التوت والشاي والشكولاته لتحسين المزاج

نكهات بعض الأطعمة تساعد في التغلب على نوبات الصرع والصداع النصفي

القاهرة/ متابعات:

في خبر مثير لمحبي التوت والشاي والشكولاته كشفت دراسة جديدة أن المكونات الطبيعية في تلك الأطعمة تحمل تشابها كيميائياً كبيراً مع العقاقير التي كثيراً ما توصف لتحسين المزاج وربما تكون لها نفس الفوائد.

فجزيئات الشكولاته وأنواع التوت والفراولة المختلفة بالإضافة للأطعمة التي تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 أثبتت أن لها تأثيرا إيجابيا على تحسين المزاج.

وفي المقابل أظهرت هذه الدراسة أن بعض المكونات لنكهات هذه الأطعمة تماثل في تكوينها عقار (valproic acid) الذي يستخدم للتغلب على تأرجح المزاج عند الأشخاص الذين يعانون من مرض اضطراب ثنائي القطبين.

وصرحت كاتبة الدراسة كارينا مارتينيز مايورجاكما أنه "يتم وصف هذا العقار للتغلب على نوبات الصرع والصداع النصفي".

وقد قدم هذا البحث أمام الجمعية الأمريكية للكيمياء الذي عقد مؤخراً بولاية فلاديلفيا وقد حذرت الباحثة المرضى من استبدال هذا العقار بهذه الأطعمة.

إلا أنه في محاولات الوصول لمزاج صحي وجسم سليم تمثل أطعمة مثل الشكولاته والفراولة والشاي والأطعمة الغنية بـ أوميغا 3 طريق ذكي للوصول إلى صحة مثالية.

نصائح لتجنب انتفاخ البطن

يشير بعض الخبراء إلى أن انتفاخ البطن دليل على خلل في الجهاز اللمفاوي، حيث لا يتخلص الجسم كما يجب من فائض الماء والسموم، فيصبح مترهلا ومنتفخاً، ولتفادي هذه المشكلة، أتبعي النصائح التالية:

- أضيفي بضعة حبات من الهال إلى الماء المغلي واتركيها منقوعة لبعض الوقت، ثم اشربي المزيج خلال النهار لتصريف السموم من الجسم.

- تناولي الألياف: الواقع أن عدم تناول كمية كافية من الألياف أو عدم شرب كمية كافية من الماء أو عدم ممارسة التمارين أو تناول أدوية معينة مثل مضادات الاكتئاب قد تفضي إلى الإكتام.

- أمضغي الطعام: يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن إلى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، ما يسبب تمدد البطن أو بمعنى أصح انتفاخه.

- تناولي أطعمة غنية بالبوتاسيوم: حيث يساعد هذا المعدن على تنظيم ميزان السوائل في جسمك، ويبعد الانتفاخ.

- أبقي فمك مغلقا واحذري من العادات التي تجعلك تبتلعين الهواء الفائض، مثل العلكة، شرب المشروبات باستعمال القشة (الشلمون)، التدخين، والحديث خلال الأكل.

- قللي النشويات في المساء: لأنها تساعد على الاحتفاظ بالماء، وبالتالي انحباسه مساءً.

- تجنبي الصودا: فالفقاعات في المشروبات المكربنة ستجعل بطنك يبرز أكثر، لذا، استبدليها بالماء والشاي العشبي.

- قللي من بدائل السكر: فالبعض يعاني من مشكلة في هضم المحليات الصناعية، الأمر الذي يمكن أن يسبب الغازات والإسهال.

- أكثري من شرب اللبن: تحتوي منتجات الألبان على «بكتيريا جيدة» يمكن أن تحافظ على عمل الأمعاء وتمنع الانتفاخ.

- تحركي باستمرار: حاربي الإكتام بالمشي على الأقل من 15 إلى 20 دقيقة كل يوم للحفاظ على منطقتك الهضمية بصحة جيدة، كما تقوم الحركة بإخراج السوائل المحبوسة في الجسم.

جهاز يسرق المعلومات من الدماغ

فيما قد يبدو كأحد مشاهد أفلام الخيال العلمي، عرض مجموعة من العلماء طريقة علمية تمكنهم من اختراق العقل البشري ومعرفة الأرقام السرية التي يحتفظون بها.

فقد اكتشفت مجموعة من العلماء من جامعات كاليفورنيا، وأكسفورد، وجنيف طريقة لإخراج المعلومات الحساسة من عقل البشر، مثل الأرقام السرية، ومعلومات البنك، وذلك باستخدام جهاز للرأس خاص بألعاب الفيديو لا تزيد تكلفته على 190 جنيهاً إسترلينياً، أي ما يعادل 1124 ريالاً - وفقاً لما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

استخدم العلماء جهاز التحكم في الألعاب عقلياً وقاموا بوضع مرتديه أمام شاشة كمبيوتر وعرضوا صور بنوك وأشخاص وأرقام سرية ورصدوا القراءات الناتجة عن العقل، خاصة إشارة تعرف باسم «P300»، يستخدمها العقل عند التعرف على أشياء مألوفة له مثل شخص أو شيء سبق له التعامل معه من قبل، ويطلق العقل تلك الإشارة بعد 300 مللي ثانية من حدوث التعرف، لذلك حصلت على اسم «P300».

واكتشف الفريق أنه يمكن معرفة منزل الأشخاص الخاضعين للتجربة في 60 ٪ من الوقت بنسبة 1 من 10، وأن لديهم نسبة 40 ٪ في التعرف على الرقم الأول من الأرقام السرية من خلال الجهاز المستخدم.

وذكرت الورقة البحثية أن الإشارة يمكن استخدامها كخاصية تمييز لمعرفة إذا كانت المعلومة المراد معرفتها موجودة في العقل أم لا، وأيضاً في عمليات التحقيق في الجرائم مع

إضاءة

لاتعلق قلبك

لا تعلق قلبك على جدران خشبية بشرية..

وعلى مسامير الأمنيات..

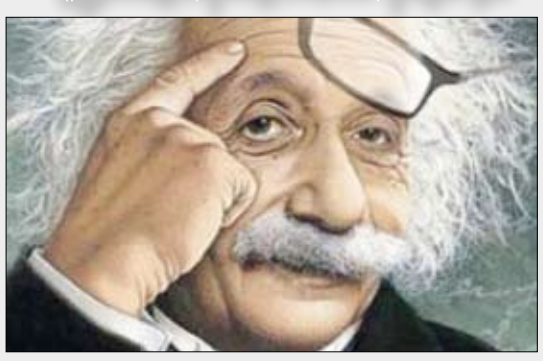
لا تدخل قمار الأحلام ، وتغامر بأوراق عمرك..

فمن يعوض خسارتك لنفسك.. ومن يؤثثها بعد الفقد..

لا تحاسب أحد فكل شخص أعلم بنفسه و بما فعل..

فكل شخص يدرك في قرارة نفسه إن كان مخطئ أم لا..

من غرائب العلماء والأدباء والمفكرين



(سلفادور دالي)

ألم يكن شيخ المجانين؟ وشنبه المقوس عنوانه للجنون.

(تشارلز ديكنز)

كاتب روائي انجليزي كان يحمل معه بوصلة لأنه لا ينام إلا ورأسه باتجاه الشمال..

(اينشتاين)

كان يكره النظام في حياته ويقال انه غادر مختبره يوماً و علق على الباب عبارة (غير موجود الآن وسأعود بعد قليل) وعندما عاد لمكتبه قرأ العبارة و قال (حسنا سأعود إليه بعد قليل).

(تولستوي)

صاحب روايتي (الحرب و السلام) و (آنا كارنينا) انفق أمواله على الترف و في نهاية عمره قام بتوزيع أمواله وأراضيه على المزارعين والفقراء..

(فولتير)

لا يكتب إلا إذا وضع مجموعة من أقلام الرصاص أمامه.. وبعد الانتهاء من الكتابة كان يحطم الأقلام ويضعها تحت وسادته وينام..

(بلزاك)

كان إذا سار بشارع فإنه يسجل أرقام المنازل في ورقة ثم يجمع الأرقام فإذا كان المجموع مضاعفا للرقم 3 ينتابه فرح شديد و إذا لم يكن المجموع كذلك فإنه لا يسير به مرة أخرى.

(توماس أديسون)

صاحب آلاف الاختراعات.. منها المصباح المتوهج كان مصاباً بضعف الذاكرة لدرجة انه قد ينسى اسمه أحيانا..

(لينين)

كان شخصية شاذة ومعقدة عابساً و كالح الوجه.. يعيش في بساطة وخشونة ويرفض الجلوس على كرسي مريح أو أن توضع الزهور على مكتبه..

وكان يكره الموسيقى لأنه كان يعتقد أنها تورث الرحمة, ويعتبر العداوة كامنة في النفوس لهذا كان يحذر من التربيت على رؤوس الناس..

ومن غرائبه أيضاً أنه كان يحتفظ بساعته متأخرة ربع ساعة..

(آرثر شوبنهاور)

و هو أحد الفلاسفة والمفكرين، كان مصابا بجنون العظمة وعقدة الاضطهاد

و يعتقد أنه ملاحق باستمرار وأن هناك مؤامرات تحاك ضده لتقتله

و كان يقارن نفسه بالمسيح و يعتبر أنه مبعوث لهداية البشر وأنه رجل الحقيقة الواحدة في العالم.. كما كان يرفض السكن في الطابق الثاني أو الثالث خشية أن يحصل حريق فلا يستطيع القفز ..وكان يحمل مسدسا يضع يده عليه كلما سمع صوتا لأنه يعتقد أنه قادم لاغتياله..

(فرانز كافكا)

كان يفرض على نفسه عادات غريبة منها أنه لا يستحم إلا بالماء المثلج ..

و كان يعاقب جسده كثيراً..

مهارة ترويض الألم

الناس في ألم من خشية الألم

بنظرة خاطفة للوراء وبمراجعة سريعة لشريط حياتك ستجد أن كل إخفاقاتك في الحياة سببها الجوهري خوفك من التعرض لشعور مؤلم.

أخفقت في تغيير سلوك سيء هروباً من ألم مجاهدة النفس, لم تتفوق في دراستك هروباً من ألم المذاكرة, خسرت العديد من الأصدقاء هروباً من ألم الاعتذار وطلب الصفح, تتمنى أن تصبح شخصية مؤثرة تتصدر المجالس وتعتلي المنابر لكنك خائف من ألم السخرية..

الخوف من التعرض للألم شعور مسيطر وموجه للكثير من أفعالنا وارداتنا سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه. وقد أثبتت الدراسات أن مركز الشعور بالألم من أقوى مراكز الشعور في الدماغ, وأسرعها استجابة للمؤثرات الخارجية..

يقول د.عبد الباسط السيد في كتابه (الطاقة الروحية) أن الألم من عوامل صفاء الروح وعده من الطاقات الخلاقة للإبداع ومن يمعن النظر في سير الأشخاص الذين غيروا وجه التاريخ يجد أنهم ممن تألموا كثيرا في طفولتهم..

كيف تتعلم مهارة ترويض الألم؟

بشيء من الفهم العميق لذاتك والمزيد من التدريب والممارسة يستطيع المرء ترويض شعور الألم وتوجيهه وإحالته إلى طاقة إيجابية خلاقة وعامل فعال في تحسين أدائه في جميع نواحي الحياة بل قد يصل في بعض الجزئيات إلى مرحلة الالتذاذ بالألم وذلك عند ربطه ذهنيا بمقدمات ومسببات السعادة كما تفعل الأم حينما تكرر تجربة الولادة المرة تلو المرة مع أن الدراسات وضعت ألم الولادة الأول في سلم الآلام الجسدية, والعجيب أنها تفعل ذلك بفرح وانتشاء..

سؤال مهم

هل سبق وأن تساءلت: لماذا لا يتألم الناس جميعا بنفس الدرجة؟! مع أنهم فسيولوجيا سواء, فلا يجرؤ أحد على ادعاء أن مساحة الشعور بالألم في دماغه أوسع من غيره, أو أن النهايات العصبية الممتدة في جسده تختلف عن غيره من البشر فالفوارق إن وجدت تكاد تكون لا شيء لدقتها.. لكن الشيء الأكيد والذي نراه جميعا أن الناس متفاوتون في شعورهم بالألم وانفعالهم بالمؤثرات الداخلية والخارجية تفاوتاً شاسعاً, وهنا يبرز جلياً تأثير العامل النفسي في المسالة.

كم هو مدهش ومثير أن تمتلك وحدك التحكم بترمومتر الألم, بحيث تصبح وحدك من يقرر رفعه في وجدانك أو خفضه أو حتى إعدامه.

لامتلاك زمام شعورك بالألم والتمكن من ترويضه وتحويله إلى طاقة خلاقة في حياتك اتبع ما يلي:

أولاً: افهم نفسك

لتحدد وبدقة المثيرات المحركة لشعور الألم لديك حيث يتباين الناس في ذلك تباينا شاسعا, أجب عن ذلك: هل أنت حساس؟ ما درجة حساسيتك تجاه النقد.السخرية.التقييم..؟؟

هل تكره أن يقيمك الآخرون ولماذا؟ هل تعاني من تضخم في الذات؟ نرجسية، تكبر..

والآن ماذا يمكنك أن تفعل حيال ذلك؟

إن كنت ممن يعتقدون أنهم يتألمون أكثر من غيرهم ويشعرون بالجرح والإهانه لأدنى سبب فأنت أشد الناس حاجة لهذا الموضوع فتابع بقية الخطوات.

ثانياً: من صاحب القرار؟

يؤكد علماء النفس أن خدعة الجبر من أخطر الخدع النفسية..

أن تحيا مختاراً تتألم باختيارك , منتهى القوة والحرية النفسية تسكت الألم وقتما تشاء, سيطرة وقيادة كاملة لحياتك, فعندما تتعرض لمثيرات الألم النفسي وتستحضر أنك صاحب القرار في أن تتألم لأنك إنسان أو لا تتألم لأنك مسيطر وترفض الخضوع لهكذا شعور في اللحظة الراهنة ويسهل عليك عملية اتخاذ القرار في أن تتألم أو لا تتألم ستصبح إنسانا آخر..

تخلص من قيود الذات المتضخمة, وغادر دائرة الأنا وانتقل إلى دائرة الأخر المؤلم واسأل نفسك: هل يقصد إيلامي؟ ربما نعم, ربما لا. إذن لماذا؟ هل سببت له الألم؟ والآن اخرج إلى دائرة ثالثة وقف محايدا في دائرة المراقب واحكم بإنصاف, ستندهش وأنت في شدة انهماكك في مناقشة الموقف مناقشة عقلية, لأنك ستفاجأ بتلاشي شعور الألم.

ثالثاً: تقبل الألم

وذلك بتغيير نظرتك إليه, واعتباره منحة إلهية لتحذير الجسد عند نشوء علة فيه أو تعرضه لخطر خارجي ولصقل الروح وتطهير النفس من معايبها وعللها الخفية ولإيقاد الفكر وتمحيصاً للذنوب ورفعاً للدرجات وتهذيباً للطباع وشحن القلب بمعاني الرضا والخضوع والذل لله جل في علاه, والاعتراف بالضعف البشري, ولتقبل الآخرين بطباعهم وألمهم. أنظر إليه كعامل تحدي واركب أمواجه لبلوغ أسمى وأرفع أهدافك في الدارين.

فإن أعجزتك هذه النظرة الجادة العميقة تجاه شعور الألم فقابله بسخرية واعتبره نوبة زكام لابد منها بين فترة وأخرى, أو ضيفاً ثقيلاً سيغادر لا محالة.. المهم أن تحيا مع الألم بفلسفة تعينك على تقبل وجوده لأنه باق ما بقيت الحياة وتقبله يعد خطوة أساسية لمعالجة آثاره السلبية على حياتك وتفكيرك وقراراتك..

رابعاً: لا تتخذ أي قرار فراراً من ألم

لا توافق على أي عمل وتدفن إبداعك فراراً من ألم الفقر.

لا تقبلي أي عريس فراراً من ألم العنوسة.

لا تنخرط في دراسة تخصص لا تحبه فراراً من ألم مواجهة والدك.

كم مرة ظننت أن ما أنت مقدم عليه أمر في غاية الصعوبة والإيلام وأن عليك الاستسلام وقبول ما تعانيه من ألم ثم بعدما استجمعت شجاعتك وأقدمت عليه بعد تفكير وتخطيط واستخارة واستشارة مؤتمن, وخضت غماره بالفعل اكتشفت أنه أسهل بكثير من شعور الخوف الذي سبقه.

كن شجاعاً واتخذ قراراتك بناء على معطيات الواقع واستبصارات العقل ولا تخش العواقب مادمت محقاً. فالشجاعة من أهم أسباب السعادة وأقوى وسيلة لترويض الألم.

خامساً: راقب فسيولوجيتك

كنا نظن ولزمن طويل أن تعبيراتنا الجسدية هي نتاج سيكولوجيتنا لكن اتضح مؤخراً أن العكس هو الصحيح.

ألم يقل جل وعلا (ولا تصعر خدك للناس ولا تمش في الأرض مرحاً. إن الله لا يحب كل مختال فخور) (لقمان_18) فهذا نهي عن تعبيرات جسدية تنتج معاني نفسية كالكبر والعجب والفخر على الناس. وقال بالمقابل (وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هونا (الفرقان) فكل إيماءة جسدية هي رسالة للدماغ ومؤشر لخلق مشاعر معينة.

كلما هاجمك شعور الألم ارفع رأسك عالياً وافتح صدرك بانشراح وتنفس بعمق مبتسماً واستمتع بلعبة ترويض الألم , وكن واثقاً بأن الله يحبك ولا يريد لك الألم فأحبه وأحب الحياة.

نوادر

صفعة جحا

كان جحا ذات يوم يتسوق .. فجاءه رجل من الخلف وضربه كفا على خده .. فالتفت إليه جحا وأراد أن يتعارك معه .. ولكن الرجل اعتذر بشدة قائلا: إني آسف يا سيدي .. فقد ظننتك فلانا .. فلم يقبل جحا هذا العذر وأصر على محاكمته .. ولما علا الصياح بينهما اقترح الناس أن يذهبا إلى القاضي ليحكم بينهما،

فذهبا إلى القاضي وصادف أن ذلك القاضي يكون قريبا للجاني .. ولما سمع القاضي القصة غمز لقريبه بعينه (يعني لا تقلق فسأخلصك من هذه الورطة).

ثم أصدر القاضي حكمه بأن يدفع الرجل لجحا مبلغ 20 ديناراً عقوبة على ضربه .. فقال الرجل: ولكن يا سيدي القاضي ليس معي شيئا الآن .. فقال القاضي وهو يغمز له أذهب واحضرها حالاً .. وسينتظرك جحا عندي حتى تحضرها، فذهب الرجل وجلس جحا في مجلس القاضي ينتظر غريمه ليحضر المال .. ولكن طال الإنتظار .. ومرت الساعات ولم يحضر الرجل .. ففهم جحا الخدعة ..

خصوصا أنه كان يبحث عن تفسيرا لإحدى الغمزات التي وجهها القاضي لغريمه .. فماذا فعل جحا؟

قام وتوجه إلى القاضي وصفعه على خده صفعة طارت منها عمامته .. وقال له: إذا أحضر غريمي ألـ20 ديناراً فخذها لك حلالا طيبا، وانصرف جحا

الالتزام بنظام غذائي صحي لمدة سنوات لا يمكن أن يطيل متوسط العمر رغم أهميته للصحة

واشنطن/ متابعات:

قال علماء أميركيون إن الالتزام بنظام غذائي صحي لمدة سنوات لا يمكن أن يطيل متوسط العمر رغم أهميته للصحة.

واكتشف العلماء ذلك بعد إجرائهم لدراسة طويلة المدى على قردة «المكاك الريسوسي» وتم نشر نتائجها من قبل معهد (أن أي إي) القومي الأميركي على الموقع الإلكتروني لمجلة (نيتشر).

وأوضحت الدراسة أن القردة التي أخضعت لنظام غذائي نموذجي كانت أكثر رشاقة من تلك التي لم تخضع لمثل هذا النظام ولم تعان من الأمراض المصاحبة لتقدم السن إلا بعد القردة الأخرى بفترة قصيرة، كما أن ذلك لم ينعكس بشكل كبير على متوسط الحياة لديها.

ولم تحسن الحمية التي أخضعت لها القردة على مدى 23 عاماً وخفضت خلالها السعرات الحرارية بواقع 30 في المائة من متوسط هذا العمر بشكل كبير.

وتراوح سن الحيوانات في إحدى المجموعات التي شملتها التجارب بين 16 و 23 عاماً.

وقال الباحثون إن الحيوانات التي ضيق عليها في النظام الغذائي لم تعش إجمالاً أكثر من أقرانها الذين لم يخضعوا لنظام غذائي بعينه «فلم تستفد لا ذكورها ولا إناثها من هذه الحمية» ورغم ذلك فقد كان هناك من بين مجموعه الحيوانات التي لم تخضع لهذه الحمية قرده بالغه الكبر.

لكن الباحثين أشاروا مع ذلك إلى أن نتائج دراستهم تتعارض مع النتائج الأولية لدراسة أخرى لمركز (ويسكونسين) القومي لأبحاث الرئيسيات في الوقت الحالي، وأظهرت حتى الآن دوراً إيجابياً للحمية التي تخفض السعرات الحرارية خلالها بواقع 30 ٪ بالنسبة لطول العمر.

وكانت دراسة طبية بريطانية اثبت أن الحمية الغذائية الصحية تجعل خلايا مخ الإنسان أكثر شباباً، حيث أكد المشرفون عليها أن إتباع نظام غذائي صحي قد يعزز قوة عقل الإنسان لأنه ينشط البروتين الذي يساعد على بقاء العقل في حالة من الصحة والشباب الدائم.

وبينت نتائج الدراسة التي أجريت على مجموعة من الفئران أن الحد من معدلات السعرات الحرارية التي يتناولها الإنسان في وجباته الغذائية اليومية ينشط ويحفز عمل الجينات المرتبطة بطول عمر الإنسان ويحافظ على وظائف الدماغ ويجعلها تعمل بشكل سليم لفترة أطول مهما بلغ عمر الإنسان.

وقال الباحثون إن هناك العديد من الدراسات السابقة التي أجريت على أنواع مختلفة من الحيوانات أوضحت أن إتباع حمية غذائية صحية وتناول أطعمة تحتوي على كميات منخفضة من السعرات الحرارية يطيل من عمر تلك الحيوانات، ويحد من خطر الإصابة بالزهايمر أو ما يعرف بالخرف المبكر ويحسن من قدرة الذاكرة على المدى البعيد.