

## الأجواء الرومانسية تكبح الشهية



واشنطن/ متابعات: ذكرت دراسة أميركية أن الإضاءة الخافتة والموسيقى المهدئة في المطعم، تساهمان في تخفيض كميات السعرات الحرارية التي يتناولها رواد المطاعم، مع ارتفاع درجة استساغتهم للطعام.

وقال براين وانسيك وهو مدير مختبر الأطلعمة في جامعة (كورنيل) في نيويورك في تصريحات صحفية إنه «بعد أن وضعنا موسيقى هادئة وإضاءة خافتة في مطعم الأطلعمة السريعة، لاحظنا أن عدد السعرات الحرارية التي يستهلكها الزبائن انخفضت من 949 إلى 775، ما يعادل انخفاضاً بنسبة 18%، غير أن درجة استساغتهم لطعامهم ارتفعت».

وأضاف أن «هذه النتائج تفترض أن الجو الهادئ يعث السعادة في نفوس الأشخاص، في حين أنه يساهم في تخفيض كمية الأطلعمة التي يستهلكونها».

ولفت إلى أن «هذه النتائج مهمة بالنسبة إلى المطاعم التي تقدم الأطلعمة السريعة، والتي غالباً ما تتهم بأنها السبب الأساسي في السمنة».

وتأتي هذه نتائج لتدحش ما توصلت إليه دراسات سابقة حين أكدت أن الموسيقى لها نفس التأثير السلبى للتلفزيون في زيادة الوزن.

وقال خبراء التغذية في دراسات سابقة إن تأثير

الموسيقى من خلال تحريك المشاعر يدفع إلى الأكل بشراهة، وأراد العلماء من خلال هذه الأبحاث إثبات أن وتيرة الموسيقى وتنوعها من المائدة إلى الروك تتوافق مع وتيرة الأكل والشرب لدى الناس.

وتبين أن الموسيقى عامل مهم ومؤثر في خلق الجو الملائم داخل المطعم، كما تؤثر أيضاً في حجم الوجبة ومدتها وتناولها.

## حمام الثلج يسهم في فقدان (3) كيلوغرامات من الوزن

«تعتبر درجات الحرارة الباردة إحدى الوسائل التي تزيد من عمل الدهون البنية، وبالتالي تؤدي إلى حرق المزيد من السعرات الحرارية في الجسم، هذا ما يحصل فعلياً عند أخذ حمام من الثلج لمدة 10 دقائق يومياً، فالجسم يحرق المزيد من السعرات الحرارية وبالتالي يفقد الوزن».



وعن كيفية إجراء حمام الثلج ذكر طريقة العمل والتي قد تظهر سهلة نظرياً، لكنها في غاية الصعوبة عملياً، ويقول فيريس: «أما نصف حوض الاستحمام بالماء البارد، ضع 2 إلى 3 كيلوغرامات من الثلج فيه، انتظر إلى أن تذيب كمية كبيرة من الثلج في الماء البارد، اجلس في حوض الاستحمام لمدة 5 إلى 10 دقائق لخسارة الدهون المتراكمة في الجسد».

الكويت/ متابعات: أشارت دراسة أميركية حديثة إلى أن أخذ حمام من الثلج لمدة 10 دقائق ثلاث مرات أسبوعياً، قد يفقدك 3 كيلوغرامات من وزنك شهرياً.

وأوضح تيم فيريس كاتب أمريكي ألية عمل هذه الطريقة قائلاً: «يحتوي الجسم على نوع من الدهون تسمى الدهون البنية، وتعمل على حرق السعرات الحرارية في الجسم بطريقة فعالة، لكنها للأسف تتواجد بكميات قليلة داخل الجسم، ما دفع العلماء إلى إيجاد الطرق المناسبة لتحفيز عمل الدهون البنية».

وأضاف الكاتب، بحسب صحيفة (النبا) الكويتية:

## عندما تكون الحياة مجرد نقاط



- عندما تجلس وحيداً وتحسني جرعة من القهوة.. وتبدأ بالتفكير في ما مضى وتجزع لما أصابك من ظلم وأذى.. فأعلم أن الحياة أصبحت نقطة من الماضي..

- عندما تضحك مع الآخرين وتقول ما يحبون سماعه.. وتصبح الخادم الأمثل فأعلم أن الحياة أصبحت نقطة من محو الشخصية.

- عندما تكون جالساً مع خليل قلبك.. وتجعله قدوتك.. وقبل كل شيء.. تجعله المرجع في تصرفاتك.. وهو من وراء ظهرك.. يهينك ويجعلك بعقل طفل وأنت تعلم بذلك.. فأعلم أن الحياة أصبحت نقطة من الغدر.

- عندما تطلب يد العون من أقرب قريب لقلبك.. فتناديهم بصوت عالٍ مبحوح.. فينطلق صدى صوتك إلى الأفق لهم يسمعون نداءك.. ولكنك تصدم بعدم استجابتهم لك.. فأعلم أن الحياة أصبحت نقطة من الانهيار.

- عندما تتخلف العبرة فتبحث عن حضان يضمك.. فتبحث هنا وهناك ولا تجد أحداً من حولك.. فأعلم أن الحياة أصبحت نقطة الوحدة.

- عندما تقف على شرفة غرفتك.. فتري الشمس تشرق ليأتي يوم جديد.. ولكنك تتفاجأ بأنك لا تطوي صفحة الأمس والذكريات تفرض نفسها.. فأعلم أن الحياة أصبحت نقطة من الأمل المفقود.

- عندما توعد شخصاً ما.. فتنتظر مرور الأيام لقدم يوم موعدك وتعد الدقائق وتحسب الثواني.. ولما جان يوم لقاءك.. الذي انتظرتة ملياً وشعرت أن بهراً قد مر ليأتي هذا اليوم.. فتلتقي اتصالاً وتسمع كلمات تقول أوه.. لا تنتظرنى الليلة.. فلقد شغلت بشخص آخر.. عندها تصبح الحياة نقطة من هدر الأوقات.

## غوره وكبرياؤها



قال لها بغور: تذكرت كل النساء إلا أنت.. لقد تمكنت من نسيانك.. أجابته بكبرياء: شكراً لقد ميزتني عن كل النساء بأنك نسيتهن.. أما أنا فلم أذكرك يوماً حتى أنساك.. قال لها بغور: عشقت كل النساء إلا أنت.. لقد كرهت أجابته بكبرياء: شكراً لقد ميزتني عن كل النساء بأنك كرهتني ولكنك لا تعني لي شيئاً حتى أكرهك.. قال لها بغور: فهمت كل نساء الأرض إلا أنت بغموضك وصمتك.. أجابته بكبرياء: نعم لا لولاك لم تمنني لأني اختلفت عن نساك نعم فأنا ملك من السماء.. وهكذا انتهت قصتهما.. بغوره وكبرياؤها ولكن كن على يقين إنها تمنه ولكن كبرياؤها يدمرها.. ولكن على يقين إن فراقها يدمرها ولكن غـروره يدمرها.. لا تعلم من تفوق على الآخر.. ولا تعلم ولكن كونوا على يقين أن كلامهما أراد أن يصرخ في وجه الآخر أشعك أيها الغبي.. وانتهت قضيتما بعاشقين بلا قلب..

## الماء أفضل مشروب للرضع



برلين/ متابعات: خلال الأشهر الأولى لا يحتاج الأطفال الرضع لأي مشروب آخر غير حليب الأم. وتتمتع هيلديغارد برتسريميل، طبيبة الأطفال من شبكة (الصحة سيبيلك للحياة) في مدينة بون الألمانية، الآباء بتقديم مشروبات أخرى للأطفال إلى جانب لبن الأم أو حليب الرضع المعبأ في زجاجات بمجرد أن يبدأ الرضيع بتناول الأطلعمة المهروسة بمعدل ثلاث مرات يومياً.

وأوضحت برتسريميل: «يحتاج الطفل لتناول نحو 200 مليلتر من السوائل يومياً مع الوجبات الأساسية وما بينها. لذا من المهم أن يحرض الآباء على تقديم الماء لطفلم في هذا الوقت بانتظام».

وعن نوعية المياه التي يفضل تقديمها للطفل، أشارت الطبيبة الألمانية إلى أن مياه الصنبور أو المياه المعدنية تتناسب جيداً مع الطفل في هذه المرحلة، لافتة إلى أنه من الأفضل أن يتعدى الآباء عن تقديم المشروبات المحبوبة على السكر لأطفالهم الرضع.

وأضافت برتسريميل: «من الأفضل أن يقدم الآباء السوائل لأطفالهم في فنانج أو كوب مصنوع من

البلاستيك أو الزجاج». بينما لا يفضل أن يتم تقديم المياه للأطفال في زجاجات الشرب العادية أو الأكواب ذات الماصة لأنها تعود الطفل على المص بصورة مستمرة وتضر بأسنانه اللبينة.

## غيوم لا تمطر



[ حقيقة ] حقيقة.. أن لا نحس بقيمة ما نملك حتى نفقده ولكن من الحقيقي أيضاً أننا لا نعرف معنى ما نفقد حتى نعيشه.. [ اعتقاد ] يكفي دقيقة واحدة لتشعر بالانجذاب لشخص ما.. أو حتى لحظة وساعة واحدة لتعجب بأحد ما ويوم كامل.. لتحب شخصاً ما ولكن تحتاج إلى عمر كامل لتتسى شخصاً ما.. [ جمال وابتسامة ] لا تبحث فيمن تحب عن الجمال الخارجي.. فقد يخدعك ولاعن الثروة لأنها قد تزول ابحت عن يجعلك تتبسم لأن الابتسامة فقط قادرة على قلب اليوم المعتم إلى نهار.. [ سعادة ] أسعد الناس ليسوا من يملكون الأفضل من كل شيء إنما هم من استخرجوا الأفضل مما في حياتهم.. [ بداية ودعة ] يبدأ الحب بالبتسامة.. ولكنه دائماً ينتهي بدفعة فندمنا ولدت كنت تبكي والآخر من حولك كانوا يبتسمون فعش حياتك جيداً لكي تكون أنت من يبتسم عندما تعوت بينما الآخرون من حولك سيكون..

## الأشياء لا تبدو كما نراها



لتقي عينيه من الشمس.. نظارات شمسية.. وطاولة شهية.. وهو يعود إلى وحدته.. محاطا بالادوية.. يداعب عزلته.. ولا يعلم أي ساعة هي منيته.. فقط لو علموا أن الأشياء ليست كما تبدو.. مهما بلغت جمال الصور.. ودقتها أو حتى بشاعتها فقط ألقها.. لتدرك أن الأشياء ليست كما تبدو..

- في الفصل .. كان نائماً على الطاولة كعادته.. ليدخل المعلم فيضربه ويصوت غاضب خاطبه: سهرت على التلفاز تشاهده يتبسم ويحبب قائلاً: نعم.. فيغضب منه فيطرده.. يخرج من الفصل يكفكف أدمعه.. فلا أحد يعلم أنه يسهر على أبيه الأزمل ليطلبه.. لا أحد يعلم أن الأشياء ليست كما تبدو.. في المقهى.. التقت صديقتها.. فمئذ زمن لم ترها.. تقول لها: مرت أعوام.. ولازال جسمك على ما يرام.. وهذا طفلك بيدك.. ما أجمله وأجملك.. تجيبها بصوت خجل: نعم.. طفلي جميل.. تفتقران.. وفي صدرها قهر وغضب ووبران.. لا تستطيع البوح بأنه ابن أختها فهي لم تزوج حتى الآن.. فقط لو تعلم أن الأشياء ليست كما تبدو.. مر الفقير أمام منزل ليشتم منه رائحة الطعام.. يسترق النظر.. فتحي لو لم تشبع معدته يكفيه من الطعام نظرت.. فهو لم يأكل منذ أيام.. يحسد الرجل فهو يلبس النظارات ولم يعرف الهم قلبه

## نوادير



## ضيوف سقراط

دعا سقراط ضيوفه إلى مائدة، ولاحظ أحدهم أن ليس على المائدة ما ينبغي، وأنه يتقصها الشيء الكثير فقال له: كان ينبغي أن تهتم أكثر بضيوفك، وأن تعنتني باختيار ألوان الطعام، فقال له سقراط: إن كنتم عقاء فعليها ما يكفيكم، وإن كنتم جهلاء فعليها فوق ما تستحقون..

## لا فرق بين العضوية العضوية والتقليدية إلا في السعر



وتقليدياً وإن الاختلاف الغذائي الوحيد كان وجود فوسفور أكثر قليلاً في المنتجات العضوية. وربما أيضاً يحتوي الحليب والدجاج العضوي على قدر أكبر من أحماض أوميغا-3 الدهنية ولكن هذا لم يعتمد إلا على دراسات قليلة فقط. وكان أكثر من ثلث المنتج التقليدي به بقايا مبيدات يمكن اكتشافها بالمقارنة بسريعة في المائة من عينات المنتج العضوي. وقل بنسبة 33 في المائة احتمال أن يحمل لحم الخنزير والدجاج العضوي بكتيريا مقاومة لثلاثة مضادات حيوية أو أكثر بالمقارنة مع اللحوم المنتجة بشكل تقليدي.

وأبلغت سميت سبانجلر روبرتس هيلث انه ليس أمراً عادياً سواء بالنسبة للغذاء العضوي أو التقليدي تجاوز الحدود المسموح بها للمبيدات ومن ثم علم يوضح ما إذا كان الفرق في وجود بقايا مبيدات سيكون له تأثير على الصحة. ولكن آخرين قالوا إن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث لبحث الاختلافات المحتملة فيما يتعلق بالصحة والسلامة بين الغذاء العضوي والتقليدي ومن السابق لأوانه القول بأن الأغذية العضوية ليست صحية أكثر من الأغذية غير العضوية.

وقال تشيبيشنيغ لو الذي يدرس الصحة البيئية في مدرسة الصحة العامة بهارفارد «اعتقد أن كل ذلك يعتمد على أدلة قولية الآن».

لندن/ متابعات: ذكرت دراسة أميركية إن الأغذية العضوية ليست أفضل عادة بالنسبة للإنسان من الأغذية التقليدية فيما يتعلق بما تحتويه من فيتامينات ومواد مغذية على الرغم من إنها تخفف بشكل عام التعرض للمبيدات والبكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.

وقالت كريستال سميت سبانجلر التي راست فريقاً من الباحثين من جامعة ستانفورد إن «الناس يختارون شراء الأغذية العضوية لأسباب مختلفة كثيرة. إحداها الفوائد الصحية المتصورة. «مرضانا وعائلتنا يسألون.. حسناً هل توجد أسباب صحية لاختيار الغذاء العضوي فيما يتعلق بالمحتوى الغذائي ونتائج على صحة الإنسان».

وراجعت هي وزملاؤها أكثر من 200 دراسة قارنت أما صحة الناس الذين تناولوا أغذية عضوية أو تقليدية أو بشكل اعم المستويات الغذائية والتلوث في الأغذية نفسها.

واشتملت الأغذية على فواكه وخضراوات وحبوب ولحوم وبيض دجاج وحليب عضوية وغير عضوية.

ووفقاً لمعايير وزارة الزراعة الأميركية فإن على المزارع العضوية تجنب استخدام المبيدات والأسمدة والهرمونات والمضادات الحيوية الصناعية. ويجب أيضاً السماح للماشية الحية العضوية بالوصول إلى المراعي أثناء موسم الرعي.

وقال الباحثون في دورية (حوليات الطب الباطني) أنه رغم ذلك لم تحدد كثير من الدراسات المستخدمة معاييرها لما يشكل أغذية «عضوية» والتي يمكن أن تزيد تكاليفها مرتين عن تكاليف الأغذية التقليدية.

ووجدت سميت سبانجلر وزملاؤها انه لا يوجد فرق في كم الفيتامينات في المنتجات النباتية أو الحيوانية المنتجة عضوياً



## لغة الحب