبي صلى الله عليه وسلم – بلد خليجي .
2- للتعريف – بلد عربي – حرف أبجدي .
3- من أسماء النار – من الفصول الأربعة – سارق .
4- معجم – احدى القارات .
5- مثنى يراقب – حرف جر(معكوسة).
6- من الخضروات – حرف نصب – نصف دواء.
7- تقال للتوجع – مدينة فرنسية – امسى .
8- اسم علم مذكر – وكالة الأنباء اليمنية .
9- تجدها في (مبيد) – من أسماء الله الحسنى .
10- بلدي – خاصتنا – ما لا فائدة فيه .
11- حرف عطف – فاصل – للنداء .
12- صوت الأسد – نهر في الجنة .



حل العدد الماضي

القضاء الإيراني يلزم رجلاً بإهداء زوجته 777 زهرة !

نجحت زوجة إيرانية في اجبار زوجها على إهدائها زهوراً كنوع من الرومانسية، بطريقتها الخاصة، وذلك عندما لجأت إلى القضاء لتحقيق رغبتها.

الغريب أن المحكمة نفذت رغبة الزوجة وقضت بأن يقوم الزوج بإهداء زوجته زهوراً، وبالفعل ألزمته المحكمة بإهدائها 777 زهرة.

وذكرت وكالة أنباء الطلبة الإيرانية (إيسنا) أن الزوجة 27 عاما من طهران أقامت دعوى طلاق من زوجها لأنه لم يف بوعوده لها قبل الزواج بإهدائها زهورا بصورة مستمرة.

وقد أكدت الزوجة أمام المحكمة أنه إذا لم يقدم لها زوجها الـ777 زهرة المتفق عليها فإنها ستصر على الطلاق وقد أيد قاضي محكمة الأسرة موقف الزوجة وأمر الزوج بشراء الزهور لزوجته.

وتتراوح قيمه الزهور في إيران ما بين 2500 إلى ثلاثة آلاف دولار، وبعد حكم المحكمة سحبت الزوجة طلب الطلاق.

رمضان .. !!

الإكثار من تناول الفواكه والخضروات يحافظ على الصحة !

14 أكتوبر / متابعات:

توصلت دراسة طبية إلى أن العيش بدون أكاذيب يجعل الإنسان أكثر صحة مع الحرص على تناول الخضروات والفاكهة بصورة منتظمة، وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تكشف النقاب عن وجود علاقة بين قول الأكاذيب والتمتع بالصحة.

وكانت الأبحاث الطبية قد أجريت على ما يقرب من 110 أشخاص لجأ بعضهم إلى بعض الأكاذيب أو ما يطلق عليه الكذب الأبيض، ليتم تتبعهم لنحو عام كامل.

وأشارت المتابعة إلى أن 22 ٪ من الأشخاص الذين اعتمدوا على الصدق في تعاملاتهم مع الآخرين ومع ذاتهم كانوا أكثر صحة وقدرة على التغلب على صعاب الحياة، من أقرانهم الذين لجؤوا لما يعرف بالكذب الأبيض.