



## هوامش

بعض العادات اليومية التي تتحول إلى روتين في حياة الفرد، تساهم بشكل مباشر في عيش حياة مديدة وصحية. نستعرض هنا أبرز هذه العادات التي تستند إلى دراسات علمية حديثة



يرتبط التدخين ارتباطاً وثيقاً بالمرض والوفاة المبكرة (Getty)

طول العمر مرتبط بأنماط النوم المنتظمة مثل الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت تقريباً كل يوم، كما أن مدة النوم عامل مهم أيضاً، فعلى سبيل المثال يرتبط النوم لأقل من 7-5 ساعات في الليلة بزيادة خطر الوفاة المبكرة بنسبة 12%، كما أن النوم لأكثر من 9-8 ساعات في الليلة قد يقلل أيضاً من العمر بنسبة تصل إلى 38%.

### عدم التدخين

يرتبط التدخين ارتباطاً وثيقاً بالمرض والوفاة المبكرة، وتُظهر الأبحاث أن المدخنين أكثر عرضة للوفاة المبكرة بمعدل ثلاث مرات مقارنة بغير المدخنين. تشير إحدى الدراسات إلى أن الأفراد الذين يقلعون عن التدخين في سن 35 عاماً قد يطيلون حياتهم بما يصل إلى ثماني سنوات، كما أن الإقلاع عن التدخين قبل سن الأربعين قد يمنع جميع مخاطر الوفاة المتزايدة بسبب التدخين، وقد يؤدي الإقلاع عن التدخين في سن الستين إلى إطالة العمر بمعدل أربع سنوات تقريباً.

### العلاقات الاجتماعية الجيدة

يلفت الباحثون إلى أن الحفاظ على علاقات اجتماعية صحية يمكن أن يساعد على إطالة العمر، فقد يقلل وجود ثلاثة روابط اجتماعية فقط من خطر الوفاة المبكرة بأكثر من 200%. تربط الدراسات أيضاً العلاقات الاجتماعية الجيدة بالتغيرات الإيجابية في وظائف القلب والدماغ والهormونات والجهاز المناعي وتقليل التوتر، مما قد يقلل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ويطيل العمر.

### باختصار

تربط العديد من الدراسات بين النظام الغذائي الغني بالأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضروات والمكسرات والبذور، وانخفاض خطر الوفاة المبكرة بنسبة 15-12%

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا الرياضة لمدة 150 دقيقة في الأسبوع كانوا أقل عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 28%

يلفت الباحثون إلى أن الحفاظ على علاقات اجتماعية صحية يمكن أن يساعد على إطالة العمر، فقد يقلل وجود ثلاثة روابط اجتماعية فقط من خطر الوفاة المبكرة بأكثر من 200%

وترتبط بعض الأبحاث بين النشاط الرياضي المرتفع وانخفاض أكبر بخطر الوفاة المبكرة بنسبة 5% مقارنة بالأنشطة منخفضة أو متوسطة الكثافة.

### تجنب التوتر والقلق

أفادت التقارير بأن النساء اللاتي يعانين من التوتر أو القلق أكثر عرضة للوفاة بحوالي الضعف بسبب أمراض القلب أو السكتة الدماغية أو سرطان الرئة مقارنة بالنساء الأقل توتراً، وبالمثل فإن خطر الوفاة المبكرة أعلى بثلاث مرات بالنسبة للرجال القلقين أو المتوترين مقارنة بنظرائهم الأكثر استرخاءً. وتظهر الدراسات أن الأفراد المتشائمين لديهم خطر أعلى بنسبة 42% للوفاة المبكرة من الأشخاص الأكثر تفاؤلاً، في حين أن الضحك والضحك والنظرة الإيجابية للحياة يمكن أن يقللا التوتر، مما قد يساهم في إطالة العمر.

### النوم لمدة كافية

يساعد النوم لمدة 7-8 ساعات كل ليلة على العيش لفترة أطول لأن النوم ضروري لتنظيم وظائف الخلايا ومساعدة الجسم على الشفاء. ولقد أفادت دراسة حديثة بأن

المبكرة بنسبة 12-15%، فضلاً عن انخفاض خطر الوفاة بسبب الإصابة بالأمراض المزمنة بنسبة 29-52% كالسرطان ومتلازمة التمثيل الغذائي وأمراض القلب والكلية والكتئاب وتدهور الدماغ. وتعزى هذه التأثيرات للأنظمة الغذائية النباتية إلى احتوائها على مضادات الأكسدة، والتي تشمل البوليفينول والكاروتينات وحمض الفوليك وفيتامين سي. تشير بعض الأبحاث إلى أن خطر الوفاة المبكرة وبعض الأمراض قد يزداد مع زيادة استهلاك اللحوم المصنعة والأطعمة الجاهزة والمقلية.

### ممارسة الرياضة

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا الرياضة لمدة 150 دقيقة في الأسبوع كانوا أقل عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 28%، والذين مارسوا الرياضة بما يتجاوز ذلك كانوا أقل عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 35%. كما لوحظ انخفاض خطر الوفاة المبكرة بنسبة 22% لدى الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً ومارسوا التمارين الرياضية يومياً ولو لأقل من 150 دقيقة الموصى بها في الأسبوع.

### الكويت يارا حسين

على الرغم من أن الجينات قد تلعب دوراً في متوسط العمر المتوقع عند الفرد، إلا أن العادات اليومية ونمط الحياة المتبع بشكل العامل الأهم والمؤثر على جودة الحياة ومدتها. نستعرض هنا أبرز هذه العادات الغذائية اليومية:

### تجنب الإفراط في تناول الطعام

لاحظت الدراسات التي أجريت على الأشخاص ذوي العمر الطويل أن هناك ارتباطاً بين تقليل السعرات الحرارية المتناولة وطول العمر وانخفاض احتمالية الإصابة بالأمراض. كما يساعد تقيد السعرات الحرارية في تقليل الوزن الزائد في الجسم ودهون البطن وكلاهما مرتبط بقصر العمر.

### تناول الأطعمة النباتية الصحية

تربط العديد من الدراسات بين النظام الغذائي الغني بالأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضروات والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة وانخفاض خطر الوفاة

## وأخيراً

## «هوليان» السياسة

### أدم فتحني

لماذا يتحوّل الشعب هوليان؟ ... ذاك أحد أكثر الأسئلة إلحاحاً أمام استفحال الشعبوية في مفتح هذا القرن، حتى في «كبر ديمقراطيات العالم»، حيث يُطاح الطاغية، ثم يُستدعى دائماً بالحجج نفسها: إنه رجل عظيم ويطل ضرورة. «لا تنجب الأمم العظماء بطوباوية رومنسية سرعان ما واجهها سيوران (1995)، مؤكداً أنّ على أيّ جمهورية تحترم نفسها أن تحترق من «الرجل العظيم»، أو على الأقل «أن تحول دون نشوء أسطورة من حوله». لم يقف بولدير مع العظماء عبادة للأشخاص، بل انخبازاً للتفرد في وجه العدد والكثرة. ولم يرفض سيوران فكرة العظمة من باب العدمية، بل لأنه اعتبرها مصيبة تؤدي إلى إحلال الأشخاص محلّ المؤسسات، وإلى وضع القوانين نفسها في خدمة الجريمة.

ثمّة في هذا كله الذي يحدث إشارات واضحة إلى أنّنا نعيش زمن عودة الأصنام والأباطرة، من طريق أولئك الذين اقتنعوا بأنهم قُصّر رُضِع، لا يصلحون للحرية ولا تصلح لهم، والذين باتوا يدمنون طاعة الولي، ويخفون إدمانهم تحت قناع نوع من الإعجاب المتعصب الذين، نراه لدى الـ «Fan» (المشجعين) في

ينقد، بل يشتم. لا يتحمّل النقد. لا يخطئ. وإذا جوبه بذلك ألقى اللوم على غيره. «الهوليان» لديه مشاعر شبه غريزية. لديه معتقدات وليس لديه فكر. لذلك هو لا يفكر. لا يحاور. لا يتجادل. إنه يحب بعنف ويكره بعنف ويدافع عن معتقداته بعنف. تصبح معتقداته أشدّ تطرفاً كلما أصبحت جماعية. لذلك يحيط نفسه بأشباهه. يكره الآخرين. يقصّبهم. يشتم فيهم أشدّ الشتمات. يشترع لنفسه التعامل معهم بوصفهم أغياراً مباحين لكل أنواع التوحش.

متعصّب كرة القدم يبدو أقلّ هوليانية من متعصّب السياسة. إنه يحبّ اللاعبين لأنهم يحققون انتصارات ملموسة، ويسجلون أهدافاً.

”

«هوليان» السياسة يحكمهم إنكارهم المرضي لخوفهم من أن يتسلط في يده جزرة وهمية

“