



تناول البشر القدامى للحم النيء غير شكل الوجه البشري



الآليات الثنائية، لكن شرط أن يجري ذلك بعد تقطيع اللحم بأدوات معينة. ولذا فإن قروء الشمبانزي، التي تتمتع بأسنان مشابهة لأسنان الإنسان، تتجنب أكل اللحم لأنها عاجزة عن التفكير بكيفية تقطيعه لتسهيل تناوله.

وقد راقب العلماء قرد شيمانزي كان يأكل قردا صغيرا من نوع آخر، واستغرقت العملية إحدى عشرة ساعة. وقالت كاترين «إنه وقت طويل لأكل حيوان بحجم حرة».

وخلص العلماء إلى أن الإنسان القديم، حين استخدم الأدوات الحجرية لتقطيع اللحم وتسهيل مضغه، قلص الوقت الذي يمضيه فكه في حركة المضغ، وبالتالي انخسر مع الوقت حجم أسنانه وعضلات فكه، وهو ما كان ضروريا لمرحلة تالية من تاريخ التطور البشري، وهو ظهور الكلام واللغة.

التغير في مستوى الفك كان يمكن أن يفسر بسهولة لو أن أسلاف الإنسان المعاصر كانوا يتناولون اللحم مطهوا، إلا أن الطهو لم يظهر في الحقيقة إلا في وقت متأخر عن تلك الحقبة، وتحديدًا قبل 500 ألف سنة.

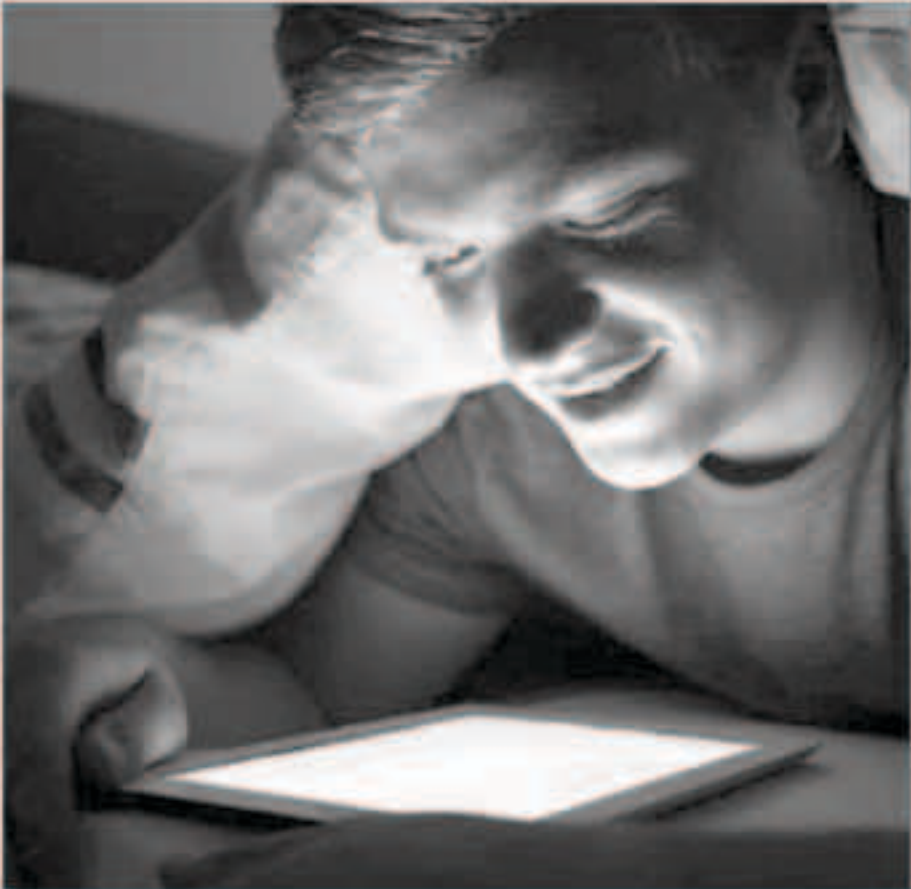
استغرب العلماء وأوضحت كاترين زينك أن «البشر كانوا غير قادرين على مضغ اللحم النيء» دون طهوه أو معالجته قبل ذلك، وهذا ما أثار استغراب العلماء من أن يكون النيء يتناول اللحم النيء مرتبطا بصغر حجم الفك والأسنان. ولحل هذه المعضلة المصلة بالتطور البشري، درست كاترين زينك وزميلها دانيال ليرمان الجهود العضلية التي تتطلبها النظام الغذائي الجديد المستند إلى اللحم النيء.

وتبين أن مضغ اللحم النيء يتطلب جهدا أقل من ذلك الذي يتطلبه مضغ كمية كبيرة من

الحم النيء إلى بعض التغيرات الكبرى في شكل الوجه، كانت أساسية لتحسين القدرة على الكلام، حسب ما أظهرت دراسة نشرت في مجلة «نيتشر». ومعلوم للعلماء أن تناول اللحم كان أساسيا لتطوير دماغ الإنسان «هومو إريكتوس»، (الإنسان المنتصب) الذي عاش قبل مليوني سنة، وهو أحد أسلاف الإنسان المعاصر «هوموسابيانس». لكن الإنسان ما أن بدأ يتناول اللحم حتى صار حجم أسنانه أصغر، وأصبحت عضلات الفك عنده أضعف.

وقالت كاترين زينك الباحثة في جامعة هارفرد وإحدى معدي الدراسة «لو أن إنسانا من نوع هومو إريكتوس ذهب إلى طبيب الأسنان اليوم لكان صعبا على الطبيب أن يميز بين فكه وفك الإنسان المعاصر». وبحسب هذه الدراسة فإن

لا تقرأ من الأيباد قبل النوم



وأشادت صحيفة (سليب ميدسين) أن المشاركين قالوا إنهم شعروا بنعاس أكبر عندما قرأوا من كتاب قبل النوم.

أما بعد القراءة من الأيباد وتابعت لرويتز هيلث عبر البريد الإلكتروني «اكتشفنا تأخيرا لمدة 30 دقيقة في توليد الموجات البطيئة في نوم يشير إلى نوم عميق مقارنة بمن قرأوا من كتاب قبل أن يغطوا في النوم.

وقالت جرونتلي «ولتفادي زيادة التنشيط قبل وقت النوم يجب أن تستبدل قرعة النوم في النوم وليس القرعة أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي».

من الأيباد قبل النوم مقارنة

بالكتاب». لكنها أضافت أن الشيء المدهش هو أن ضوء الأيباد لم يؤد إلى تأخير النوم.

وتابعت لرويتز هيلث عبر البريد الإلكتروني «اكتشفنا تأخيرا لمدة 30 دقيقة في توليد الموجات البطيئة أثناء النوم في حالة الأيباد».

وشارك في الدراسة 16 من غير المدخنين تتراوح أعمارهم بين 22 و23 عاما ويتعاملون مع أجهزة الكمبيوتر اللوحية ولا يعانون أي اضطرابات طبية أو نفسية أو مشاكل تتعلق بالنوم.

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأشخاص الذين يقرأون من كمبيوتر لوحي مثل الأيباد لمدة 30 دقيقة قبل أن يخلدوا للنوم يشعرون بنعاس أقل، مقارنة بمن يقرأون من كتاب كما يتباين نشاط المخ بين الفريقين أثناء النوم.

لكن الوقت الذي يستغرقه الفريقان إلى أن يتأما وفترات

نومهما لم تتغير.

وقالت جان جرونتلي كبيرة الباحثين في الدراسة، وهي من جامعة بيرجن في النرويج «الضوء يحدث إليه باقي المكونات ويعد الإنتهاء من الخلط يصغي العصير جيدا ويقدم.

عام 1974 إلى عام 2010. و طالبت الجهات المعنية بوزارة الصحة بالسعي لاستصدار تشريع ملزم لجميع المواطنين بإجراء منظار القولون عن سن الـ 45 للرجال والنساء استجابة للتوصيات العالمية للمحافظة على أرواح المواطنين وعلى المال العام.

وأوضحت الحشاش أن أهم أعراض سرطان القولون هو النزيف الشرجي الذي يعد الأكثر شيوعا وكذلك الدم و انتفاخ البطن وتغيير في عادة التبرز و غزول الوزن بالإضافة إلى أعراض فقر الدم ونقص الحديد في الجسم، مشددة على أن من الممكن أن يصاب الشخص بسرطان القولون بدون أعراض تذكر كما أن ظهور الأعراض بعد ذاته يعني أن الشخص وصل إلى مرحلة متقدمة من المرض.

وناشدت الحشاش جميع المواطنين ممن تخطوا سن الـ 45 عاما بضرورة التوجه للكشف المبكر عن سرطان القولون لأن اكتشافه في مرحلة مبكرة يساوي حياة جديدة بالنسبة للمريض.



للوفيات في الكويت بعد أمراض القلب و الدورة الدموية وفقا لإحصائيات الصادرة من مركز الكويت لمكافحة السرطان منذ

بضرورة الفحص المبكر تصل لسرطان القولون. ونوهت الحشاش إلى أن السرطان هو السبب الثاني

دراسة : الرقص يقلص خطر الموت بأمراض القلب!



وعدد المرات خلال الأسابيع الأربعة السابقة على المسح. وخلال فترة المتابعة حدثت 1714 حالة وفاة بسبب أمراض القلب، وكان من قالوا إنهم يمارسون الرقص والمشي بدرجة متوسطة الشدة أقل عرضة للموت بسبب مشاكل في القلب مقارنة بالذين لا يفعلون. وقالت ميريوم إن أقل فترة لتحقيق هذه النتائج هي 150 دقيقة أسبوعيا من النشاط البدني المتوسط الشدة. وأضافت 'نصيحتي كن قد يجد المشي مملا إلى حد ما، ويجب أن يختبر قدراته أن يجرب الرقص'.

كشفت دراسة حديثة أن الرقص والسير بسرعة متوسطة لهما علاقة بتقليل خطر الموت بأمراض القلب، وقالت دافنا ميريوم من جامعة وسترن سيدني في أستراليا 'ليس غريبا أن يحمي النشاط البدني المتوسط الشدة من الموت بأمراض القلب'. ودرست ميريوم وزملاؤها 11 مسحا سكانيا من المملكة المتحدة بين عام 1995 و2007 شملت أكثر من 84 ألف شخص في الأربعين من العمر وما فوقها غير مصابين بأمراض القلب. وتضمن المسح أسئلة عن مدة وشدة فترات الرقص أو السير

فوائد الخيار للجسم



الخيار هو أحد أهم الخضراوات التي لا يمكن الاستغناء عنها إذ يدخل في مختلف أنواع السلطات و المخللات و يتواجد دائما مع طعام الإفطار و العشاء إذ يبرد الجسم و يخفف العطش خصوصا في الصيف و يعد الصيام لأنه غني بالسوائل. الخيار يعتبر من الفصيلة القرعية التي تضم الخيار و القرع و الكوسا و اليقطين و البطيخ، يحتوي على الباف، معادن(كالسيوم، مغنيسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، حديد، ...)، فيتامينات (ب، سي، ك ...)، بروتينات، مضادات أكسدة، و نسبة عالية من الماء. فوائد الخيار للجسم و الصحة:

• يعتبر مدر جيد للبول لاحتوائه على نسبة عالية من الماء لذلك فهو جيد لانهبات القولون و يلين المعدة كما يمنع تكون الحصى في الكلى. • تحسين عملية الهضم لاحتوائه على الألياف بالتالي يحافظ على صحة المعدة و الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية لأنه يعطي الشعور بالشبع لاحتوائه على الألياف و نسبة عالية من الماء خاصة إذا تناولوه مع الجزر المشور. • يرطب الجسم

ويخفف الشعور بالعطش خاصة أيام الصيف الحار. • مفيد للبشرة: لاحتوائه على مضادات الأكسدة إذ يعمل على تأخير ظهور التجاعيد و يخلص البشرة من السموم و يهدئ حروق الشمس و يعالج البشرة الدهنية، يمكن عمل قناع منه بوضع شرائح الخيار على الوجه و تحت العينين أو أخذ عصير الخيار و خلطه مع كمية متساوية من ماء الورد و دهن الوجه به و تركه لمدة 15-20 دقيقة ثم غسل الوجه بماء الدافئ.

• أثبتت الدراسات أن قشر الخيار له دور فعال في الوقاية من بعض أنواع السرطان مثل الذي و المبيض و الرحم و البروستاتا و خفض الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية لذا ينصح بتناول الخيار مع قشوره لما له من فوائد. • شرب الخيار يوميا قد يحد من حالات التهاب المفاصل و النقرس و الأكزيما و النودة الشريطية. • علاج حب الشباب عن طريق عمل ماسك يتكون من خلط من الخيار المهروس، ملعقة جليسرين،

ملعقة دقيق و يتترك على البشرة مدة 20-30 دقيقة ثم يغسل بماء الفاتر. ينصح بشرب عصير الخيار لأهميته و فوائده التي ذكرناها سابقا، و سذكر طريقة لعمل عصير الخيار: نحضّر 3 حببات خيار، عصير ليمونتين، نصف كوب سكر أو حسب الحاجة، ملعقة ماء ورد، 5 أكواب ماء. يقطع الخيار و يوضع في الخلاط الكهربائي و يضاف إليه باقي المكونات و يعد الإنتهاء من الخلط يصفى العصير جيدا و يقدم.