



الأبحاث تكشف عن «منفعة أعظم» للفاغرا



إلى دراسات أكبر لمعرفة آثارها الحقيقي على المكفوفين».

وتأتي هذه النتائج في وقت كشف فيه تقرير حديث أن أكثر من 600 ألف بريطاني يعانون من أمراض العيون التي تؤدي إلى فقدان البصر. وتعد الفياغرا من أكثر العقاقير نجاحا منذ بدء إنتاجه عام 1998، بعد أن اكتشف باحثون آثاره الخاصة بعلاج ضعف الانتصاب، بالصدفة عندما كانوا يجرّون دراسات باعتبارها دواء للقلب، حسبما ذكر «سكاي نيوز».

واعتمدت الدراسة على منح بعض المضامين بالعمى قرصين من الفياغرا يوميا لمدة عامين، الأمر الذي أدى إلى تحسن ملحوظ في بصرهم.

وتوصلت الدراسة إلى أن الفياغرا تحسن تدفق الدم إلى الأوعية الدموية والأنسجة الموجودة في محيط العين. وقال البروفيسور سوبها سيفابراساد، من الكلية الملكية لأطباء العيون، إن النتائج كانت مشجعة رغم أن الدراسة لم تعتمد على عدد كبير من المرضى، مضيفا «نحن الآن بحاجة

إلى اختبارات جديدة وجددت أن حبوب الفياغرا، التي تعالج ضعف الانتصاب عند الرجال، يمكن أن تكون لها منفعة أخرى.

وتذكر المصدر أن عقاقير الفياغرا يمكنها مساعدة المكفوفين على استعادة البصرهم، وذلك حسب دراسة علمية أجريت على مدى عامين في جامعة كولومبيا بنيويورك. وتشير التجربة العلمية إلى أن الأقراص الزرقاء يمكنها منع إصابة المرضى بالعمى، كما قد تساعد على استعادة المكفوفين بصرهم.

فوائد غير متوقعة لامتلاك حيوانات أليفة



والأوعية الدموية لممارسة الجنس مع الكلاب، وحتى العمل المنزلي الخفيف يرتبط بالتغذية والتنظيف يقدم فوائد كبيرة للصحة». كما وجدت الدراسة، أن الأشخاص الذين يمتلكون حيوانات أليفة كانوا على الأرجح يعيشون حياة مستقرة، مع زوجة وأطفال، ويشعرون بالرضا عن عملهم، بل ويكسبون مالا أكثر من الذين لا يمتلكون مثل هذه الحيوانات.

1000 شخص من مالكي الحيوانات الأليفة في بريطانيا، ووجد الباحثون مجموعة من الاتجاهات المثيرة للاهتمام لديهم، ومن بينها، ممارسة التمارين الرياضية بمعدل 5 مرات في الأسبوع، مقارنة بـ 3 مرات فقط قبل أن يمتلكوا هذه الحيوانات. وتقول عالمة النفس كوريني سويت والمشاركة في تأليف الدراسة «تشمل الفوائد العديدة لملكية الحيوانات الأليفة أيضا تمرينات القلب

«24»، ووجدت دراسة حديثة شملت مجموعة من الأشخاص فوق سن 55، أن أولئك الذين يمتلكون حيوانات أليفة في المنزل، كانوا أكثر سعادة وتجاها وميلا لممارسة المزيد من التمارين الرياضية. ويقول الخبراء، إن الجوانب السلبية البسيطة المرافقة لامتلاك حيوان أليف، مثل السير برفقته، أو التنظيف خلفه، يمكن أن تعزز من لواء الكيمائية المفيدة في الدماغ. وشملت الدراسة، نحو

دراسة جديدة: يجب اعتبار النوم المفرط علامة على الصحة السيئة!



وزاد معدل الوفيات بنسبة 14% بالنسبة للأشخاص الذين ينامون مدة 9 ساعات في الليلة، في حين ارتفع الخطر بنسبة 30% بالنسبة لأولئك الذين ناموا 10 ساعات، مع ارتفاع خطر الوفاة لديهم بنسبة 56% بسبب السكتة الدماغية. وكان الأفراد الذين ينامون مدة 11 ساعة، أكثر عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 47%. وقال الدكتور تشون شينغ كوك، من جامعة كيبي، إن «لدراستنا تأثيرا هاما على الصحة العامة، حيث تبين أن النوم المفرط هو علامة على ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية». وأضاف كوك: «تتمثل الرسالة الهامة في أن النوم غير الطبيعي هو علامة على مخاطر مرتفعة لأمراض القلب والأوعية الدموية، وينبغي إيلاء المزيد من الاهتمام لاستكشاف مدة وجودة النوم، أثناء فحص المريض».

مثل الاضطرابات الالتهابية المزمنة وفقر الدم. كما أن الحالة الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة والبطالة، والنشاط البدني المنخفض، عوامل ترتبط أيضا بالنوم مطولا».

وجمع الباحثون نتائج 74 دراسة سابقة للتوصل إلى هذه النتائج، وكتبوا: «ترتبط فترة النوم الطويلة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين، وكذلك الأمراض المصاحبة للتعب،

«العربية»: وجدت دراسة شملت أكثر من 3.3 ملايين شخص في جميع أنحاء العالم، أن الأفراد الذين ينامون أكثر من اللازم معرضون لخطر الوفاة المبكرة بنسبة أكبر من غيرهم. واكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من 8 ساعات، أكثر عرضة للوفاة مقارنة بأولئك الذين ينامون أقل من 7 ساعات، وفق ما نشرته «ديلي ميل». وأوضحت الدراسة أن النوم لفترة طويلة يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. وقال الباحثون، من جامعات كيبي ومانشستر وليفن وشرق Anglia، إنه يجب اعتبار النوم المفرط «علامة» على الصحة السيئة.

وكتبوا في مجلة الجمعية الأميركية للقلب، أن أحد التفسيرات يتغلغل في أن الحصول على الكثير من النوم، يعني الحد من ممارسة

السمنة والسكري أثناء الحمل يزيدان فرص إصابة الأطفال باضطرابات نفسية



أربعة أمثال بقلية الأطفال. وإعداد هذه الدراسة فحص الباحثون بيانات نحو 650 ألف مولود في فنلندا بين عامي 2004 و2014، وتابعوا حالة الأطفال منذ الميلاد حتى نهاية فترة البحث وفي بعض الأحيان حتى بلوغ هؤلاء الأطفال 11 عاما. وبشكل إجمالي جرى تشخيص إصابة 35 ألف طفل تقريبا أو 5.4 بالمئة باضطراب نفسي خلال فترة الدراسة، ويشمل هذا تأخر الكلام ومهارات الحركة إضافة إلى حالات مثل التوحد والاضطرابات السلوكية ونقص الانتباه وفرط النشاط. وتزيد نسبة احتمالات إجاب الأمهات المصابات بالسمنة لأطفال يعانين من تأخر النمو العصبي 69 بالمئة عن الأمهات صاحبات الوزن الطبيعي بينما تزيد فرص إجاب أطفال يعانين من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط أو مشكلات سلوكية بنسبة 88 في المئة.

«رويترز»: كشفت دراسة جديدة أن الحمل التي تعاني من السمنة والسكري معا قد تزيد احتمالات إصابة طفلها بالتوحد واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط «إيه.دي.إتش. دي» وغيرها من الاضطرابات النفسية مقارنة مع الأمهات اللاتي لم يعانين من أي من العرضين أثناء الحمل. وحتى بدون الإصابة بالسكري تزيد فرص إجاب الأمهات المصابات بسمنة مفرطة لأطفال يعانين من اضطرابات مزاجية بنسبة 67 بالمئة عن النساء المحافظات على وزن صحي خلال الحمل. أما الأمهات المصابات بالسكري والسمنة قبل الحمل تصل احتمالات إصابة أطفالهن بنقص الانتباه مع فرط النشاط أو مشكلات سلوكية أو توحد إلى ستة أمثال مقارنة بغيرهن من الأمهات. وتزيد احتمالات إصابة هؤلاء الأطفال باضطرابات عاطفية إلى

تعرف على محاسن «التوتر» في الحياة اليومية



من التمارين البسيطة. واكتشف الباحثون في نتيجة التجربة أن أفراد المجموعة الأولى، الذين وضعوا في حالة من التوتر والإجهاد، تذكروا بشكل رائع كل ما قاموا به وترسخت لديهم معلومات جديدة، كما أنهم استطاعوا تذكر مواقف سلبية من الماضي. أما أفراد المجموعة الثانية الذين مروا بظروف إيجابية هادئة، فقد تمتعوا بمعلومات إيجابية، واستطاعوا تذكر اللحظات الإيجابية من الماضي فقط. وخلف العلماء إلى أن المواقف المجهدة وحالات التوتر تحفز الإنسان على امتصاص المعلومات بشكل أفضل وتفهم المعلومات السلبية التي يتم إهمالها عادة في الحياة اليومية، والاستفادة منها.

«روسيا اليوم»: وجد علماء نفس من كلية لندن الجامعية أن التوتر يولد لدى الإنسان صفة إيجابية غير متوفرة لدى البشر في حالات الاسترخاء. وأكدت دراسة الباحثين البريطانيين، التي نشرت في 6 أغسطس الجاري، في مجلة «علم الأعصاب»، أن الناس يتقبلون ويستوعبون المعلومات الإيجابية فقط عندما يكونون في حالة الراحة والاستقرار النفسي. وأجرى العلماء تجربة شملت 35 متطوعا قسموا إلى مجموعتين، طلب من الأولى حل 6 مسائل رياضية في 30 ثانية وتقديم تقرير حول موضوع غير مألوف. وهكذا خلق العلماء وضعا مواترا للدماغ. وطلب من المجموعة الثانية، في نفس الوقت، كتابة مجموعة