

كيف تحقق النجاح عبر الاهتمام بصحتك ؟



الأشخاص الذين يهتمون أكثر بالصحة العقلية، قد يحققون نجاحات أكبر في حياتهم، ويصلون إلى أهدافهم. وإذا كان البعض يرغب فقط في الوصول إلى جسد نحيف أو ما شابه، فإن ذلك غير ممكن إذا لم يأت الأمر من العقل. من هنا، فإن الاهتمام بصحة العقل هو المفتاح للانضباط الذاتي، والصلاة، والمثابرة، بحسب مجلة «سايكولوجي توداي». ويمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع الخطوات التالية، وهي:

- 1 - ساقضي 15 دقيقة على الأقل من يومي في التأمل دقائق قليلة هادئة يوميا تمنحك الفرصة للتفكير في تقدمك والتخطيط لما يمكن إنجازه غدا أو في المستقبل. من المهم أن تخصص عشر دقائق من وقتك يوميا لإعادة شحن البطاريات الخاصة بك، مع القليل من العزلة. هذا الأمر قد يجعل الأمور أكثر وضوحا في ذهنك، ويجعلك أكثر حماسة ورغبة في تحقيق أهدافك.
- 2 - ساقوم بامر صعب مرة واحدة على الأقل أسبوعيا سواء اخترت الالتحاق بصف

لتعلم التصوير الفوتوغرافي أو متابعة تحصيلك العلمي، من المهم أن تفعل شيئا تتحدى من خلاله نفسك، وتبتعد عن منطقة الراحة الخاصة بك، مواجهة مخاوفك قد تساعد

على أن ترى نفسك بطريقة جديدة، بدلا من تجنب الأمور الصعبة خشية الفشل أو عدم القدرة على تحمل التعب. الفعل العكس، وسرئ أنك ساهمت في الحد من قدراتك،

3 - ساهمت بصحتي بشكل أكبر عقلك لن يكون قادرا على الأداء بشكل جيد إذا لم تأخذ القسط الكافي من النوم والغذاء الصحي، أو إذا لم

بعد بحث «ثوري» مثير يبشر بالأمل

استعادة البصر.. ممكنة !



«العربية نت» : يخطط العلماء لإجراء تجارب سريرية على المرضى الذين تتفاقم لديهم مشكلة ضعف الإبصار، وذلك بعد بحث «مثير» لعلاج حالات العمى بين الفئران، وفقا لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية. فقد تمكنت الفئران التي فقدت حاسة الإبصار بعد معاناة من ندمور حالة الشبيكة، من ثييان الضوء بعد أن زرعت لها خلايا جذعية.

ومع أن الباحثين كانوا قد حذروا من أن استعادة البصر بين البشر كانت إلى حد ما أمرا بعيد المنال، إلا أنهم اقترحوا التحرك لعمل تجارب على البشر بعد إجراء مزيد من التجارب على الحيوانات، فالفئران التي خضعت للدراسة قد زرعت لها خلايا جذعية جرت زرعها في بقع صغيرة من الشبيكة الحساسة للضوء، وهي عبارة عن طبقة رقيقة من نسيج مبطن للجزء الخلفي من العين. وأضاف البحث، الصادر عن معهد راينر في اليابان، أنه تم لأول مرة زراعة خلايا في مستقبلات الضوء، وهي الخلايا العصبية الحساسة للضوء في العين، وأصبحت ترسل إشارات مرئية للشبيكة الحاصنة للخلايا الجذعية والمخ.

وقال الدكتور ميتشيكو مندي، الذي قاد الدراسة: «إن زرع أنسجة الشبيكة بدلا من مجرد استخدام خلايا مستقبلية للضوء سمحت بتطوير أكثر نضجا وتنظيما للشكل والتكوين،

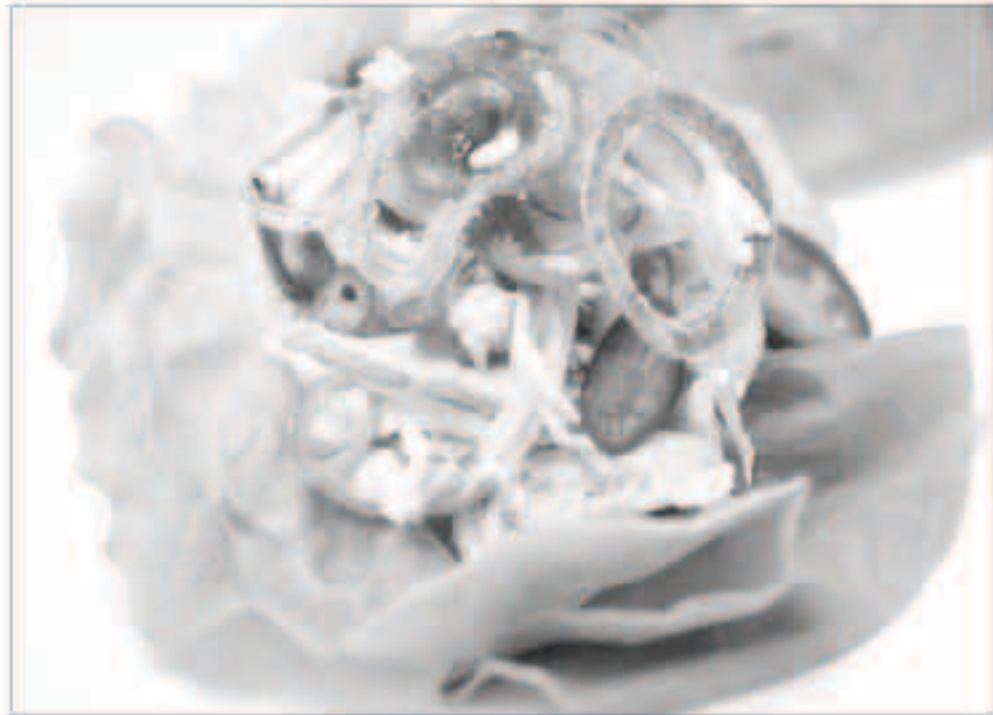
ومما هو مريح أنه أدى إلى استجابات أفضل للضوء». وأظهرت الدراسة، التي نشرت في دورية «نقاير الخلايا الجذعية» Stem Cell Reports، أن الفئران الذين زرعت لهم خلايا، كانوا أكثر على عقد رباطات بالضوء، بشرط أن يكون قدر اكافيا من الخلايا قد وضعت في المكان المناسب.

اتصالات بالمخ بعد الزرع وقال الباحثون إن هذا قد أظهر أن الخلايا الجديدة في الشبيكة لم تستجب للضوء فحسب، بل إن المعلومات انتقلت للمخ واستخدمت للاستيعاب.

من جهته، قال بروفيسور روبرت ماكلارين، استاذ طب العيون بجامعة أكسفورد، إن البحث أعطي أملا للأشخاص الذين يعانون من ضعف النظر. وأضاف: «إن هذه الدراسة تعتبر مثيرة لأنها توضح أن جزءا معقدا من النظام العصبي المركزي مثل الشبيكة قد يمكن أن يكون من المحتمل إعادة تنشيطه باستخدام شيء بسيط مثل خلية جلدية، وعلاوة على ذلك، فإن النسيج الشبكي الذي جرت هندسته يبدو قادرا على إجراء اتصالات بالمخ بعد الزرع».

إلى ذلك، رأى «أن المعالجات السريرية لايزال أمامها وقتا طويلا، ولكنها تقدم بعض الأمل في المستقبل للمرضى الذين يعانون من ندمور الشبيكة».

اختبار جديد للبول يكشف عن مكونات وجباتك الغذائية



«إيلاف نت» : يعتقد العلماء بإمكانية استخدام هذا الاختبار لتحسين النصائح الغذائية حول الطعام الصحي وكذلك لمن يرغبون في إنقاص الوزن، خاصة أن الكثيرين لا يجيدون تسجيل عاداتهم الغذائية، ويكشف الاختبار، المنشور بالتفصيل في دورية لانست لمرض السكري والسمنة الصماء، عن المواد الكيميائية التي يفرزها الجسم أثناء هضم ومعالجة الطعام.

ويؤكد فريق البحث إمكانية تطبيق الاختبار على نطاق واسع في غضون عامين. ويحلل العلماء عينات البول لتحديد بنية المواد الكيميائية الطافية فيه باستخدام تقنية تسمى التحليل الطيفي بالرنين المغناطيسي النووي للبروتون.

ويقدم هذا التحليل دلالات عن الوجبات الأخيرة التي تناولها الإنسان والعادات الغذائية على المدى الطويل.

الكيميائية في البول. وجاء تطوير هذا الاختبار من خلال مشروع تعاون بين جامعات إمبريال كوليدج لندن ونيوكاسل وأيريسويتش. وقالت الدكتورة إيزابيل غارسيا بيريز، الباحثة في جامعة إمبريال كوليدج لندن «سوف هذا الاختبار أداة لرصد الشخصية الغذائية للمساعدة في

الحفاظ على نمط حياة صحي». عينة بول يحلل العلماء عينات البول لتحديد بنية المواد الكيميائية باستخدام تقنية تسمى التحليل الطيفي بالرنين المغناطيسي النووي للبروتون. وأضافت «لم نصل بعد لمرحلة معرفة الأطعمة التي تناولها الفرد

بالتفصيل مثل أنه تناول 15 قطعة بطاطس أس، لكننا على الطريق لهذا». وخلال التجارب كشف 60 في المئة من المشاركين عما يأكلونه «مشكلة كبرى» ويرى غاري فروست، عالم آخر في إمبريال كوليدج، أن هذا هو أول اختبار مستقل لمعرفة ما يأكله

الناس في المنزل. وقال لبي بي سي نيوز: «يمكنك بالفعل الحديث عن ما إذا كان الشخص يتبع نظاما غذائيا صحيا أم لا».

وأكد على أن الكثير من الناس يجدون صعوبة في الحديث بحرية عن أنواع الأطعمة التي يتناولونها في المنزل، «والتي تمثل مشكلة كبرى». ويعتقد الباحثون أن نتائج الاختبار يمكنها المساعدة في مصارحة مرضى السمنة أو مواجهة خطر الإصابة بأمراض مثل السكري من النوع الثاني.

وقال البروفيسور فروست: «إذا كان هناك شخص ضخم جدا وكشف الاختبار تناوله أطعمة كثيفة الطاقة مثل اللحوم، يمكن عندها تغيير هذه الحالة و إعادة الاختبار». ويوضح أن إجراء الاختبار على أعداد كبيرة يساهم في رسم صورة عما يتناوله الجميع، ويمكن الاستعانة بهذا في تصميم حملات صحية عامة بشكل الفروق بين النظم الغذائية الصحية وغير الصحية بعد اختبارات شملت 19 شخصا. تناولوا أيام وجبات يشرف العلماء على إعدادها. وحصل المشاركون في الدراسة على أربع وجبات بدرجات صحية متفاوتة، وجمع العلماء عينات البول صباحا ومظها وليليا.

«العربية نت» : كشفت دراسة طبية جديدة، عن عامل صحي لدى المرأة، يملك أثرا كبيرا في تحديد جنس الجنين، موضحة أن ذلك يحصل قبل بدء الحمل.

وبحسب ما توصل إليه علماء كنديون، فإن مستوى ضغط الدم يحدد احتمال أن تنجب المرأة ذكرا أو أنثى، قبل 26 أسبوعا من الحمل. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» أكد باحثون من مستشفى ماونت سيناي في نيو روتو أن ضغط دم المرأة الحامل هو أفضل الطرق التي بإمكانها لتحديد جنس الجنين، حيث إن النساء اللاتي يعانين من ارتفاع ضغط الدم من المرجح أن يكون مولودهن ذكرا، في حين أن العكس صحيح، بحسب ما يعتقد الخبراء، على الرغم من عدم معرفتهم السبب الرئيسي في ذلك.

واعتبر الطبيب المختص في علم الغدد بمستشفى تورونتو، مونت سيناي، ضغط الدم لدى

الأم بمثابة عامل مكر لتحديد جنس المولود. وشملت الدراسة 1411 امرأة ممن كن يخضعن لإنتاج طفل في المستقبل القريب، ولم فحص معدلات ضغط الدم لديهن وقياس مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية والجلوكوز منذ بداية الحمل.

ووجد الباحثون أن النساء اللاتي كان لديهن فرق في ضغط الدم الانتقاضي قبل الحمل هن اللاتي لديهن فرصة أكبر في إنجاب أطفال ذكور. وقد أثبت الخبراء صحة هذه النتائج بعد احتساب عوامل أخرى، مثل العمر والتعليم والتدخين ومؤشرات كتلة الجسم.

ويقول مؤلف الدراسة الدكتور، رافي ريفنكرا، إن «تحديد جنس الجنين لدى البشر يرتبط بكمومزوم الجنس في الحيوان المنوي، إلا أن ضغط الدم قبل الحمل لدى النساء هو

عامل من العوامل غير المعترف بإيرباط تحديد جنس المولود بها، أي إن كان ذكرا أم أنثى». وحسب المشاركون على هذه الدراسة من أن النتائج التي توصلوا إليها قد تجعل الأمهات يتلعلن منه مخفضا طبيعيا لضغط الدم المرتفع، لذا ينصح بتناول من 5-6 حبات يوميا.

عائل من العوامل غير المعترف بإيرباط تحديد جنس المولود بها، أي إن كان ذكرا أم أنثى». وحسب المشاركون على هذه الدراسة من أن النتائج التي توصلوا إليها قد تجعل الأمهات يتلعلن منه مخفضا طبيعيا لضغط الدم المرتفع، لذا ينصح بتناول من 5-6 حبات يوميا.

عائل من العوامل غير المعترف بإيرباط تحديد جنس المولود بها، أي إن كان ذكرا أم أنثى». وحسب المشاركون على هذه الدراسة من أن النتائج التي توصلوا إليها قد تجعل الأمهات يتلعلن منه مخفضا طبيعيا لضغط الدم المرتفع، لذا ينصح بتناول من 5-6 حبات يوميا.



تلك المشروب في علاج البرد بشكل فعال.

3 - علاج الربو

يعالج الربو أيضاً الحساسية والأزمات الربوية التي تعد واحدة من المشاكل الشائعة في فصل الشتاء، وذلك بالمواظبة على تناول حبة أو حيتين من الثمر صباحا ومساء بشكل يومي.

4 - تعزيز الطاقة بالجسم السكر الطبيعي للوجود بالتمر يساعد في إمداد الجسم بالطاقة الفورية.

5 - علاج الإسهال

لأنه غني بالألياف، فإن تقع الثمر في الماء طوال الليل، وطحنه في الخلاط وشربه في الصباح الباكر على معدة فارغة، يساعد في علاج الإسهال.

6 - الحفاظ على صحة القلب

تحافظ الثمر على صحة القلب، نظراً لأنها غنية بالألياف، كما تساعد في الحفاظ على معدل ضرباته وتجعلها تحت السيطرة، وبالتالي تمنع خطر الإصابة بالنبوبات القلبية خاصة في فصل الشتاء.

7 - التخفيف من آلام المفاصل

نظراً لخصائصه المضادة للالتهاب، يساعد الثمر في التخفيف من آلام التهاب المفاصل الشائعة بفترة خاصة في فصل الشتاء.

8 - خفض ضغط الدم المرتفع

للمغنيسيوم والبوتاسيوم الموجودان بالتمر يجعلان منه مخفضا طبيعيا لضغط الدم المرتفع، لذا ينصح بتناول من 5-6 حبات يوميا.

دراسة : مستوى ضغط الدم يحدد احتمال أن تنجب المرأة ذكراً أو أنثى



عائل من العوامل غير المعترف بإيرباط تحديد جنس المولود بها، أي إن كان ذكرا أم أنثى». وحسب المشاركون على هذه الدراسة من أن النتائج التي توصلوا إليها قد تجعل الأمهات يتلعلن منه مخفضا طبيعيا لضغط الدم المرتفع، لذا ينصح بتناول من 5-6 حبات يوميا.

عائل من العوامل غير المعترف بإيرباط تحديد جنس المولود بها، أي إن كان ذكرا أم أنثى». وحسب المشاركون على هذه الدراسة من أن النتائج التي توصلوا إليها قد تجعل الأمهات يتلعلن منه مخفضا طبيعيا لضغط الدم المرتفع، لذا ينصح بتناول من 5-6 حبات يوميا.

عائل من العوامل غير المعترف بإيرباط تحديد جنس المولود بها، أي إن كان ذكرا أم أنثى». وحسب المشاركون على هذه الدراسة من أن النتائج التي توصلوا إليها قد تجعل الأمهات يتلعلن منه مخفضا طبيعيا لضغط الدم المرتفع، لذا ينصح بتناول من 5-6 حبات يوميا.