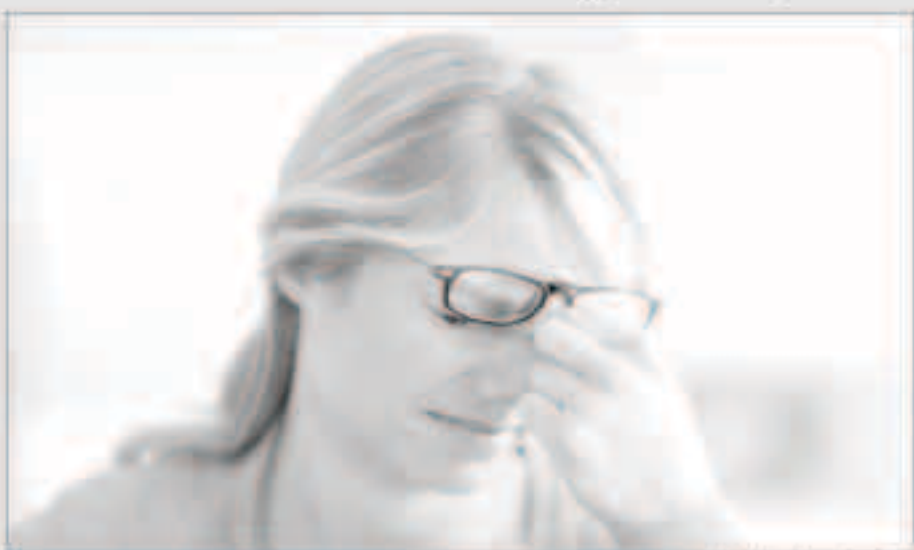


الجرى ينشط الجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات والتخطيط في العقل



الجرى في الصباح الباكر

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة ومثيرة أن الجرى في الصباح الباكر ينشط جزء من الدماغ المسؤول عن اتخاذ القرارات والتخطيط لليقة اليوم. وأوضح الباحثون أنه من المعروف أن العزف على آلة موسيقية يمكن أن يحفز نفس المنطقة المسؤولة عن اتخاذ القرارات والتخطيط، ويطلق عليها اسم «القشرة الأمامية». في حين وجد الباحثون أن رياضة الجرى لا تحفز منطقة اتخاذ القرارات والتخطيط فحسب، لكنها أيضاً تساعد على تحسين الذاكرة، وتعزيز حدة الحواس الخمسة. ولتأكيد نتائج الدراسة قام الباحثون من جامعة ولاية «أريزونا»، بتحليل بيانات 11 رياضة تنافسية للعدائين الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 18 - 25 عاماً، بالمقارنة



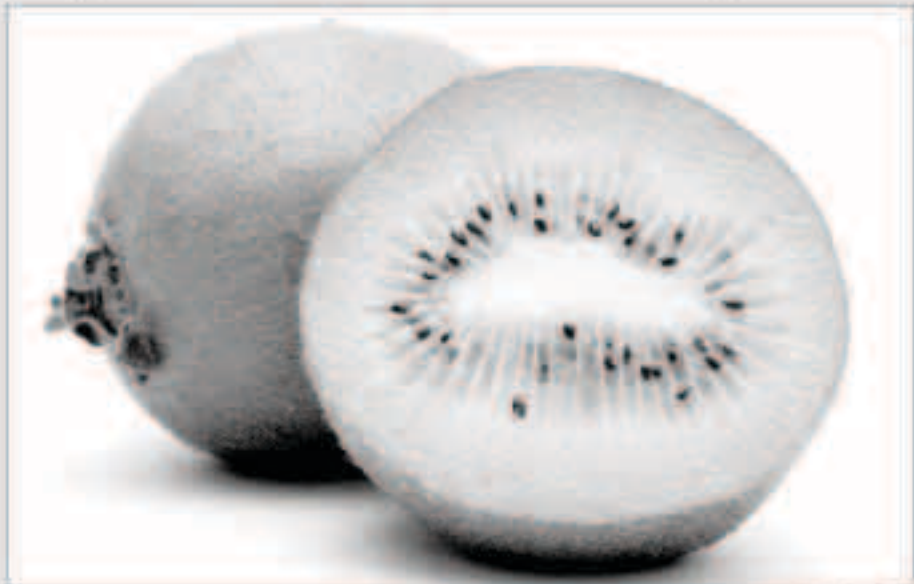
مشاكل الذاكرة

السجائر والتدخين المعرفي. 3. اضطرابات النوم من أهم ما يضر بالذاكرة عدم الحصول على القدر الكافي من النوم وينصح الأطباء بالحصول على 8 ساعات من النوم يوميا. 4. بعض الأدوية كثير من الأدوية لها آثار جانبية خاصة الأدوية المضادة للفلق لأنها تضر بأنشطة المخ الحيوية بما في ذلك الوظيفة الخاصة بنقل المعلومات من المدى القصير إلى الذاكرة طويلة

واشنطن فإن اتباع نظام غذائي عالي الدهون يسبب خلل بوظائف الدماغ والتلف المبكر للمخ. 2. التدخين بجانب مخاطر التدخين على الإصابة بالسرطان إلا أنه يؤثر على كمية الأوكسجين التي تصل إلى المخ الأمر الذي يسبب في صعوبة تذكر المعلومات. وذلك وفقا لدراسة أجريت على 5000 من الرجال ونحو 2000 امرأة استغرقت 10 أعوام تبحث وبسخت العلاقة بين تدخين

كشف الموقع الطبي «Cheat Sheet» عن بعض العوامل التي تؤثر على القدرة المعرفية، ما يؤدي إلى إحداث ضرر على الذاكرة، وهي: 1. اتباع نظام غذائي عالي الدهون اتباع نظام غذائي غير صحي يسبب العديد من المشاكل الصحية أهمها أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول في الدم، كما أنه يسبب مشاكل عديدة واضرار على الذاكرة ووفقا لشبكة إن بي سي

الكيوي كنز من فيتامين «سي»



الكيوي

ذي اللحم الأخضر، ويحتوي الكيوي من الفواكه الغنية بالسكريات (في الغالب الجلوكوز والفركتوز) والنشا وأحماض الفواكه والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم.

قال مركز استعلامات المستهلك إن الكيوي يعد كنزا من فيتامين C، حيث تحتوي كل 100 غرام منه على 90 ملليغراما من الفيتامين. ويحتوي الكيوي ذو اللحم الأصفر على كمية أعلى بعض الشيء من فيتامين C مقارنة بالصف

إصابة الحامل بالإنفلونزا ترفع خطر إصابة الطفل بالاكئاب



إصابة الأم بالإنفلونزا تؤدي إلى تغيير السلوك الدائم للأطفال

الاكتئاب للأطفال. ونصح الباحثون النساء الحوامل بتعاطي لقاح الإنفلونزا خلال فترة الحمل، حيث أكدت دراسة سابقة أن هذا التدعيم يقلل من إصابة الأم بالإنفلونزا، كما أنه يحسن النفل منها حتى 6 أشهر بعد الولادة. وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة الدماغ والسلوك والحصانة، ونقلها الموقع البريطاني «ديلي ميل».

الحمل تؤثر على نمو الطفل، وقال الباحثون إن الإصابة بالإنفلونزا قد يؤدي إلى زيادة معاناة الأجيال اللاحقة من الاضطرابات النفسية نتيجة للعدوى أثناء الحمل. وقال الباحثون من جامعة «ميدنا» الأسترالية، بقيادة الدكتورة «داتشيل-بولوك»: إصابة الأم بالإنفلونزا يؤدي إلى تغيير السلوك الدائم أو تطوير للرضع العقلي، مثل

كشفت دراسة علمية حديثة اشرف عليها باحثون أستراليون أن إصابة المرأة بالإنفلونزا أثناء الحمل يزيد من خطر ولادة طفل يعاني من الاكتئاب عندما يكبر في السن. وأوضح الباحثون أن إصابة الأم بالإنفلونزا في وقت مبكر من الحمل يقلل من قدرة الدماغ الدائمة على التعامل مع الإجهاد، كما أن أي شكل من أشكال العدوى الفيروسية أثناء

قالت خبيرة الإدمان الألمانية غابرييلا بارتش إن الفترة الخالية من التوتر النفسي تعد وقتا مثاليا للإقلاع عن التدخين، لأنه يصعب على المدخن القيام بذلك، إذا كان يواجه مشاكل في العمل أو مع شريك الحياة. وأضافت بارتش أنه في حال اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين، فينبغي تطبيقه على الفور وبشكل صارم، لأن كل سيجارة يتم تدخينها تحفز ما يعرف «بذاكرة الإدمان». وكى يصمد المدخن أمام الإغراءات، فينبغي عليه إخبار أقرابه وأصدقائه ومعارفه بقراره وأن يطلب من المدخنين منهم عدم التدخين في وجوده. ويمكن مواجهة الرغبة الملحة في التدخين في المواقف اليومية، التي يحتاج فيها المدخن إلى تدخين سيجارة، من خلال الإنهاء خلال ثلاث دقائق، وهي المدة، التي تستغرقها هذه الرغبة في المتوسط، ولهذا الغرض، يمكن مثلا تشتيت الانتباه خلال هذه المدة بتشغيل الراديو واحتساب عدد المرات، التي ذكر فيها المذيع كلمة «أنا» أو «هو». وللمساعدة على الالتزام بقرار الإقلاع عن التدخين، يمكن في البداية اللجوء إلى لأصوات النيكوتين لمواجهة الآثار النفسية والجسدية المترتبة عليه، مع الانتباه إلى ضرورة استعمالها لبضعة أسابيع فقط: نظرا لخطر وقوع المدخن السابق فريسة للإدمان الجسدي لها.



الإقلاع عن التدخين

7 عادات سيئة تصيبك بالسكر



تخطي وجبة الإفطار

فهي تتكون من الكثير من الكربوهيدرات المكررة التي تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر، وبالتالي يجب الإقلال من استهلاكه.

من الليل يزيد من خطر الإصابة بمرض السكر. 7. الإكثار من تناول الكربوهيدرات المكررة: مثل الخبز الأبيض أو الأرز،

يعرضك للإصابة بمرض السكر. 6. عادات النوم السيئة: النوم القليل ومشاهدة التلفزيون حتى وقت متأخر

5. الجلوس طوال اليوم: الجلوس طوال اليوم سواء في العمل أو عند مشاهدة التلفزيون، لا يسمح لك بالحركة الجسدية، وبالتالي

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاى» 7 عادات يومية سيئة قد تجعلك مريضا بسكر النوع الثاني، وتتضمن هذه العادات الآتي: 1. تخطي وجبة الإفطار: فهي واحدة من أسوأ عوامل خطر الإصابة بمرض السكر، وهذا يؤدي إلى استهلاك المزيد من السعرات الحرارية، وهذا يسبب اضطرابا في مستوى السكر. 2. عدم تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك: بكتيريا البروبيوتيك جيدة وتساعد في تحسين الهضم، وهذا ينظم مستوى السكر في الجسم، وبالتالي تجنب تناول البروبيوتيك يزيد من خطر الإصابة بمرض السكر. 3. التعرض للكثير من الإجهاد: عندما يتعرض الجسم لكثير من الضغط، يفرز هرمونات الإجهاد التي تؤثر على مستوى الأنسولين وزيادة مستوى السكر في الدم. 4. عدم أخذ الجسم ما يكفي من فيتامين د: إذا كان الجسم يفقر لفيتامين د، فأنت معرض لخطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني، لذا احرص على أن يشمل نظامك الغذائي الأطعمة الغنية بفيتامين د وأخذ حمام شمس يساعد على منع الإصابة بمرض السكر.