إعداد : ياسر السيد

العدد 3609 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 8 رجب 1441 - الموافق 3 مارس 2020
Tuesday 3 March 2020 - No.3609 - 12 th Year

# «فوائد خفية» في رحلتك إلى العمل كل يوم

«بي بي سي» : هناك بعض الجوانب الإيجابية الخفية التي يمكنك الاستفادة منها من قضائك وقتاً طويلاً في رحلتك اليومية إلى مكان العمل ذهاباً وإياباً؛ بدءاً من تقليل وزنك، وصولاً إلى تحسين حالتك المزاجية.

قد يكون مُثبطاً لعزيمتك أن تعلم مقدار الوقت الذي تقضيه وأنت تتنقل بين وسائل المواصلات المختلفة في طريقك إلى مقصد ما قد يكون مكان عملك. فالبريطاني الذي يعيش في لندن مثلاً يقضي أكثر من 40 دقيقة في المتوسط ذهاباً ومثلها إياباً في رحلته اليومية من منزله إلى عمله وبالعكس.

ويعني ذلك أن سكان لندن يقضون في رحلة الذهاب والعودة اليومية من العمل، وقتاً يماثل ما يمضونه وهم يتفاعلون مع من حولهم اجتماعياً، أو يزجونه في ممارسة ما يحلو لهم من هوايات. ومع أن هذه المدة ربما تكون الأطول من نوعها في المتوسط على مستوى أوروبا، فإن الوضع أسوأ في العديد من المدن الكبرى في العالم خارج تلك القارة.

وفي ضوء ذلك، من ذا الذي لا يفضل أن يمضي ذلك الوقت مع أصدقائه، أو في صالة الألعاب الرياضية، أو حتى جالساً مسترخياً إلى حد الجمود التام أمام شاشة التليفزيون؟

لهؤلاء يمكن القول إن الصورة ليست سوداء تماماً، فقد أفادت سلسلة من الدراسات التي نُشرت خلال الأعوام القليلة الماضية، بأن لرحلتي الذهاب إلى العمل والعودة منه جوانب إيجابية أيضاً، خاصة إذا كنت تستخدم خلالهما وسائل النقل العام. وقد يجعل التعرف على هذه الإيجابيات وإدراكها تلك الرحلة من وإلى العمل أقل إرهاقاً.

فإذا أخذت مثلاً رحلة الذهاب الصباحية إلى العمل، ستجد أن الضغوط التي تكتنفها بسبب ازدحام الحافلة أو القطار يمكن أن تشعرك بلا شك أنك منهك حتى قبل أن تصل إلى العمل. لكن بعض الدراسات المدهشة التي أجراها الباحث جون باخيموغيتش في كلية كولومبيا لإدارة الأعمال تُظهر أنك لست بحاجة للشعور بأنك مُستنزف إلى هذه الدرجة.

فقد وجد باخيموغيتش أن الأشخاص المنخرطين في ما يُعرف بـ«التفكير والتنقيب المرتبط بالعمل»، أي أولئك الذين يفكرون ويخططون ليومهم وأسبوعهم في العمل مسبقاً والخطوات التي يحتاجونها لإنجاز أهدافهم المهنية، يميلون لأن يكونوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الناجمة عن الرحلة اليومية إلى العمل، مُقارنةً بمن تهيم عقولهم بلا هدى بين الأفكار والخواطر. ويُترجم ذلك إلى شعورهم بقدر أكبر من الرضا الوظيفي على مدار يوم العمل.

ويعتقد باخيموغيتش أن هذه الفوائد تنجم من حقيقة أن تلك الرحلة الصباحية تخفف الصراع الذي نشعر به بين أدوارنا في المنزل ومثيلتها في مكان العمل. ففي كل الأحوال، يختلف سلوكك في المنزل – كشخص شريك في مسكن ما أو زوج/زوجة أو أب/أم – على نحو كبير للغاية عن الطرق التي يُتوقع أن تتصرف بها في مكان العمل.

وهناك بعض الأشخاص يعجزون عن التنقل بشكل طبيعي للغاية بين هذين النوعين من الأدوار، ما يخلق إحساساً بالصراع يمكن أن يفاقم الضغوط المرتبطة بالعمل.

ويقول الباحث في هذا الصدد: «عندما نُعلق بين هذين النوعين من الأدوار – وهو ما يسميه الباحثون «التباس الدور» – نشعر بصراع، وهو ما يقود إلى الكثير من النتائج السلبية»، مثل الشعور بالإنهاك والاستنزاف.

ويضيف بالقول إن ذلك يجعل قضاءك لحظات من التفكير في يوم العمل الذي ينتظرك، أمراً قد يخفف من وطأة انتقالك من أداء الأدوار المنزلية للاضطلاع بنظيراتها المهنية، ما يقلل الضغط الواقع على كاهلك بمجرد أن تصل إلى مكتبك.

ويخلص باخيموغيتش إلى التأكيد على أن «الفترة الزمنية الفاصلة بين مغادرة المنزل والوصول إلى العمل تمثل بحق فرصة رائعة يمكن أن يغتنمها الناس للانتقال» بين نوعيْ الأدوار هذين.

أما في رحلة العودة المسائية من العمل، فربما يكون الوقت مناسباً لتعزيز قدرتك على تذكر الأشياء التي تعلمتها على مدار اليوم. وفي هذا السياق، طلبت الباحثة فرانشيسكا جينو من كلية هارفارد للأعمال من أشخاص يتدربون على العمل في مجال تكنولوجيا المعلومات أن يقضوا 15 دقيقة في التأمل في نهاية كل يوم.

وبحلول نهاية فترة الدراسة هذه، تبين أن أداء هؤلاء بات أفضل بنسبة 20 في المئة من أقرانهم الذين قضوا تلك الدقائق في القيام بنشاط إضافي ينطوي على حركة لا تأمل. وإذا كان المشاركون في التجربة التي أجرتها جينو قد انخرطوا – على نحو لا يمكن إنكاره – في التأمل والتفكير في ما مر بهم خلال يوم العمل وهم مرتاحون في مكاتبهم، فإنه ما من سبب يحول دون أن تغتنم أنت الفترة التي تقضيها في رحلة عودتك المسائية إلى منزلك، في أن تتفكر بهدوء وسكينة في الدروس التي تعلمتها أثناء يومك.

بطبيعة الحال، يفضل الكثيرون مصدر إلهاء أو انشغال يتطلب منهم التفاعل والمشاركة بشكل أكبر. ويجدر بنا هنا أن نتذكر كم يمكن أن تكون هذه اللحظات المختلسة من اليوم مُثمرة ومنتجة على المدى الطويل.

فقد كشفت «بي بي سي كابيتال» مؤخراً أن بوسع الشخص الذي يقضي نحو ست ساعات في رحلاته إلى العمل ومنه أسبوعياً، مطالعة كتاب مؤلف من 100 ألف كلمة أو الاستماع إليه، خلال هذه الفترة.

وقد يقرر آخرون تعلم لغة جديدة أثناء تلك الرحلات، وتظهرُ الدراسات التي أجراها علماء في الأعصاب أننا غالباً ما نتعلم على نحو أفضل، حينما ندرس المعلومات التي نتلقاها على فترات زمنية متباعدة، وتمثل رحلاتُ الذهاب إلى العمل والإياب منه الفترة المثالية لوضع هذا المبدأ موضع التطبيق.

وحتى إذا أطلقت لذهنك العنان للتفكير في ما يحلو له، فربما ستجد أنك تُمكنت – وبصورة غير متوقعة – من حل مشكلة معقدة، وذلك في ظل أدلة تفيد بأن قضاء المرء وقتاً يُشغل عقله فيه بمصدر تسلية لا يتطلب تفكيراً، قد يقود إلى حدوث ومضات خاطفة من الابتكار والإبداع.

وعلى أي حال، فإنك لست بحاجة إلى قضاء وقت أطول من اللازم في أي من هذه الأنشطة، التي يمكن أن تتخلل تصفحك لما يرد على حسابيك على تويتر وإنستغرام مثلاً، إذ أن تكريس بعض الوقت للتأمل قد يجعل رحلتك إلى العمل ومنه، عاملاً مساعداً لك على تعزيز مستوى إنتاجيتك وتحسين شعورك بالإنجاز كذلك.

إضافة إلى ذلك ربما تجلب «محنتك» اليومية في طريق العمل ذهاباً وإياباً، فوائد غير متوقعة تعود على صحتك البدنية. فقد أفادت دراسة أجريت على من يخوضون غمار هذه الرحلات في تايوان بأن من يستخدمون وسائل النقل العام منهم يصبحون أقل عرضة بنسبة 15 في المئة للبدانة واكتساب الوزن الزائد، مُقارنة بأولئك الذين يستقلون السيارة لهذا الغرض.

ومن الأمور الحاسمة في هذا الشأن، أن العلاقة بين استخدام وسائل النقل العام وتقلص فرص التعرض للبدانة تظل قائمة، حتى عندما نضع في الحسبان عوامل محتملة أخرى قد تؤثر في اللياقة البدنية للمرء بدورها مثل مستواه «الاقتصادي والاجتماعي».

ومع أن رحلتك على متن القطار أو الحافلة لا تنطوي بطبيعة الحال على بذل المجهود البدني نفسه الذي يتطلبه حضورك صفاً لممارسة رقصة الزومبا مثلاً، فإن هذه الرحلة لها متطلباتها البدنية كذلك، إذ أنها تستلزم عادةً التمشية ذهاباً إلى محطة القطار أو الحافلة وإياباً منها، وقد أظهرت الدراسة التي أجريت في تايوان أن هذه الفترات القصيرة من النشاط البدني، يمكن أن تحدث فارقاً لا يُستهان به على صعيد مستوى لياقتك البدنية.

وللتعرف على مزيد من المعلومات في هذا الشأن، أجرى ريتشارد باترسون من كلية لندن الإمبراطورية (الكلية الإمبريالية للعلوم والتكنولوجيا والطب) دراسة تحليلية على بيانات مُفصلة خاصة بمسح يُجرى دورياً في إنجلترا للتعرف على التوجهات طويلة المدى للسكان فيما يتعلق بالتنقل والسفر.

وتبين لهذا الباحث أن نحو ثلث من يستخدمون وسائل النقل العام من بين هؤلاء يلبون – بشكل غير مباشر وبما يبذلونه من جهد خلال رحلاتهم اليومية هذه وحدها – توصيات الحكومة البريطانية بممارسة الرياضة 30 دقيقة يومياً.

ويشير باترسون إلى أن الحكومة يمكن أن تضع هذه الفوائد في الحسبان، عندما تكون بصدد اتخاذ قراراتها الخاصة بتحديد التمويل الذي توفره لشبكات النقل والمواصلات، وذلك بالنظر إلى التأثير الفعلي الذي يمكن أن يترتب في نهاية المطاف على الصحة العامة، بفعل تشجيع الناس على التخلي عن استخدام سياراتهم في الذهاب إلى العمل والعودة منه واللجوء بدلاً من ذلك إلى الحافلات أو القطارات.

ففي المملكة المتحدة مثلاً، أفادت تقديرات هذا الباحث بأن زيادة استخدام وسائل النقل العام بنسبة 10 في المئة، قد يؤدي إلى أن يزيد عدد من يصلون إلى المستويات الموصى بها من النشاط البدني في البلاد إلى 1.2 مليون شخص. ويقول باترسون: «قد يكون لبعض القرارات التي لا يبدو أنها ترتبط بشكل كبير بشؤون الصحة، تلك التأثيرات الحتمية وغير المباشرة في الوقت نفسه على عافية الإنسان».

وبرغم أن باترسون لا يزعم بالتأكيد أن قطعك لرحلتك اليومية هذه، قد يشكل بديلاً عن ترددك المنتظم على صالات الألعاب الرياضية، فإن الإقرار بهذه المنافع وإدراكها قد يخفف – بالقطع – من وطأة تلك الرحلة المحبطة.

وعلى كل الأحوال، أظهرت الدراسات النفسية مراراً وتكراراً أن الضغوط الناجمة عن أمر ما، تعتمد بشكل كبير غالباً على الطريقة التي ننظر بها إلى هذا الأمر. فربما يكون هناك اختلاف لا يكاد أن يُلحظ في تأثيرات موقفين يبدوان متماثلين ظاهرياً بكل معيار موضوعي، وذلك تبعاً لتفسيرنا الخاص لكل منهما. كأن نرى أن هذا الموقف يُشعرنا بأن لدينا الاستقلالية مثلاً، أو أن ذاك يجعلنا نشعر بأن ما نفعله يُسهم في تحقيق هدف أسمى.

اللافت أن هذه التغيرات ليست ذاتية وتختلف من شخص لآخر فحسب، بل إنها تنعكس كذلك في صورة مادية ملموسة، مثل حدوث تغير في مستوى هرمون الكورتيزول الذي يقرّه الجسم بفعل الشعور بالتوتر والإجهاد.

وهكذا فإن التعرف على المنافع التي تعود على المرء من رحلته اليومية ذهاباً إلى العمل وإياباً منه وإعادة تقييمها كذلك، بما يجعلها لا تبدو أشبه بوقت ضائع ومُهدر كما قد تراها في الوقت الحالي، يمكن أن يُحدث تأثيراً حقيقياً في تجربتك في هذا الشأن برمتها، ما قد يغير نظرتك بعد الآن إلى يومك بشكل سلبي وكئيب.

# وداعاً للشيخوخة.. كشف طبي «يلامس» حلم البشرية

«سكاي نيوز» : تمكن باحثون مؤخراً من التحكم بصورة لافتة في خلايا مسؤولة عن تدهور الجسم مع التقدم في العمر، وسط آمال بأن يساعد الكشف العلمي على مقاومة الشيخوخة مستقبلاً، وإطالة مرحلة الشباب قدر الإمكان.

وبحسب دراسة لجامعة «إيكستر» البريطانية، فإن اختبارات أجريت على الحيوانات كشفت أن إنعاش خلايا الشيخوخة المتراكمة في أنسجة وأعضاء الجسم أدى إلى تحسن ملحوظ.

وأدى استخدام مادة كيماوية لدى الحيوانات في إفراز مركب هيدروجين السلوفيد الكيماوي، الذي تسبب في إنعاش الخلايا التي شاخت في الجسم، وبما أن هذه المادة قد تكون سامة، فإن العلماء منشغلون بإيجاد طريقة ممكنة لإيصالها إلى الخلية بصورة سليمة لا تؤذي.

ومن المعروف طبياً أن خلايا الشيخوخة لا تعمل بالصورة المطلوبة، ولا يقف الضرر عند هذا الحد، فهذه الخلايا تؤثر أيضاً على خلايا أخرى محيطة بها.

وتحدث الشيخوخة لدى الإنسان مع التقدم في العمر، وغالباً ما ترافقها متاعب صحية خطيرة ومزمنة مثل داء السكري وضغط الدم والخرف.

وتؤدي شيخوخة الخلايا في جسم الإنسان إلى إلحاق ضرر بالحمض النووي، كما تؤدي إلى التهاب في جزيئات موجودة في آخر «الكروموسوم» وهو جزء مجهري وخيطي من الخلية، وفق ما نقلت «ساينس ألرت».

ورجحت دراسة منشورة في الآونة الأخيرة أن تكون الشيخوخة مرتبطة بفقدان الإنسان للقدرة على تشغيل الخلايا أو توقيفها في الوقت والمكان المناسبين من الجسم.

# هل يخلصك الثوم من الوزن الزائد؟ إليك الإجابة

«العربية» : استخدام الثوم شائع في جميع المطابخ حول العالم لإضفاء المذاق والنكهة الطيبة للأطباق، كما أنه غني بالعناصر الغذائية الصحية والمفيدة للإنسان.

فالثوم يعزز من مناعة الجسم، ويقاوم الالتهابات وظهور علامات التقدم بالعمر، كما يحمي الأوعية الدموية من التلف، وغيرها من الفوائد الصحية الأخرى.

ويعتبر الثوم مصدراً جيداً لفيتامين «B6» و«C» والمنغنيز والسيلينيوم. كما أنه غني بالمعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكاليسيوم والحديد والنحاس.

لكن.. هل تعلم أن الثوم يساعد في خفض الوزن والتخلص من الكيلوغرامات الزائدة في الجسم؟

فبحسب ما ورد في موقع «بولدسكاي»، المعني بالشؤون الصحية، فقد توصلت الدراسات إلى أن تناول الثوم يرتبط بانخفاض الوزن وحرق الدهون، خاصة إذا كان مترافقاً مع ممارسة الرياضة، وذلك لأنه يحتوي على مركب يسمى «أليسين allicin».

كما ربطت الدراسات بين تناول الثوم وانخفاض التعرض لأمراض الأوعية الدموية لدى السيدات في فترة ما بعد انقطاع الطمث.

وبحسب التقرير، فإن فعالية الثوم في خفض الوزن تزيد حين يتم هرس حبات الثوم جيداً والاحتفاظ بها في درجة حرارة الغرفة لمدة 10 دقائق قبل إضافتها إلى الطعام، حيث إن هذه الخطوة تضمن الاحتفاظ بحوالي 70% من المركبات الطبيعية الموجودة بالثوم.

كما ينصح خبراء التغذية بعدم طهي الثوم في الميكروويف، وذلك لأنه يفقد خواصه الدوائية حين يتم طهيه في الميكروويف.

وبعيداً عن خفض الوزن، فإن فوائد الثوم الأخرى عديدة وتشمل:

1 – يخفض من مستوى السكر في الدم، لذا فهو مفيد جداً لمرضى السكري.

2 – ينقي الجسم من السموم التي تسببها بعض المعادن.

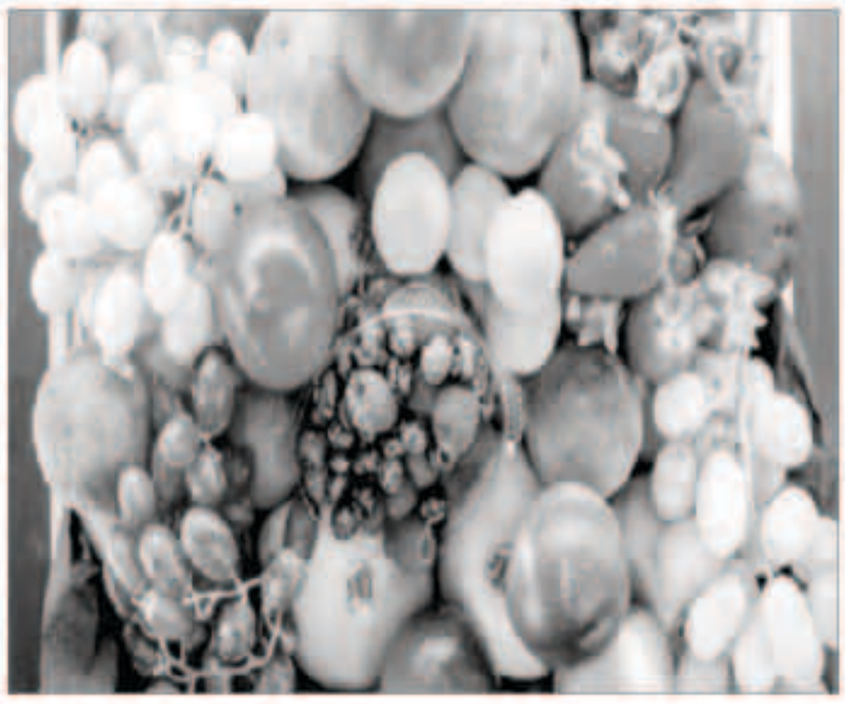
3 – يقلل من مستوى ضغط الدم، لذا فتناول الثوم بشكل دوري يقلل من مخاطر التعرض للأزمات القلبية.

4 – يقلل من مستوى الكوليسترول الضار بنسبة 10 إلى 15 في المئة.

5 – يقلل من مخاطر تكون الجلطات في الدم.

6 – الثوم غني بمكونات الكبريت المقاومة لتكون الخلايا السرطانية.

# ما الأطعمة التي تمنع الحموضة؟



«24» : لا يتعلق الأمر فقط بما عليك أن تأكله للتغلب على الحموضة، وإنما ما عليك أن تتجنبه أيضاً. فالنظام الغذائي بأكمله هو محور السيطرة على الحموضة، وإذا تُركت الحموضة دون علاج قد تسبب قرحة المعدة. يمكنك السيطرة على هذه المشكلة من خلال التوصيات الغذائية التالية:

الفواكه. بعض الفواكه تهيّج الحموضة، خاصة الحمضيات. والبعض الآخر يساهم في تحييد حموضة المعدة. لتخفيف الحموضة تناول: العنب والخوخ والكمثرى والبطيخ والتوت والتفاح. تناول حبة كاملة من الفاكهة أو نصف كوب كبير من الفاكهة المقطعة. وتجنب البرتقال والأناناس واليوسفي والليمون.

الحبوب. الأرز والمعكرونة والخبز من الحبوب المناسبة لحالة الحموضة، لكن تجنب المعجّنات المصنوعة من الحليب كامل الدسم، واحرص على تناول الحبوب الكاملة، مثل الخبز الأسمر والأرز البني.

اللحوم. ابتعد عن الدهون، واحرص على اختيار البروتين الخالي من الدهون مثل صدر الدجاج واللحم البقري قليل الدهن. الشواء هو أسلوب الطهي الأنسب للحموضة.

المشروبات. تناول ما بين 6 و8 أكواب من الماء يومياً، وقلل من مشروبات الكافيين، وابتعد عن المشروبات الغازية والعصائر الحمضية. تناول عصير التفاح والعنب والتوت وشاي الأعشاب، وابتعد عن القهوة والشاي والنعناع والكاكاو الساخن.

الخضروات. معظم الخضروات تخفف الحموضة، وتحث التوصيات الغذائية على تناول حصتين إلى 4 حصص من الخضروات يومياً للتغلب على حموضة المعدة. من الخضروات المفيدة: البطاطا والقرنبيط والفاصوليا الخضراء والبازلاء والملفوف والجزر. تجنب الأصناف المقلية والمعلبة والفلفل الأحمر والطماطم والبصل والثوم.

منتجات الألبان. الحليب ومنتجاته مصدر هام للكالسيوم والبروتين، لكن في حال الشكوى من الحموضة تجنب الحليب كامل الدسم والأجبان ذات النكهات وشوكولا الحليب. تناول اللبن الزبادي قليل الدسم، والأجبان الخالية من الدهون، أو جبن الماعز.