



تناول عدة وجبات خفيفة في اليوم يضر بصحتك



ماذا عن الادعاء بأن الهواتف الذكية يمكن أن تكون مائة سببة للإدمان مثل المخدرات غير المشروعة؟

يبدو أن هذا يعتمد على عدد قليل من الدراسات بـصور الرنين المغناطيسي التي تبين أن الأطفال الذين يعانون من «إدمان» اللعب عبر الإنترنت لا تعزّز التشبيط لديهم في مسار مكافأة المخ عند عرض صور الألعاب.

ويقول الكاتب إنه لا مفاجأة في ذلك، فإذا قمت بسحب دماغك أثناء عرض أي شيء يجذبك -من مثل مشهد ملهى أو شوكلاتة أو فنور- سوف يتحفز مسار المكافأة الخاص بك.

وقال الدكتور إنه بوصفه طبيباً نفسياً لم يشهد زيادة في عدد المرضى الذين يعانون من اضطرابات اللق الحلقية الذين يحتاجون إلى العلاج، ولكن ما لاحظته هو أن «المزيد من مرضانا الصغار يفلقون كثيراً من الأشياء التي لا تبدو خطيرة جداً، ثم يفلقون على قلقهم».

والحقيقة هي أن اسغتنا أكثر مرونة وأكثر مقاومة للتغيير مما نعتقد.



قال طبيب نفسي إن على الآباء أن يسترخوا ولا يشعروا بالقلق إزاء التكنولوجيا الرقمية الحديثة، فهي لا تدمر أدمغة أبنائنا.

وكتب ريتشارد قريدمان -استاذ الطب النفسي السريري ومدير عيادة علم النفس النفسي في كلية وايل كورنيل- في صحيفة نيويورك تايمز أننا نسمع الكثير هذه الأيام عن أن التكنولوجيا الرقمية الحديثة تؤدي عمل أدمغة المراهقين، مما يجعلهم قلقين وغير قادرين على التركيز، لكن هذا ليس هو الواقع، بحسب ما نقلت «الجزيرة نت».

وقال إنه على الرغم من التقارير الإخبارية، فإن هناك أدلة قليلة على وجود وياه لاضطرابات القلق لدى المراهقين.

وأضاف أن هناك عدداً قليلاً من الاستطلاعات التي تشير إلى زيادة القلق لدى المراهقين، لكنها تستند إلى حالات تم الإبلاغ عنها ذاتياً من الأطفال أو والديهم، والتي تميل إلى المبالغة في تقدير معدلات الاضطرابات لأنها تتكشف عن أعراض خفيفة.

إن ما الذي يلق وراء فكرة أن المراهقين قلقون ومتوترون بشكل

التكنولوجيا الرقمية الحديثة لا تدمر أدمغة أبنائنا

مزيد؟

أحد الاحتمالات -كما يعتقد الكاتب- هو أن الآباء قد صدقوا فكرة أن التكنولوجيا الرقمية -الهواتف الذكية ولعب الفيديو وما شابه- هي سبب عصبية وسيكولوجية، لكن هذا المفهوم المشكوك فيه

يأتي من بضح دراسات ذات قيود خطيرة.

إن تشير بعض الدراسات إلى وجود ارتباط بين زيادة الوقت المستغرق في الاتصالات الإلكترونية والشاشات وبين انخفاض مستويات السلامة النفسية،

والمشكلة هنا أن هذه الدراسات لا تظهر سوى الارتباط، من المحتمل أن المراهقين الذين هم أكثر قلقاً أصلاً يتوجهون إلى الهواتف الذكية لإبعاد انفعالاتهم السلبية مقارنة بأقرانهم الذين صحتهم النفسية أفضل.

هل تخفف القيولة من تعب رحلات الطيران؟



مضطراً للنهوض والانطلاق إلى العمل.

وتتزامن ساعاتنا البيولوجية مع التغيرات الخفيفة في الخلام، وتنظم عمليات فيزيولوجية متعددة بما في ذلك انماط درجة حرارة الجسم ونشاط الدماغ وإنتاج الهرمونات، ويعتقد الدكتور أوجلي، أن القيولة لا تساعد كثيراً للتعامل مع هذه المشكلة، بل يمكن أن تعطي نتائج عكسية.

وهناك ساعتان داخليتان تقومان بتنظيم نبضة النوم والاستيقاظ، الأولى تسمى محرك النوم المستمر، والتي توازن بين النوم واليقظة، والساعة الأخرى هي إيقاعنا اليومي، والمسؤولة عن الأعصاب البصرية في منطقة محددة من الدماغ. والضوء هو المفتاح الرئيسي الذي يؤثر على الإيقاع اليومي، وعندما ترتفع الشمس، يرسل الدماغ إشارات إلى الغدة الصنوبرية لقمع إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون الذي المسؤول عن النوم. وهاتان الساعتان تحتاجان إلى الغذة من الوقت لاستعادة التزامن، وينتج عن ذلك حالات من التعب والإرهاق خلال السفر والانتقال من منطقة زمنية إلى أخرى.

«24»: يعاني الكثيرون من التعب والإعياء بعد رحلات الطيران الطويلة، ويعزو الباحثون والخبراء ذلك، إلى حدوث خلل في ساعة الجسم البيولوجية، نتيجة الانتقال بين المناطق الزمنية المختلفة. وتتراوح الأعراض بين الإجهاد إلى الصعوبة في التركيز، وعلى الرغم من عدم وجود علاج للتعامل مع اضطرابات الساعة البيولوجية، إلا أن هناك بعض النصائح لتخفيف منها، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

يكشف الدكتور جوزيف أوجيلي، مؤسس معهد كلايتون للنوم في ولاية ميسوري الأمريكية، ماذا يمكن أن يستغرق الأمر أياً ما حتى نتعكن من التكيف، ولماذا «يكون السفر غرباً أفضل».

عندما تكون الساعة 11 مساءً بتوقيت شرق نيويورك على سبيل المثال، وتعرف أنك ستنام، فإن جسمك يخبرك أن التوقيت هو تمام الساعة الثامنة مساءً بتوقيت المحيط الهادئ، ومن الأفضل أن تتجه إلى الغرب، حيث يكون لديك الوقت الكافي للاستراحة، أم إذا اتجهت إلى الشرق، سيكون الوقت صباحاً، وستجد نفسك

احذروا .. حاويات نقاط التفتيش بالمطارات «خطيرة»



«العربية»: كشفت دراسة حديثة أن حاويات البلاستيك الصغيرة المستخدمة في نقاط التفتيش بالمطارات، تحوي فيروسات أكثر من المراهيض العامة، وبحسب صحيفة «الإنديبنندنت» استندت الدراسة إلى 90 عينة سطحية و4 عينات هواء تم جمعها في مطار هلسنكي-فانتا، على مدار 3 أسابيع خلال عام 2016.

وجمعت العينات أسبوعياً خلال 3 فترات مختلفة من اليوم، ومن نقاط مختلفة على طول رحلة الركاب، بما في ذلك السلالم المتحركة والأرؤار ومقابض العربات والألعاب في منطقة لعب الأطفال. ومن بين العينات التي تم اختبارها، وجد أن حاويات الأمتعة الشخصية في نقاط التفتيش تشكل أكبر خطر محتمل للتلوث الفيروسي.

وشملت الفيروسات التنفسية التي تم اكتشافها، إنفلونزا A وdeno وcorona OC43 وبالمقارنة، لم ترصد أي فيروسات تنفسية في 42 عينة مأخوذة من 3 مناطق في

من ثلاثة معاهد، أن الصيام هو العامل المسوري الذي يؤثر على الصحة، فكلما كانت فترة الشوقف عن تناول الطعام أطول، أظهرت الفئران تحسناً في المشاكل المتعلقة بالتقدم في العمر، والاضطرابات الأيضية. ولا تزال نتائج هذه الدراسة مقتصره على الفئران، لكن الباحثين يعتقدون أن بالإمكان تعميمها على البشر، بعد سلسلة جديدة من الاختبارات في المستقبل.

زمنية مقارنة. ووجد الباحثون على نحو مثير للجدل، أن الفئران التي تناول وجبة طعام واحدة في اليوم، عاشت فترة زمنية أطول من أقرانها. وتثير هذه النتائج، التي نشرت في دورية «سيل ميتابوليزم» جدلاً حول النظام الغذائي الذي يوصي به الأطباء، والذي ينطوي على تناول وجبات طعام خفيفة كل ساعتين.

وكشف فريق الباحثين

«24»: لطالما أوصى الباحثون بتناول وجبات خفيفة عدة مرات في اليوم، لكن دراسة حديثة يمكن أن يكون لها رأي آخر، حيث يمكن أن تؤدي هذه العادة إلى أضرار صحية دائمة. وكشفت الدراسة، أن الفئران التي تركت دون طعام لفترات طويلة نسبياً، كانت تتمتع بصحة جيدة، وعاشت لفترة أطول من تلك التي اعتادت على تناول وجبات خفيفة خلال فترات

اكتشاف أحدث وآمن «مفتاح للتخفيف



واحد فقط، فالسيلاسترول يقوي ويركز حساسية الليبتين ويعزز الشعور بالشبع. كما وجد العلماء أن هذه المادة تنشط مراكز الشبع في الدماغ، وتساعد على التحكم بالوزن وتخفيفه بسرعة كبيرة بحسب الجرعة التي يتناولها الإنسان.

في الصين وتستخدم في العلاج التقليدي الصيني، تساعد على التخلص من السمنة عبر التحكم بمراكز الشهية في الدماغ. وأجرى الباحثون دراساتهم على فئران التجارب التي زودت بمادة السيلاسترول ولوحظ لديها انخفاض في الوزن بنسبة 10% خلال أسبوع

«روسيا اليوم»: وجد علماء من مركز هلمهولتز للأبحاث في ميونخ مادة نباتية تستخدم في الطب الصيني، ونعد من أنجع الوسائل المكتشفة حديثاً في مكافحة السمنة دون أضرار. ونقلت وكالة شينخوا لسانيتها، أن سادة السيلاسترول المصنعة

وخلصت الدراسة إلى أن هذه النتائج تؤكد الحاجة إلى التحقيق في دور محاور حركة المرور المختلفة، في نقل الفيروسات التنفسية.

وأوضح الباحثون أنه يمكن تقليل هذا الخطر من خلال تقديم خدمة تعقيم الأيدي، قبل وبعد الفحص الأمني، وزيادة وتيرة تطهير الأطباق المستخدمة.

المستوى الدولي. وعموماً، تم اكتشاف فيروس تنفسي واحد على الأقل في 9 عينات سطحية، أي ما يعادل 10% في المجموع.

المراهيض العامة للمطار. وتقول الدراسة، نظراً لأن الحاويات تستخدم من قبل جميع الركاب تقريباً، فإنها تشكل خطراً حقيقياً لانتشار الفيروسات على