

أداة جديدة تقيس تأثير التمارين الرياضية على ذهن الإنسان



وجمع البيانات، ستسمح أداة «أسبكس أليفتر» للرياضيين العاديين برؤية تأثير الرياضة على أذهانهم، والتقاط تأثير التمارين المختلفة عبر المقاييس العاطفية والمعرفية.

تأخذ الأداة قراءة للوظائف ووظائف الدماغ قبل التمرين وبعده، وتوضح كيف أثرت الرياضة التي اخترتها على مزاجك ووظيفة عقلك.

تقوم الأداة أولاً بفحص وجهك، ومن ثم سيتعين عليك الإجابة عن سلسلة من الأسئلة حول حالتك الذهنية والعاطفية (على سبيل المثال، ما مدى شعورك بالهدوء وفق مقياس من 1 إلى 10). بعد التمرين، تقوم الأداة بنفس الخطوات، وتحسب الدرجة المثوية للحالة المزاجية والمعايير الأخرى المختلفة للمتعمرين.

يقول الدكتور ستابس: «مع لعب هذا الدور القيم في الحفاظ على صحتنا العقلية وعافيتنا، تعمل الأداة على مساعدتنا في فهم التأثير الإيجابي للرياضة والحركة على صحتنا. وتحدد نتائج أبحاثنا الأولية التأثير العميق الذي يمكن أن يحدثه شيء بسيط مثل الجري لمدة 20 دقيقة في أذهاننا».

اعتباراً من 1 يوليو، سيتم مزامنة بيانات الرفاهية هذه مع شبكة عالمية، وتشكيل خريطة تأخذ جميع بيانات الحالة المزاجية من المتعمرين في جميع أنحاء العالم وعرضها حسب المنطقة، مما يسمح لنا برؤية الحالة المزاجية الجماعية للمدن والدول والعالم ككل، وفق ما أورد موقع «ميترو» الإلكتروني.

ابتكر العلماء أداة جديدة تسمى بتتبع تأثيرات التمارين الرياضية على عقل الإنسان، وذلك بفضل البحث الذي أجرته شركة المعلوماتية الحيوية في سان فرانسيسكو «إي موتيف» والدكتور بريندون ستابس، باحث التمارين والصحة العقلية في كلية «كينغ كولدج» بمدينة لندن.

بعد ستة أشهر من الأبحاث على نخبة من الرياضيين باستخدام تخطيط كهربية الدماغ، وجد الباحثون أن العاديين يحصلون على زيادة في معدل هرمون الإندورفين، المسؤول عن السعادة لدى الإنسان، إضافة إلى تحسن في الحالة المزاجية.

وتشير النتائج إلى أن 20 دقيقة فقط من التمارين تحسن الحالة المزاجية عبر مجموعة من المقاييس المعرفية والعاطفية، بما في ذلك الإيجابية والهدوء واليقظة واليقظة والتركيز والروثة ورباطة الجأش.

أظهرت النتائج أنه بعد الجري لمدة 20 دقيقة، كان لدى العاديين زيادة بنسبة 13 في المئة في مستويات اليقظة، وزيادة بنسبة 16 في المئة في الشعور بالهدوء، وزيادة بنسبة 13 في المئة في مستويات الاسترخاء، وزيادة 11 في المئة في كيفية تكوين شعورهم، وزيادة بنسبة 10 في المئة في مستويات الطاقة.

من خلال العمل مع مختبر التكنولوجيا الإبداعية «سولافير ستوديوز»، حوّل العلماء هذه النتائج إلى أداة تحفيزية للمساعدة في تشجيعنا للتحرك أكثر. باستخدام مزيج من تقنية مسح الوجه

دبي تكشف عن قبعة ذكية لعلاج الاكتئاب والوسواس القهري والإقلاع عن التدخين



أخذ الأدوية للأثار الجانبية الناتجة عنها من الاكتئاب، والقلق، وزيادة في الوزن، والعجز الجنسي، والتفكير في الانتحار، والغثيان، والأرق. وذكر أنه بناء على دراسات عديدة أثبتت أن نسبة معدل الاستجابة لدى الأشخاص الذين تمت معالجتهم باستخدام هذه التكنولوجيا هي أفضل وعادوا لممارسة حياتهم بشكل طبيعي.

يصل إلى 3.2 سم داخل الدماغ مع تغطية لمنطقة أكبر من أجل الحصول على أفضل نتيجة من جلسة العلاج، ويتم استخدام خوذة معينة من أجل الوصول إلى عمق أكبر وتغذية أكبر للحصول على أفضل النتائج. وعن مميزات وفوائد التكنولوجيا المستخدمة مقارنة بالطرق التقليدية، أفاد الدكتور عمارة مارتيني، بأن بعض المرضى لا يستطيعون تحمل

ويحفظ الجهاز مناطق في الدماغ من أجل معالجة اضطراب الاكتئاب الشديد من خلال تحفيز قشرة الفص الجبهي الظهرية اليسرى، واضطراب الوسواس القهري من خلال تحفيز القشرة الحزامية الأمامية، والإقلاع عن التدخين من خلال تحفيز قشرة الفص الجبهي والقشرة المعزولة. وتقوم هذه التكنولوجيا بتحفيز خلايا عصبية في الدماغ على عمق

كشفت مؤتمراً ومعرض الصحة العربي المتعدد حالياً بدبي، عن جهاز على شكل قبعة ذكية لعلاج الاكتئاب والوسواس القهري والإقلاع عن التدخين.

وتعد هذه القبعة، الأولى من نوعها عالمياً لما تتميز به من استخدام الذكاء الاصطناعي والتحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة من خلال الوصول لمناطق أعمق من قشرة المخ.

وحظي عرض الجهاز بالمعرض، بمتابعة واستفسار جماهيري ومدى الاستفادة منه في علاج أمراض نفسية أخرى.

وقال الدكتور عمارة مارتيني، عضو مجلس الإدارة بمؤسسة جيلان الطبية أن «الجهاز الجديد يستخدم تكنولوجيا حديثة مبتكرة غير جراحية ومثبتة تتم داخل العيادة بوضعية الجلوس بدون آلام أو إزعاج أو الشعور بعدم الارتياح من المريض أو آثار جانبية بعد جلسة العلاج».

وذكر مارتيني، للصحة أن الجهاز حصل على الموافقة من هيئة الغذاء والأدوية الأمريكية وشهادة الجودة الأوروبية، وهما من أعلى المؤسسات الصحية العالمية المعنية بالتسجيل والاعتماد، موضحاً أنه يعمل على تغيير الحالة النفسية للشخص الذي يعاني من الاكتئاب أو الوسواس القهري أو المساعدة على الإقلاع عن التدخين.

وتقوم تكنولوجيا الجهاز، على التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة من خلال تحفيز مناطق عميقة داخل الدماغ عن طريق تعريضها إلى مجال مغناطيسي يقوم بإثارة أو كبت مناطق خلايا عصبية عميقة في الدماغ.

تناول الشوكولاتة عند الاستيقاظ يساعد على حرق الدهون



تقول دراسة حديثة إن تناول وجبة خفيفة سكرية من الشوكولاتة على الإفطار يمكن أن يكون له في الواقع فوائد غير متوقعة من خلال مساعدة الجسم على حرق الدهون. وأعطى الباحثون في بوسطن، ماساتشوستس 100 غرام من شوكولاتة الحليب لـ 19 امرأة بعد انقطاع الطمث في غضون ساعة واحدة بعد الاستيقاظ وساعة واحدة قبل وقت النوم، وهذا يعادل تقريباً قطعتين قياسيتين من الواح مارس (58 غراماً)، على الرغم من أن الباحثين استخدموا شوكولاتة الحليب القياسية التي تحتوي على 18.1 غراماً من الكاكاو.

وبشكل مثير للدهشة، اكتشف الفريق أن تناول شوكولاتة الحليب في الصباح أو في الليل لم يؤدي إلى زيادة الوزن، على الأرجح لأنه كان بمثابة منظم للشهية. وفي الواقع، تبين أن تناول شوكولاتة الحليب خلال ساعات الصباح يساعد على حرق الدهون وتقليل مستويات السكر في الدم. وربما كان هذا بسبب المواد الكيميائية المفيدة التي تسمى الفلافونول الموجودة بشكل

طبيعي في الكاكاو والتي تزيد من أكسدة الدهون. ومع ذلك، اقتصرَت الدراسة على النساء بعد انقطاع الطمث، لذلك ينبغي إجراء مزيد من الدراسات على الرجال والنساء الأصغر سناً لتأكيد هذه النتائج، كما يقول الباحثون. ويقول خبراء آخرون إنه للأسف بالنسبة لمحبي الشوكولاتة، فإن

محتواها العالي من الدهون والسكّر يعني أنه يجب تناولها باعتدال كجزء من نظام غذائي متوازن. وأجرى الدراسة خبراء في مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن، بالاشتراك مع باحثين في جامعة مورسيا في إسبانيا، وكانت الدراسة مفاجئة بشكل خاص لأنها استخدمت شوكولاتة الحليب،

والتي تشتهر بالمساهمة في زيادة الوزن بسبب محتواها العالي من الدهون والسكّر والسعرات الحرارية. وارتبطت عادة تناول الشوكولاتة بانتظام بزيادة الوزن على المدى الطويل، خاصة عند النساء بعد سن اليأس اللاتي يمكن أن يكن عرضة لزيادة الوزن. وكشفت التجارب أن تناول الشوكولاتة

في الصباح أو في المساء كان قادراً على التأثير على الجوع والشهية. ومن المثير للاهتمام، أن سجلات النوم أظهرت أن تناول الشوكولاتة في الليل تسبب في زيادة انتظام فترات النوم، مع تباين أقل في بداية النوم، مقارنة بتناول الشوكولاتة في الصباح، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الهريس البسيط.. مرض فيروسي شديد العدوى بين الأطفال

وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن أعراض الـهريس الفيروسي لدى الأطفال تتمثل في ظهور بثور وطفحاحات على الشفاه والشعور بحكة، بالإضافة إلى الحمى والإعياء. ويجب استشارة طبيب الأطفال فور ملاحظة هذه

أوردت مجلة «بيبي فاميليه» أن الـهريس الفيروسي لدى الأطفال يحدث بسبب الإصابة بما يعرف بـ«فيروس الـهريس البسيط»، وهو فيروس يهاجم الجهاز العصبي وينتقل إلى الأطفال من خلال التقبيل أو وضع شيء ملوث بـ«فيروس في الفم»

أوردت مجلة «بيبي فاميليه» أن الـهريس الفيروسي لدى الأطفال يحدث بسبب الإصابة بما يعرف بـ«فيروس الـهريس البسيط»، وهو فيروس يهاجم الجهاز العصبي وينتقل إلى الأطفال من خلال التقبيل أو وضع شيء ملوث بـ«فيروس في الفم»

أفضل المكملات الغذائية لتعزيز صحة الدماغ



4 - الأحماض الأمينية : تعتبر الأحماض الأمينية أهم مكمل لصحة الدماغ، ومع ذلك، تأكد من مراجعة طبيبك قبل تناول الأحماض الأمينية للتأكد من أنها لا تتداخل مع أي أدوية ومكملات أخرى.

وبحسب الخبراء فإن الأحماض الأمينية للنساقات العصبية، على سبيل المثال، بدون الأحماض الأمينية 5HTP لا يستطيع دماغك إنتاج السيروتونين، المعروف أيضاً باسم هرمون «الشعور بالرضا» الذي يساعد على توليد مشاعر الرفاهية والسعادة. وبالمثل، فإن الحوض الأميني L-tyrosine هو مقدمة للسيروتونين الناقل العصبي المسؤول عن التأثير على مزاجنا ومشاعر المكافأة والتحفيز.

في دعم مسارات الناقل العصبي في الدماغ، والتي يمكن أن تساعد في تنظيم حالتك المزاجية. وبحسب الخبراء، فإن فيتامين ب 12 يلعب دوراً حيوياً في إنتاج الناقل العصبي السيروتونين، المسؤول عن استقرار مزاجنا وسعادتنا. يمكن أن يؤدي نقص فيتامين ب 12، لزيادة خطر الإصابة بالاكتهاب السريري.

3 - فيتامين هـ : يعمل فيتامين هـ كضاد للأكسدة وقد يدعم صحة الدماغ بشكل عام. تشير الأبحاث إلى أن فيتامين (هـ) يحمي الدماغ من الإجهاد التأكسدي، والذي يحدث عندما يكون إنتاج وتراكم الأكسجين في الدماغ غير متوازن. بعض الآثار الجانبية للإجهاد التأكسدي هي التعب وفقدان الذاكرة والصداق المتكرر.

تعتبر المكملات الغذائية ضرورية لصحة الجسم بشكل عام، وصحة الدماغ بشكل خاص، لذا يُنصح بتناول أنواع عديدة من المكملات الغذائية لتعزيز صحة الدماغ.

فيما يلي أفضل 4 مكملات غذائية لتعزيز صحة الدماغ، بحسب ما أورد موقع «أمس إس إن» الإلكتروني:

- 1 - أحماض أوميغا 3 الدهنية : عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على صحة الدماغ، فإن مكملات أحماض أوميغا 3 الدهنية هي الخيار الأفضل. ثبت أن أوميغا 3 تعمل على تحسين الوظائف في الدماغ، مثل الذاكرة وأوقات رد الفعل، وتلعب دوراً مهماً في مكافحة شيخوخة الدماغ.
- 2 - فيتامينات ب : من المهم أيضاً التأكد من حصولك على ما يكفي من فيتامينات ب للمساعدة