



هكذا تعمل الموسيقى على تحسين المزاج



«العربية» : تريد أن تشعر بتحسن سريع في مزاجك؟ يمكنك تدريب أغنية أو أن تعرف على آلة موسيقية.

تتصح للعلاج بالموسيقى، الدكتور ستيل كومبتون - ديكسون باختيار لحن أو آلة موسيقية لتدريبه أو عزفه أو حتى مجرد الاستماع إليه، تأتي نصائح الدكتور ديكسون في إطار دليل شامل يوضح كيفية الاستفادة من الموسيقى للتأثير على المزاج وتحسينه.

وفقا لما نشره موقع «Healthista»، سواء كنا في حالة حزن شديدة أو في حالة سعادة كبيرة، فإن للموسيقى تساعد في تعميق تلك الأحاسيس، وهنا هو السبب في أن للموسيقى يمكن استخدامها في العلاج النفسي، وإليك الأسباب:

1- تحسين الذاكرة
إن بعض الأغاني أو القطع الموسيقية دائما ما تكون مرتبطة بأوقات وأماكن معينة، فإذا سمعنا أغنية ما يمكن أن نعيد إليها مشاعر قديمة سواء كانت رومانسية أو حزينة أو سعيدة أو مرحة، فمعظم للموسيقى أن تجعلنا نشعر بالحزن.

وعند التعامل مع كبار السن الذين يعانون من فقدان الذاكرة، فإنهم إذا سمعوا أغنية قديمة كانت مفضلة لديهم، فإنهم يشعرون بالسعادة، ومن ثم يبدأون تذكيراتهم.

2 - التخلص من القلق وتقليل التوتر.

ويمكن للموسيقى أن تقدم الحل في التخلص من حالة القلق، فحاول تعلم القرع على الطبول مثلا لتخفيف أعراض القلق.

أما إذا كنت تعاني من الأرق فقد يكون هذا مرتبطا بالتوتر الذي قد يتطور ويصل إلى مرحلة الاكتئاب، وفي هذه الحالة فإن للموسيقى يكون لها

المفعول السحر في التخفيف من حدة التوتر، 3- تقوية التركيز

الاستماع إلى قائمة مختارك الموسيقية المفضلة يساعد على ضبط معدل ضربات القلب، بل ويليهك عن الضوضاء الخارجية المزعجة، خاصة إذا كنت تركز على تنظيم نفسك أثناء الاستماع. وبهذه الطريقة يمكنك تقييم عاتك المحيط بك، وبالتالي ستشعر بمزيد من الراحة واستعادة قدرتك على التركيز.

4 - تطوير مهارات الحركة

يعتبر الإيقاع هو محور تحسين المهارات الحركية، وبالأخص عند استخدام الموسيقى لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مرض باركنسون. حاول غناء لحن لطيف إذا كنت بحاجة إلى تقديم العون لشخص ما مصاب بمرض باركنسون، حتى يستطيع المشي.

فالموسيقى تستخدم في التدريب البدني للمساعدة في مهارات الحركة.

5 - التحفيز على ممارسة الرياضة بالنسبة للمدربين الرياضية، فإن اختيار الموسيقى المناسبة والمحببة إلى قلبك يعتبر الخطوة الأولى الأساسية، وربما لأن الاستماع إلى للموسيقى سوف يجعلك تشعر بالراحة، وهذا من شأنه أن يساعد على تعزيز أدائك الرياضي، ويمكن أن تصرف التباهك عن أي ألم أو تعب ناجم عن التدريب.

6-التطور الأكاديمي

تساعد الموسيقى بعض الأطفال على التطور في دراستهم. ففي كثير من الأحيان، فإن إيقان العزف على آلة موسيقية معينة، أو قراءة النوتة الموسيقية، يكون له وقع السحر في التطور الأكاديمي لدى الأطفال.

استخدام الحوامل للمحمول لا يؤثر في تطور الجهاز العصبي للأجنة



واضافت ان «نتائجنا لا تدعم فرضية الآثار السلبية على الأطفال مثل تطور المهارات اللغوية، والاتصال، والمهارات الحركية، بسبب استخدام الهاتف المحمول أثناء الحمل». فيما قال البروفيسور جان الكسندر، أحد المشاركين في الدراسة، إن «الدراسة توفر أدلة على أن استخدام النساء الحوامل للهاتف المحمول لا يرتبط بخطر الإضرار بالتطور العصبي للجنين». وأضاف أن هذه النتائج «ينبغي أن تخفف قلق الأمهات من استخدامهن للهواتف المحمولة أثناء الحمل».

استخدامهن للهواتف المحمولة أثناء الحمل، بالإضافة إلى متابعة تطور الجهاز العصبي للأطفال بين 3 و5 سنوات.

ووجد الباحثون أن التعرض للمجالات الكهرومغناطيسية للترددات المرتبطة باستعمال الأمهات للهواتف المحمولة أثناء الحمل، لا يؤثر في نمو وتطور الجهاز العصبي لدى الأطفال، وقالت الدكتورة إليني بابايوبولو قائدة فريق البحث، إن «القلق من الأضرار التي قد تلحق بالجنين جراء استخدام المحمول أثناء الحمل، يرجع أساسا إلى نتائج دراسات سابقة أجريت على الحيوانات».

«الأناضول» : أجادت دراسة نرويجية بأن استخدام الهاتف المحمول أثناء الحمل، من غير المرجح أن تكون له آثار سلبية على تطور الجهاز العصبي لدى الأجنة.

الدراسة أجراها باحثون في المعهد النرويجي للصحة العامة، ونشروا نتائجها أول أمس في دورية (BMC Public Health) العلمية. وللتوصل إلى نتائج الدراسة، حلل الباحثون بيانات 45 ألفا و389 من الأطفال والأمهات الذين كانوا جزءا من بحث أجري في النرويج، وابتلغت الاستنتاجات عن

ترفع خطر الإصابة بالتأوهات القلبية. كما أن المشي لمدة 20 دقيقة يوميا يعزز صحة القلب، ولهذا الغرض، ينبغي دمج الأنشطة الحركية البسيطة في الحياة اليومية، مثل صعود الدرج بدلا من استخدام المصعد الكهربائي والمزول

الغذائي، لذا يعد النظام الغذائي للمحرم المتوسط مثاليا لصحة القلب، حيث إنه يقوم على الخضروات والفواكه والأسماك وزيت الزيتون، مما يحد من خطر زيادة الوزن والسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، وهي العوامل، التي

24» : قال طبيب القلب الألماني فليكس شرودر إنه يمكن الحفاظ على صحة القلب من خلال اتباع أسلوب حياة صحي يرتكز على التغذية الصحية وممارسة الرياضة، وأوضح شرودر أن الخضروات والفواكه ينبغي أن يكون لها نصيب الأسد من الهرم

محذراً من إهمالها وعدم المتابعة أو العلاج بما فيها العمليات

د.الكندري : تضخم البروستاتا مرض مزمن .. قد يؤدي إلى مضاعفات



حذر د. احمد الكندري استشاري جراحة المسالك البولية والإستاذ المساعد بكلية الطب بجامعة الكويت من تضخم البروستاتا من الإصمال وذلك بترك المراجعة الدورية أو عدم أخذ العلاج أو رفض أو تأجيل العمليات الجراحية اللازمة عند الحاجة لذلك.

وأضاف بأن مرض تضخم البروستاتا الحميدة حالة مزمنة تصيب معظم الرجال وقد تبدأ في أواخر الثلاثين عند البعض وفي أكثر الحالات تظهر الأعراض من الخمسين فما فوق. وتحدث الحالة بسبب تغيرات لها علاقة بالهرمونات عند الرجال ولعامل الوراثة دور في ذلك. كما ان للنسمة دور في بعض الحالات. ومن أعراض تضخم البروستاتا أو مضاعفات تضخم البروستاتا أو مرتبطة بها أعراض بولية، أعراض التهابات وآلام وأخيرا أعراض جنسية، ومن المهم معرفة الأعراض البولية خصوصا مثل ضعف تدفق البول وتقطع البول وتكراره مع

هل يستخدم فيروس «زيكا» في علاج سرطان الدماغ؟



انهم يعتقدون أنه يمكن أن يتزامن حزن فيروس زيكا في الدماغ مع وقت إجراء العمل الجراحي لإزالة الأورام الخائفة.

وبدا فريق البحث بتعديل الفيروس لجعله احترازي لضمان السلامة.

وقال الباحث الطبيب مايكل دايموث، أحد المشاركين في الدراسة: «يبدو أن هناك أملا كبيرا في زيكا. هذا الفيروس يستهدف خلايا مهمة جدا لنمو الأدمغة لدى الرضع، لكن يمكننا استخدام الألية ذاتها لاستهداف الأورام الخائفة».

ويامل دايموث أن يتمكن الباحثون من البدء في تطبيق التجارب على البشر في غضون 18 شهرا.

وكانت منظمة الصحة العالمية أعلنت في الأول من فبراير الماضي، أن انتشار «زيكا» يمثل حدثا طارئا على مستوى العالم، مشيرة إلى احتمال ارتباطه باضطرابات عصبية منها صغر حجم الرأس لدى المواليد ومتلازمة «جيلان - باريه» التي يمكن أن تسبب الشلل.

وعبرت دراسات سابقة على أدلة تشير إلى أن زيكا يمكنه عبور حاجز المشيمة، لينتقل من الأم إلى الجنين خلال فترة الحمل، ويمكن أيضا أن ينتسب إلى أدمغة الأجنة في الرحم ويعمل على عرقلة نموها وتطورها.

«العربية» : أجادت دراسة أمريكية حديثة بأن فيروس زيكا، المعروف بخطرته على الأطفال، قد يكون علاجاً جديداً لسرطان الدماغ لدى البالغين.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة «واشنطن» و«كاليفورنيا» في الولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، أمس - في دورية (The Journal of Experimental Medicine) العلمية.

بحسب ما نقلت وكالة «الأناضول» للأنباء.

ويعرف العلماء فيروس زيكا بأنه تهديد لصحة البشر، خاصة الأجنة، لكن فريق البحث أظهر أن الفيروس يمكن أن يستهدف ويقتل بصورة انتقائية نوعا من الخلايا السرطانية التي يصعب علاجها في أدمغة البالغين.

ولاختبار ذلك، أجرى الفريق تجربة على الفئران في المختبر، وتمكن فيروس زيكا من تليص أورام خبيثة في أدمغة الفئران البالغة دون أن يؤدي خلايا الدماغ الأخرى.

وأجرى الفريق تجارب أخرى على عينات لخلايا سرطانية دماغية مأخوذة من البشر، وأظهرت النتائج أن فيروس زيكا قتل هذه الخلايا السرطانية التي تبدي مقاومة للمؤاتل التقليدية للعلاج المتبعة حاليا.

وأوضح الباحثون أنه على الرغم من أن تجربة الفيروس على البشر لا تزال أمرا بعيدا نسبيا، إلا

المشي 20 دقيقة يوميا يحميك من أمراض القلب



ترفع خطر الإصابة بالتأوهات القلبية. كما أن المشي لمدة 20 دقيقة يوميا يقوم على الخضروات والفواكه والأسماك وزيت الزيتون، مما يحد من خطر زيادة الوزن والسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، وهي العوامل، التي

الغذائي، لذا يعد النظام الغذائي للمحرم المتوسط مثاليا لصحة القلب، حيث إنه يقوم على الخضروات والفواكه والأسماك وزيت الزيتون، مما يحد من خطر زيادة الوزن والسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، وهي العوامل، التي

24» : قال طبيب القلب الألماني فليكس شرودر إنه يمكن الحفاظ على صحة القلب من خلال اتباع أسلوب حياة صحي يرتكز على التغذية الصحية وممارسة الرياضة، وأوضح شرودر أن الخضروات والفواكه ينبغي أن يكون لها نصيب الأسد من الهرم