

قيادة الدراجات تحمي الدماغ من التلف

شراء الوقت وليس السلع المادية يزيد الشعور بالسعادة

على ادماغ المشاركين عبر تحسين الاداء المعرفي وهيكال الدماغ. ووجدوا ايضا ان النشاط البدني ادى الى الحد من فقدان الخلايا العصبية في المخ، وهي حالة تحدث عادة كمتقدمة للإصابة بمرض الزهايمر.

واستخدموا التصوير بالرنين المغناطيسي، والرنين المغناطيسي الطيفي، لقياس هيكل الدماغ. وبعد هذا الفحص، قام المشاركون بممارسة رياضة ركوب الدراجة لـ 30 دقيقة في المتوسط. 3 مرات اسبوعيا على مدى 12 اسبوعا. وبعد نهاية البرنامج فحص الباحثون ادماغ المشاركين، لمعرفة التأثير الإيجابي للرياضة.

واكتشفوا ان ممارسة المشي صباحا، يمكن ان يسهم بشكل كبير في علاج أمراض الخرف التي تحدث لكبار السن، مثل مرض الزهايمر.

أجرى أطباء نفسيون في الولايات المتحدة وكندا وهولندا اختبارا لمعرفة إذا كان المال يمكنه ان يزيد من مستويات السعادة من خلال توفير اوقات الفراغ.

وجه الأطباء أسئلة لأكثر من ستة الاف بالغ في الولايات المتحدة وكندا والدنمارك وهولندا، من بينهم 800 مليونير، حول المبالغ المالية التي أنفقوها من أجل توفير الوقت، وتوصل الباحثون إلى أن أقل من ثلث هؤلاء الأشخاص أنفقوا أموالا لتوفير وقت فراغ لانفسهم كل شهر، وكشف هؤلاء بالفعل أنهم يشعرون برضا عن حياتهم أكبر من الآخرين.

لندن - هيلين بريغز أفادت دراسة حديثة بان إنفاق المال من أجل توفير الوقت له دور في زيادة الشعور بالسعادة. وذكر اشخاص خضعوا لتجربة في إطار الدراسة أنهم شعروا بسعادة أكبر حينما أنفقوا 40 دولارا من أجل توفير الوقت، مثل دفع أموال لأداء المهام المنزلية، بدلا من إنفاقها لشراء السلع المادية.

هذا اليوم لأيعرف السبب الحقيقي لتلازمة القلب المنكسر. متفاجئ لهرمونات الضغط النفسي مثل الأدرينالين الذي يؤدي القلب لفترة مؤقتة وكذلك يعتقد السبب في انقباض الشرايين الكبيرة والصغيرة للقلب وكذلك بعض المحفزات لتلازمة القلب المنكسر مثل العنف المنزلي وخسارة مبالغ طائلة والكوارث الطبيعية والاضطرار إلى لقاء كلمة أمام الجمهور وأخبار عن وفاة غير متوقعة لأحد المقربين وكذلك فقدان الوظيفة وكذلك لبعض العقاقير تأثير مثل إيبينيفرين الذي يستخدم لعلاج الربو والحساسية يعتبر مسببا لحالة التلازمة وكذلك ديلوكستين يعتبر علاجاً لمعالجة مشاكل الأعصاب لدى الأشخاص المصابين بالسكري والكتئاب وغيرها من العقاقير مثل إيتكسور إكس آر وكذلك ستروزيد جميعها تعتبر محفزة لتلازمة القلب المنكسر ...

في حالة نادره تؤدي التلازمة إلى الوفاة من المضاعفات ارتداد السوائل إلى الرئتين واضطرابات في ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم ... في هذه الحالة تكون النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بهذه التلازمة وتصيب النساء التي تتراوح أعمارهم بين 50 عاماً حيث يحصل تدفق هرموني أثناء سماع خبر مفاجئ ليس بالضرورة خبر حزين ولايستطيع القلب تحمل هذا التدفق فيتوقف جزء منه عن الوظيفة وتتجاوز نسبة الوفيات أكثر من 3 بالمئة وأغلب الحالات تعافى النساء بعد أسابيع من الإصابة . ويبقى الأمر قابل للتكرار بالإصابة عند التعرض لموقف حزين أو فشل عاطفي وغيرها من الأمور التي تؤثر على الحالة النفسية ...



شراء الوقت يزيد الشعور بالسعادة

وفي أحد أيام عطلة نهاية الأسبوع، طلب الباحثون من المشاركين إنفاق 40 دولارا على أشياء توفر لهم وقتا. وفعل هؤلاء أشياء من بينها شراء وجبات الغداء لتسليمها لأماكن العمل، ودفع أموال لأطفال الجيران لأداء مهام لصالصهم أو إنفاق أموال على خدمات تنظيف المنزل.

واستأذاة الطب النفسي في جامعة بريتيش كولومبيا بكتدا، إنه من خلال سلسلة من الدراسات الاستقصائية وجدنا ان الأشخاص الذين ينفقون الأموال ليوفروا لانفسهم المزيد من وقت الفراغ يكونون أكثر سعادة، ولهذا فإن لديهم مستويات أعلى من الرضا عن الحياة.

أدت زيادة الدخول في العديد من البلدان إلى ظاهرة جديدة، إذ أن الأشخاص من ألمانيا إلى الولايات المتحدة يشكون من "الندرة الشديدة في الوقت" إذ أن احتياجاتهم اليومية تضغط على أوقاتهم.

عبد العظيم تركي



مصر تقدم نصائح للتعافي من لسعات القناديل

قناديل البحر باعداد كبيرة سيكون له تأثيرات سلبية على البيئة البحرية وصحة الإنسان والثروة السمكية والصناعات السياحية. واوضحت الوزارة ان الامر مجرد ظاهرة طبيعية. وأشارت إلى ان ارتفاع درجات الحرارة وانتشار التلوث ساهما في انتشارها. كما يعتقد ان الصيد الجائر للسلاحف البحرية كان أحد العوامل التي ساعدت في تفاقم مشكلة غزو قناديل البحر للسواحل المصرية مؤخرا.

القاهرة - الزمان انتشرت قناديل البحر باعداد كبيرة على السواحل المصرية، خاصة الساحل الشمالي، بشكل سبب إزعاجا لآلاف المسطحات في الأونة الأخيرة. وقالت وزارة البيئة المصرية إن قناديل البحر من نوع "الربلم الجوال" ظهر في شتاء هذا العام في لبنان وإسرائيل وقبرص، وازداد امتداده الجغرافي على الساحل المصري ليصل مؤخرا إلى الساحل الشمالي الغربي، وأضافت ان ظهور

أكل الحامل يؤثر في الصحة النفسية للجنين

وفحص فريق البحث الاختلافات الفسيولوجية بين المجموعتين. ووجدوا ان التعرض لنظام غذائي عالي الدهون وفي مرحلة مبكرة من التطور عطل تطور الخلايا العصبية التي تحتوي على السيروتونين، وهو ناقل عصبي مهم في تطوير ادماغ الاجنة.

والنفسية واضطرابات النمو العصبي لدى الأطفال. ولرصد تأثير تناول الأطعمة الغنية بالدهون خلال الحمل، على الصحة العقلية للابنة، تابع الباحثون حالة 135 من الحوامل وقسموهن إلى مجموعتين، الأولى اتبعت نظاما غذائيا عالي الدهون، والثانية اتبعت غذاء صحيا أثناء فترة الحمل.

واوضح الباحثون في دراسة اجريت بجامعة أوريغون للمحة والعلوم، ونشروا نتائجها أمس في دورية Frontiers in Endocrinology. الأبحاث ربطت بين معاناة السيدات الحوامل من السمثة، وإصابة الأطفال بمجموعة من اضطرابات الصحة



دراسة : علاج فايروس الإيدز بالحقن ثورة قادمة في مكافحة المرض

جميع من خضعوا للتجربة. بيد ان الدراسة مارالت في نطاق تجربة صغيرة نسبيا، وجاري التحضير لإجراء تجربة أكبر طويلة الأجل للتأكد من النتائج. وتمول التجربة مجموعة من الشركات من بينها "فيف هيلث كير"، التي تملكها شركة "غلاكسو سميكتالين"، وشركة "جينسين"، التابعة لشركة "جونسون أند جونسون".

الف قرص علاجي لمكافحة فايروس الإيدز طوال حياته، وقد يعاني البعض الآخر من عودة فايروس الإيدز من جديد ومقاومة تأثير العلاج. وأجريت التجربة في 50 مركزا في الولايات المتحدة وكندا وألمانيا وفرنسا وإسبانيا.

لندن - جيمس غلاهار قال علماء إن "الثورة القادمة" في علاج فايروس الإيدز قد تشهد طفرة من خلال حقن المريض ست جرعات علاجية في السنة بدلا من تناول الأدوية اليومية التقليدية.

ويعتقد باسي أنه على الرغم من أن الدراسة الجديدة خفضت احتمالية الخطأ، فإنها لم تستبعد كليا، مضيفا أن النتائج ينبغي التعامل معها بحذر. وقال لم يحسم الجدل بعد ومازال هناك الكثير من العمل. لكن الدراسة تمثل خطوة نحو توضيح البيانات التي قد تتيج لنا بدون شك تعريفا أفضل للدراسات التي تتناول هذه القضية.

ويرعب ليفين عن قلقه من تراجع أعداد الحيوانات المنوية في هذه الأوقات أيضا. وأشارت دراسات سابقة إلى تراجع حاد مماثل في الدول المتقدمة اقتصاديا، غير أن بعض المشككين قالوا إن نسبة كبيرة من هذه الدراسات تحتوي على عيوب.

ورصد ليفين، من الجامعة العبرية في القدس، تراجع تركيز الحيوانات المنوية بواقع 2.4 في المئة، وتراجع إجمالي عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال في أمريكا الشمالية وأوروبا وأستراليا ونيوزيلندا بواقع 59.3 في المئة.

كما تشير الدراسة إلى أن معدل التراجع بين الرجال الذين يعيشون في هذه الدول أخذ في التزايد. وبحث سابقا وعلى النقيض لم ترصد الدراسة أي تراجع كبير لأعداد الحيوانات المنوية بين الرجال الذين يعيشون في أمريكا الجنوبية وآسيا وأفريقيا، غير أن الباحثين أشاروا إلى أن دراسات قليلة أجريت في هذه القارات.

لندن - بالاب غوستب حذرت دراسة جديدة من احتمال تعرض الجنس البشري إلى الانقراض إذا استمرت معدلات تراجع أعداد الحيوانات المنوية لدى الرجال بنسبها الحالية.



حقن الإيدز ثورة قادمة

وأظهرت نتائج التجربة التي شملت 309 من المرضى أن جرعات الحقن مرة كل شهر أو شهرين تظهر فعالية بنفس قدر العلاج اليومي بالأقراص، وهي الطريقة التي يتناول بها المرضى علاجات مضادات الفايروسات.

ويعتقد باسي أنه على الرغم من أن الدراسة الجديدة خفضت احتمالية الخطأ، فإنها لم تستبعد كليا، مضيفا أن النتائج ينبغي التعامل معها بحذر. وقال لم يحسم الجدل بعد ومازال هناك الكثير من العمل. لكن الدراسة تمثل خطوة نحو توضيح البيانات التي قد تتيج لنا بدون شك تعريفا أفضل للدراسات التي تتناول هذه القضية.



الحيوانات المنوية في حركة سريعة

Advertisement for Azzaman Arabic Daily Newspaper featuring various TV channels and programs.

<p><b>الشرقية</b></p> <p>قناة دبي</p> <p>09 :30 مسلسل (الداعية) بطولة هاني سلامة</p> <p>11 :00 أهل المدينة</p> <p>14 :00 صحافة</p> <p>17:00 الالعاب 12</p> <p>19 :10 أهل المدينة</p> <p>21 :00 كلاكيت</p> <p>22 :00 الحصاد</p> <p>23 :30 زنون الست</p>	<p><b>العربية</b></p> <p>بنات الجامعة</p> <p>الاثنين الساعة</p> <p>12 :00 بتوقيت غرينتش على قناة دبي</p>	<p><b>الفضائيات</b></p> <p>قناة ام بي سي 1</p> <p>09 :00 حياة ثانية</p> <p>10 :00 اريد رجلا</p> <p>11 :00 صباح الخير ياغرب</p> <p>13 :00 ياريت</p> <p>14 :00 عود الأخضر</p> <p>15 :00 عود المسافات</p> <p>16 :00 اريد رجلا</p> <p>17 :00 حياة ثانية</p> <p>18 :00 اريد رجلا</p> <p>19 :00 ياريت</p> <p>20 :00 زواج مصلحة</p> <p>21 :00 اخبار ام بي سي</p> <p>21 :30 خلصانة بشياكة</p> <p>23 :00 الجمعة الحمراء</p> <p>24 :00 صدى الملاعب</p>	<p><b>الشرقية</b></p> <p>قناة الشرقية</p> <p>09 :30 مسلسل (الداعية) بطولة هاني سلامة</p> <p>11 :00 أهل المدينة</p> <p>14 :00 صحافة</p> <p>17:00 الالعاب 12</p> <p>19 :10 أهل المدينة</p> <p>21 :00 كلاكيت</p> <p>22 :00 الحصاد</p> <p>23 :30 زنون الست</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------