



في دراسة هي الأولى من نوعها

السعداء أطول الناس أعماراً



وجد علماء ان السعداء يعيشون حياة أطول. وتوصلت دراسة هي الأولى من نوعها أجريت على امتداد 30 عاما الى ان احتمالات وفاة النعساء من كل الأعمار في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 14 في المئة بالمقارنة مع أصحاب المزاج الراضين عموما.

وبصرف النظر عن الدخل أو الصحة أو ما إذا كان الشخص متزوجا أو لا فالأرجح ان يبقى من وصفوا أنفسهم بأنهم «سعداء» في بداية الدراسة بعد وفاة الأشخاص الذين قالوا انهم ليسوا «سعداء».

كما ان احتمالات وفاة النعساء في أي وقت وليس في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 6 في المئة بالمقارنة مع من قالوا انهم سعداء ، بحسب الدراسة التي شملت 30 ألف شخص بالغ من الجنسين ، كما

أفادت صحيفة الديلي ميل .

وطرح العلماء من جامعة نورث كارولاينا الأميركية على رجال ونساء قبل 30 سنة أسئلة بينها «كيف تصف وضعك عموما هل

انت سعيد جدا أو سعيد الى حد معقول أو غير سعيد».

ثم اطلع الباحثون على القاعدة البيانات لسجل الوفيات لاقامة علاقة بين الاجابات واحتمالات

ودعاة الصحة العامة بالسلوك غير الصحي ولكننا ننسى متغير مهما إذا اغفلنا السعادة».

وأوضح العلماء «ان المداخليل العالية ومناطق السكن الآمنة من الجريمة وبرامج الصحة العامة المتطورة قد توفر الأمن والسلامة وتحد من الأمراض ولكنها ليست بالضرورة تأتي بالسعادة».

ولاحظ العلماء انه بالإضافة الى تحسين مستوى معيشة السكان ماديا وتوفير العناية الصحية والسلوك الصحي يجب على صانعي السياسة ان يفكروا في طرق لجعل السكان سعداء ، مثل تعزيز روح التواصل بين الفرد والجماعة ومشاريع تجميل المدن ومساعدة الأشخاص على التعامل مع الضغط النفسي والاسترخاء وتشجيع الاواصر الاجتماعية والاجبائية والقوية بين الاصدقاء والأحباء والعائلات ، بمن في ذلك الأزواج. وأعلن العلماء «ان السعادة يمكن ان تفتح طريقا الى حياة أمتع وأطول».

على التعامل مع الضغوط النفسية ولديهم شبكة واسعة من الاصدقاء. وقال فريق العلماء «ان الاقتصاديين يهتمون بالأمن الاقتصادي وعلماء الجريمة بالسلامة ومنع العنف

إذا أردت عقلاً سليماً .. احرص على 7 مغذيات



تتسم المغذيات التي نتناولها كجزء من نظامنا الغذائي بأهمية بالغة لتكوين المخ وعمله. ويمكن ان يكون لها تأثير عميق في صحتنا العقلية . كما تنقل صحيفة الديلي ميل عن جيروم ساريس الباحث في جامعة

ملبورن الاسترالية.

تشير أبحاث عديدة الى الآثار الضارة للنظام الغذائي غير الصحي ونقص المغذيات فيه. وتشدد هذه الأبحاث على القيمة الوقائية للنظام الغذائي الصحي المدعوم بمكملات غذائية مختارة حسب الحاجة للحفاظ على الصحة العقلية وتقويتها.

أدناه سبعة مغذيات أساسية تؤثر في الصحة العقلية والأغذية التي توجد فيها:

1 - اوميغا 3.

تقوم الدهون المتعددة غير المشبعة وخاصة حوامض اوميغا 3 الدهنية بدور حيوي في الحفاظ على تكوين المخ وعمله على النحو المطلوب. ويبدو ان تناول اوميغا 3 مفيد لمعالجة أعراض الكآبة والكآبة ثنائية القطب واضطراب ما بعد الصدمة. ويمكن ان تساعد اوميغا 3 على الوقاية من الذهان. وتوجددهون اوميغا3 في المكسرات والبذور والمحار رغم ان أكبر الكميات منها لا توجد الا في اسماك مثل السردين والساون والاشوشة والاسقمري البحري.

وبسبب المستويات العالية من الزئبق يجب استهلاك الأسماك الكبيرة مثل الاسقمري باعتدال.

2 - فيتامينات بي وحمض الفوليك

نحتاج الى فيتامينات بي لطائفة من العمليات الخلوية والتنميطية وهي تقوم بدور بالغ الأهمية في إنتاج جلمة من المواد الكيميائية الدماغية. ولوحظ نقص حامض الفوليك (بي 9) في المصابين بالكآبة وبين الأشخاص الذين لا يستجيبون للأدوية المضادة للكآبة.

وأكدت دراسات عديدة تأثير حامض الفوليك المضاد للكآبة مع العقاقيرة الطبية لهذا المرض. ويوجد حامض الفوليك بكثرة في الخضروات الورقية والبقول والحبوب الكاملة والخميرة والمكسرات. وتكون اللحوم غير المصنعة والبيض والجبنه والالبان والحبوب الكاملة والمكسرات عادة الأغني بفيتامينات بي. ويُصحح من يتناول المكملات ان يتناول فيتامينات بي معا.

3 - الحوامض الأمينية

الحوامض الأمينية هي لبنات البناء الأولى للبروتينات التي تتكون منها دوائر

الدماغ ومواد الكيمياوية. ويمكن ان يتحول الحامض الأميني ذو القاعدة الكبريتية الى غلوتاثيون وهو أقوى المضادات للأكسدة في الجسم. وحين يُعطى الحامض الأميني كمكمل فانه يتحول الى غلوتاثيون في الجسم. وتوجد الحوامض الأمينية في أي مصدر للبروتين لا سيما اللحوم والأغذية البحرية والبيض والبقول.

4 - المعادن

تقوم المعادن وخاصة الزنك والمغنيسيوم والحديد بأدوار مهمة في عمل الجهاز العصبي. وللزنك دور في العديد من التفاعلات الكيميائية الدماغية. وهو ايضا عنصر اساسي في مساعدة جهاز المناعة للعمل بصورة صحيحة. وارتبط نقص الزنك بزيادة اعراض الكآبة.

وللمغنيسيوم ايضا دور في العديد من التفاعلات الكيميائية الدماغية وارتبط نقصه باعراض الكآبة والقلق. ويقوم الحديد بدور في العديد من النشاطات العصبية ويرتبط نقصه بالقلق واعراض الكآبة وحدوث مشاكل في النمو. ومن اسباب ذلك دور الحديد في نقل الاوكسجين الى المخ.

يوجد الزنك بكثيرة في اللحوم والمحار وبذور القرع في حين يوجد المغنيسيوم

بكثرة في المكسرات والبقول والحبوب الكاملة والخضروات الورقية والصويا. ويوجد الحديد بكثرة في اللحوم غير المصنعة ولحوم الأعضاء مثل الكبد وبكميات متواضعة في الحبوب والمكسرات والخضروات اوراقية مثل السبانخ.

5 - فيتامين دي

فيتامين دي مركب دهني قابل للذوبان مهم لنمو الدماغ بقدر أهميته لنمو العظام. وتشير البيانات الى ان لهيوط مستوى فيتامين دي في الأم علاقة بخطر الإصابة بانفصام الشخصية أو الشيزوفرينيا ونقصه يرتبط بزيادة اعراض الكآبة.

ولكن ليست هناك أدلة تذكر على فائدة مكملات فيتامين دي في الوقاية من الكآبة. ويمكن تركيب فيتامين دي عن طريق أشعة الشمس. وإلى جانب أشعة الشمس يوجد في الأسماك الدهنية وأنواع من الفطر والحليب القوي.

6 - مضادات التأكسد ذات قاعدة نيائية

يربط باحثون زيادة الاجهاد التأكسدي للخلية وبالتالي تعرض الخلايا الدماغية للتلف بجملة امراض عقلية بينها بينها الكآبة والخرف.

وتستطيع المركبات المضادة للتأكسد التي نجدها في الفواكه وبعض الأعشاب

لفقرة، يُسرّع تطور خلايا شبه سرطانية أو سرطانات مبكرة في الرئة لدى الفئران والخلايا البشرية في المختبر. وكانت دراسات أقدم من ذلك قد أشارت إلى تأثير مماثل لمضادات الأكسدة على سرطانات الثدي والبروستات.

وتتوافر مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إيه وسي واي)، وكذلك على شكل مكملات غذائية، وهي تسمح بكبح جزيئات مسؤولة عن الشيخوخة. وظن الباحثون لفترة طويلة أن مضادات الأكسدة قادرة على الوقاية من أورام سرطانية، إلا أن تجارب سريرية «عدة أوقفت لأن المرضى الذين كانوا يتلقون مضادات الأكسدة كانوا يموتون بسرعة أكبر من الآخرين»، على ما قال الطبيب شون موريس المجد الرئيسي للدراسة.

وأوضح أن التفسير لذلك على الأرجح هو أن «الخلايا السرطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة».

دراسة : التدخين السلبي قد يسبب الرجفان الأذيني لدى الأجنة



مقارنة مع متوسط عمر من لم يتعرضوا للإصابة بالرجفان الأذيني وهو نحو 50 عاما.

ووضع الباحثون في الحسبان العوامل المؤثرة التي قد تجعل المشاركين عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني، وبينها العمر والجنس والعرق وغيرها من الحالات الصحية والتدخين

وشرب الخمر.

وتوصل الباحثون إلى أن من تعرضوا للتدخين السلبي وهم في رحم أمهاتهم أو في فترة الطفولة كانوا أكثر عرضة بنسبة 40 بالمئة للإصابة بالرجفان الأذيني عن غيرهم. وكتب الباحثون أن النسبة كانت أعلى بين من لم تكن لديهم عوامل مؤثرة أخرى للإصابة بالرجفان الأذيني.

العلوية والسفلية عن العمل، كما تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بجلطة، ويمكن أن تسبب آلاما في الصدر وأزمة قلبية.

وكتب الباحثون في دورية «هارت ريثم» أن التدخين له صلة بالإصابة بالرجفان الأذيني، إلا أن الصلة بين هذه الحالة والتدخين السلبي لم تتأكد.

وحلل الباحثون بيانات من 4976 شخصا شاركوا في دراسة أجريت عبر الإنترنت عن صحة القلب، وتناولت تعرض المشاركين للتدخين السلبي وما إذا كانوا أصيبوا بالرجفان الأذيني. وبالإجمال قال 12 بالمئة من المشاركين إنهم أصيبوا بالرجفان الأذيني. ومن أصيبوا بهذه الحالة متوسط أعمارهم نحو 62 عاما

تشير دراسة جديدة إلى أن التدخين السلبي الذي يتعرض له الرضع في رحم أمهاتهم أو الأطفال يجعلهم عرضة لخطر الإصابة في مرحلة مقبلة من العمر لعدم انتظام ضربات القلب أو ما يعرف باسم الرجفان الأذيني.

وقال الطبيب جريجوري ماركوس من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو وهو كبير الباحثين في الدراسة «لا يمكننا القول إن التدخين السلبي يسبب بالتأكيد الإصابة بالرجفان الأذيني، نحن بحاجة إلى تأكيد هذه النتائج».

وأعلن المعهد الأميركي لأمراض القلب والرئة والدم أن الرجفان الأذيني يؤدي إلى توقف غرف القلب

حذار .. 80 في المئة من العدوى التي

تنتقل بين البشر مصدرها اليدان



بتصوير كمية البكتيريا على اليدين على عدة مراحل، تظهر فيها البكتيريا باللون الأبيض، وتظهر بكثرة على اليد قبل غسلها، ولا تزال ظاهرة وبكثرة بعد غسلها لمدة 6 ثوان، ولم تزل عن اليد بعد غسلها لمدة 15 ثانية، أما بعد غسلها لمدة 30 ثانية انخفضت البكتيريا عن معظم أجزاء اليد.

لذا أوصى الخبراء بالاهتمام بغسل اليدين والقيام بذلك كل ساعتين كحد أقصى، كما شددوا على أهمية الفرك بين الأصابع وخلف اليد ونحت الأظافر، وقضاء مدة 30 ثانية أثناء غسلها بالماء والصابون.

الملايين سنوياً، إذ تعد اليدان الناقل الرئيسي للجراثيم بين الناس، وتحديدا 80% من العدوى تنتقل من خلال اليدين.

فايدينا تلامس كل انواع الأسطح يوميا، وغسلهما من أهم وأكثر الطرق فعالية لوقف انتشار الجراثيم والحد من الإصابة بالعدوى.

وقد يبدو للبعض أن موضوع نظافة اليدين مسألة بديهية ولا تستدعي التذكير بأهميتها، ولكن ما لا يدركوه هو أن لغسل اليدين طريقة وخطوات لاسيما مدة معينة. لذا قام مجموعة من الخبراء

ثمانون في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر أو ينقلها الإنسان لنفسه مصدرها اليدان.. هذه الإحصائية تأتي بالتزامن مع اليوم العالمي لغسل اليدين الذي يصادف 15 أكتوبر كل عام.

وتتوافر مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إيه وسي واي)، وكذلك على شكل مكملات غذائية، وهي تسمح بكبح جزيئات مسؤولة عن الشيخوخة. وظن الباحثون لفترة طويلة أن مضادات الأكسدة قادرة على الوقاية من أورام سرطانية، إلا أن تجارب سريرية «عدة أوقفت لأن المرضى الذين كانوا يتلقون مضادات الأكسدة كانوا يموتون بسرعة أكبر من الآخرين»، على ما قال الطبيب شون موريس المجد الرئيسي للدراسة.

وأوضح أن التفسير لذلك على الأرجح هو أن «الخلايا السرطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة».