



## المشي بعد تناول الطعام.. فوائد خفية أكبر من مجرد عملية الهضم

اكتسب ما يُسمى «المشي للتخلص من الغازات» شهرة واسعة، ولكن وراء هذا الاسم الطريف تكمن ممارسة ذات فوائد حقيقية مدعومة علمياً. وبحسب موقع «futur sciences»، سلطت الكاتبة الكندية مايرلين سميث الضوء مؤخراً على «المشي للتخلص من الغازات»، وهو كما يوحي اسمه: المشي مباشرة بعد تناول الطعام للمساعدة في طرد الغازات المعوية. ورغم أن هذا المفهوم لم ينتشر على مواقع التواصل الاجتماعي إلا خلال العام الماضي فإن الفكرة ليست جديدة على الإطلاق، ففي الواقع سبق أن نصحت به حكمة صينية قديمة تقول: «أخط مائة خطوة بعد تناول الطعام وستعيش حتى تبلغ التاسعة والتسعين». ويحفز المشي مباشرة بعد تناول الطعام عملية فسيولوجية تُعرف بـ«التمتعج»، وهو مصطلح علمي يُشير إلى الانقباضات الموجبة لعضلات الأمعاء التي تحرك الطعام والغازات عبر الجهاز الهضمي. وببساطة، فإن تحريك الجسم يُنشّط الأمعاء ويُهيئها للعمل، ولهذا التنشيط المبكر فائدة مباشرة، إذ يُسهّل خروج الغازات المحتبسة في القولون، التي غالباً ما تكون السبب في الانتفاخ المزعج. وتأتي هذه الغازات عادة من مصدرين رئيسيين هما: ابتلاع الهواء أثناء الأكل أو الشرب. ومن خلال السماح لهذه الغازات بالخروج بسرعة أكبر، فإنك تقلل الانتفاخ وتحسن راحة جهازك الهضمي بشكل عام. وتظهر الأبحاث أن تحفيز التمتعج والمساعدة على خروج الغازات من خلال المشي اليومي لا يساعد فقط على الهضم، بل يقلل أيضاً من الانتفاخ، ويسهم في الصحة البدنية والعقلية، بل يساعد أيضاً على الحماية من الخرف. وأظهرت دراسة أجراها باحثون في عيادة تويودو 30 دقيقة مباشرة بعد الغداء أو العشاء يساعد على فقدان الوزن أكثر من المشي نفسه بعد ساعة.



## مظلي يعلق بشاشة عرض ضخمة في ملعب كرة قدم أمريكية بعد انحرافه عن مساره

انحرف مظلي عن مساره وعلق بشاشة عرض ضخمة في ملعب تقام فيه مباراة كرة قدم أمريكية في إطار دوري الجامعات، وظل معلقاً وسط قلق الجماهير إلى حين إنقاذها. وأظهرت مقاطع فيديو انتشرت على نطاق واسع من داخل ملعب تابع لجامعة فرجينيا للتكنولوجيا، وتحققت رويترز من صحتها، اثنتين من المظليين لدى هبوطهما في ساحة الملعب قبل المباراة، لكن أحدهما حاد عن منطقة الهبوط المحددة واصطدم بشاشة عرض النتائج الإلكترونية وعلق بها. وراقب المشجعون بقلق المظلي، الذي لم يكشف بعد عن اسمه، وهو معلق مدة تراوحت بين 15 و20 دقيقة قبل أن تنقذه فرق الطوارئ باستخدام سلم ضخم. وكتب مسؤولون من الجامعة على إكس: «يسرنا أن نعلن أن المظلي حالته مستقرة حالياً بعد إنقاذه. ويظل تركيزنا الأساسي على سلامته». ولم ترد بلاغات عن وقوع إصابات خلال الواقعة.

## شرطة النمسا: العثور على سم فئران في عبوة طعام أطفال من شركة هيب



أعلنت الشرطة في النمسا في وقت متأخر من مساء السبت عن عبوة سم فئران في عبوة من أغذية الأطفال تصنعها شركة (هيب). وذلك بعد سحب المنتج من ما يزيد على 1500 متجر من سلسلة سوبر ماركات سبار بسبب مخاوف تتعلق بالسلامة. وذكرت شرطة ولاية بورجنلاند في بيان أن الفحوص أثبتت وجود سم فئران في عبوة من إحدى عبوات طعام الأطفال (كاروتس اند بوتاتوس) زنة 190 جراماً أبلغ عنها أحد المستهلكين. وقالت شركة هيب يوم السبت إنه لا يمكن استبعاد احتمال إضافة مادة خطيرة للمنتج وإن عبوات (هيب فيجيتابل كاروت ويد بوتاتو) ربما جرى التلاعب بها. وأشارت الشركة إلى أن مضمونها قد يشكل خطراً على الحياة. وجاء في بيان الشركة أن العبوات المقصودة تحمل ملصقا يتضمن دائرة حمراء في أسفل العبوة وأن أغطيها مفتوحة أو تعرضت للتلف أو ليست محكمة الغلق بأختام تضمن السلامة، أو تبعت



## روبوتات تتفوق على البشر في نصف ماراثون في بكين



استعرضت عشرات الروبوتات بشرية الهيئة وصينية الصنع قدراتها الرياضية التي تتطور بسرعة، إذ انطلقت بسرعة تجاوزت متسابقين من البشر في سباق نصف ماراثون أقيم في بكين أمس الأحد، ما سلط الضوء على التقدم التقني السريع في هذا القطاع. وكانت النسخة الأولى من السباق العام الماضي مليئة بحوادث الحظ العاثر، إذ لم تتمكن معظم الروبوتات من إكمال السباق. وقطع الروبوت الفائز في سباق العام الماضي مسافة السباق في ساعتين و40 دقيقة، أي أكثر من مثلي الزمن الذي استغرقه الفائز البشري في السباق. وشهد السباق هذا العام فرقا، إذ لم يقتصر الأمر على زيادة عدد الروبوتات المشاركة من 20 إلى أكثر من 100 روبوت، بل تفوقت الروبوتات المنافسة في السرعة بشكل ملحوظ على الرياضيين المحترفين بفارق زمني تخطى 10 دقائق. وعلى عكس العام الماضي، اجتاز نحو نصف عدد الروبوتات التضاريس الوعرة بشكل مستقل بدلا من تلقي توجيهات من بعد خلال السباق الممتد مسافة 21 كيلومترا. وركضت الروبوتات و12 ألف رجل وامرأة في مسارات متوازية لتفادي الاصطدامات. وأنهى الروبوت الفائز، الذي طورته شركة أوتر الصينية الشهيرة لتصنيع الهواتف الذكية، السباق في 50 دقيقة و26 ثانية، أي أسرع بعدة دقائق من الرقم القياسي العالمي لسباق النصف ماراثون الذي سجله العداء الأوغندي جاكوب كيليمو الشهر الماضي في لشبونة. وحصدت فرق من أوتر، التي انفصلت عن شركة هواوي، المراكز الثلاثة الأولى، جميعها بأداء ذاتي وحققنا أرقاما قياسية عالمية. وقال دو شياودي، وهو مهندس من أوتر مع الفريق الفائز، إن تطوير الروبوت استغرق عاما كاملا،

وهو مزود بأرجل يتراوح طولها بين 90 و95 سنتيمترا لمحاكاة العدائين البشريين المحترفين، فضلا عن تقنية التبريد السائل المستخدمة في هواتف الشركة الذكية. وأضاف أن هذا القطاع لا يزال في مراحله الأولى، معبرا عن ثقته في أن الروبوتات بشرية

## معهد الفيلم الأمريكي يمنح إيدي ميرفي جائزة إنجاز العمر



حصل النجم إيدي ميرفي على جائزة إنجاز العمر من معهد الفيلم الأمريكي مساء السبت في لوس أنجلوس، تكريما لمسيرته المهنية التي أثرت في عالم الكوميديا والسينما على مدى أكثر من خمسة عقود.

وتسلم ميرفي الجائزة بروح الدعابة التي يتميز بها إذ سخر من حجمها. وقال «هل كانت هذه الجائزة دائما بهذا الحجم؟ يبدو أن هذه أصغر»، ما أثار ضحك الحضور.

وعبر ميرفي، الذي أكل 65 عاما هذا الشهر، عن امتنانه لتلقي هذا التكريم وهو لا يزال بصحته للاستمتاع به. وقال مازحا: «أحيانا يجعلونك تنتظر حتى تصبح كبيرا جدا في السن للحصول على هذه الجائزة».

وأشار إلى أن الممثل ميل بروكس والمخرج فرنسيس فورد كوبولا حصلوا على التكريم بعد تجاوز الثمانين من العمر فيما حصلت ليليان جيش على الجائزة في سن التسعين.

لكن في لحظة عبر فيها عن شعوره الحقيقي، قال ميرفي للحضور إنه يتمني أن يشعروا بما يشعر به وهو يقف على المسرح مضيفا: «كدت أبكي... سأذهب إلى الكواليس وأبكي».

وتحدث ممثلون آخرون مثل مارتين لورنس وديف شابلين وكيبان تومسون عن تأثير ميرفي في عالم الكوميديا ودوره رائدا لأجيال من الفنانين السود.

وقال تومسون على المسرح: «لم يكن مجرد

## مصنع الكلام



## كبيرة

tefla.kh@aakgroup.net طفلة الخليفة

البحرين كبيرة، كبيرة بأفعالها وتصرفاتها وحكمة قاداتها والتزامها بالمواثيق والأعراف وعدم اعتدائها على الآخرين وحرصها على مصلحة الآخرين وتعرض على مصحتها. البحرين كبيرة بجهودها في بناء حضارتها وتقديمها على كل المستويات، كبيرة في حرصها على الإنسان وجعله من أول أولوياتها، تخصص الميزانيات لتهيئة وعلاجه وتدريبه وتشغيله بينما يخصص الآخرون ميزانياتهم لاستيراد الأسلحة وتكديسها من أجل الاعتداءات على الآخرين لكي يُقال إنهم بلدان قوية، لكن أي قوة هذه التي تكسب الأسلحة بدلا من بناء الإنسان، وأي بلدان هذه التي تريد أن تتفوق في ميادين الحروب بينما المواطنون لديها جائعون لا يستطيعون الحصول على سيارة إلا حين يحين عليهم الدور.

هناك معايير لقوة الدول واختياراتها، ومن يجعل ثروته البشرية هي أساس النمو يكون قد بنى أناسا تستطيع أن تبني المستقبل مهما كانت الظروف.

أما من يكسب السلاح ويجعله أهم أهدافه فإن السلاح قد يدمر مع أول عاصفة، وأما من يكون جل همه الاعتداء على الآخرين ليقول إنه حقق نصرا فإن النصر ليس بالاعتداء وإنما بالحكمة وبالحفاظ على حقوق الجميع في أن يحيا بسلام على هذا الكوكب، وهذا ما تفعله البحرين.



## خبيرة تغذية توضح..

## ما الفرق بين الجوع الحقيقي و«الكاذب»؟

أوضحت الدكتورة داريا سافيليفا، خبيرة التغذية، أن الإنسان قد يشعر أحيانا بالجوع الحقيقي، وهو أمر طبيعي يحدث نتيجة نقص العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم.

وبيّنت أن هذه الحالة تظهر عادة عندما يكون الجسم بحاجة فعلية إلى المغذيات، إلا أن المختصين يشخصون أيضا ما يعرف بـ«الجوع الكاذب»، وهو شعور بالجوع لا يرتبط مباشرة بالاحتياجات الفعلية للجسم.

وأضافت أن الإحساس بالجوع يرتبط بدرجة كبيرة بسرعة خروج الطعام من المعدة، بحسب إذاعة «روسيا 1».

وقالت: «يساعد البروتين على إبطاء هذه العملية، لذلك يجب أن يكون موجودا بكميات كافية ضمن النظام الغذائي. ولهذا ينبغي أن تكون وجبة الإفطار غنية بالبروتين، على أن يكون قليل الدسم وعالي الجودة».

وأكدت الدكتورة أن كمية البروتين في الجسم تؤثر بشكل مباشر في الشعور بالشبع، مشيرة إلى أن الامتناع عن تناول الشوكولاتة أو كبح الرغبة ليس المعيار الحقيقي للشبع، إذ يشعر الإنسان بالرضا والامتلاء عندما يتبع نظاما غذائيا متوازنا. ولفتت إلى أن كثيرين يترددون في شراء الأطعمة «الصحية» بسبب ارتفاع كلفتها، إذ إن منتجات مثل الأفوكادو، والمكسرات، والأسماك الجيدة، غالبا ما تكون أغلى من النقائق العادية.

لكنها شددت على أن الشخص سيحس بالجوع مجددا بعد ساعة واحدة من تناول شطيرة رخيصة، وسيكرر ذلك مرارا. وأضافت: «قد تبدو الشطيرة الصغيرة خيارا صحيا، لكنها ستؤدي حتما إلى الإفراط في تناول الطعام لاحقا.

وبالطبع يبقى القرار للشخص نفسه، لكن علم وظائف الأعضاء لا يكذب» وفق تعبيرها.