



باحثون: بإمكان الكلاب تقليد البشر في تعبيرات الوجه



تقليد سريع وحلل الباحثون طرق تواصل الكلاب، بما في ذلك الإشارات التي تظهر استعداد الكلاب للعب. وشملت الدراسة 50 ساعة من تسجيلات الفيديو، وأظهرت أن الكلاب استطاعت تقليد تعبيرات الوجه وحركات الكلاب الأخرى في أقل من الثانية، وأن هذا التقليد السريع كان بشكل تلقائي ولا إرادي، وليس نتيجة للتدريب.

علاقة الإنسان بالكلب ويقول الدكتور جون برادشو، من كلية العلوم البيطرية بجامعة بريستول، إنه يلزم المزيد من البحث للتحقق من قدرة الكلاب على تمييز مشاعر الكلاب الأخرى، وقال: «الكلاب المنزلية يمكنها قراءة لغة الجسد للكلاب الأخرى، وللشعر، كما أنها تحب اللعب، وتتعلم بسرعة أن تقليد تصرفات الآخر تعني استمرار اللعب لفترات أطول. لكن العلم بحاجة إلى إثبات أن الكلاب يمكنها التعرف على مشاعر وأفكار الكلاب الأخرى». ومن المعروف قدرة الكلاب على التفاعل مع مشاعر البشر، مثل تقليد التناوب، مما يعني أن لديها الصفات الأساسية للتعاطف.

ولقد تكون هذه القدرات تطورت مع استئناس الكلاب، أو تكون هذه الصفة متوارثة من الكلاب البرية. وينوي الباحثون إجراء دراسة على الذئاب، لتوضيح هذه النقطة، والقاء المزيد من الضوء على العلاقة بين البشر والكلاب.

كشف باحثون إيطاليون عن أن الكلاب بإمكانها تقليد تعبيرات بعضها البعض في أقل من الثانية مثل البشر، لتظهر علامات التعاطف. وتقليد تعبيرات الوجه أحد العادات البشرية، التي تساعد الناس في التواصل. وأوضحوا الدراسة، التي نُشرت في دورية «المجموعة للكلية المفتوحة للعلوم»، أن الكلاب تظهر علامات الترابط، بغض النظر، ويعتقد العلماء أن الكلاب تظهر علامات التعاطف الأساسية، مما يمكنها من نقل المشاعر. وقال العلماء، وهم من متحف التاريخ الطبيعي بجامعة بيرز، إن هذه المحاولات ظهرت لدى الجراء، أثناء تدريبها لاستئناسها.

في أقل من الثانية وحتى الآن، رُصدت ظاهرة تقليد التعبيرات كوسيلة للتواصل الاجتماعي في البشر فقط، والكنائات الشبيهة، مثل القرود والشمبانزي، وهذا هو السبب الذي يجعل البشر يفقدون التعبيرات، مثل الضحك أو الابتسام، بشكل تلقائي، مما يمكنهم من مشاركة المشاعر. وقالت فائدة فريق البحث، إليزابيث بالاي، لي بي سي: «كشفنا عن أن التقليد السريع موجود في الكلاب، بشكل لا إرادي وتلقائي، خلال أقل من الثانية». وأضافت أن الكلاب أظهرت شكلاً بدائياً من التعاطف، إذ يمكنها تقليد مشاعر الكلاب الأخرى من خلال تعبيرات الوجه وحركة الجسم، وهذه هي الخطوة الأولى نحو التعرف على أشكال أكثر تعقيداً من التعاطف.

الدم في كل الأحوال، سواء عن طريق تغيير نمط الحياة، أو الأدوية.

لكن كلما قل ضغط دم الشخص عند البدء في هذا النوع من العلاج، قلت الاستفادة من خفضه. وذهب الباحثون إلى ضرورة إعطاء الجميع حيوب خفض ضغط الدم، والحيلة من أعراضها الجانبية. ويقول بروفيسور ليام سميث، من كلية لندن للصحة والطب المساري، إنه يتفق مع أهمية الدراسة.

لكنه حذر وقال: «لكن أحد العوامل المهمة هو أنه لن يكون بإمكان الجميع تحمل خفض ضغط الدم، ويجب قياس الآثار الجانبية لهذا العلاج مقابل فوائده».

كما قال الطبيب المتخصص في أمراض القلب، تيم شيكو، من جامعة شيفيلد، إن الدواء لا ينبغي أن يكون الطريقة الوحيدة للتعامل مع الأمر. «ويمكننا جميعاً خفض ضغط الدم بطريقة فعالة كالأقراص تماماً، عن طريق الطعام الصحي، والقيام بالمزيد من الأنشطة، والحد من تناول الكحول، والحفاظ على وزن صحي».



البداية في أخذ الدواء، يمكن أن ينخفض مستوى ضغط الدم إلى أقل من الأهداف للموضوعة حالياً. وأضافت الدراسة أن فملاً دليلاً متنامياً على أن المرضى سيستفيدون من خفض ضغط

لأمراض القلب، ويشمل هؤلاء المدخن ممن يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول، ومن تعدى سنهم 65 عاماً من المصابين بعرض السكري. كما ورد في التقرير أنه بمجرد

تجربة موسعة وحلل الخبراء نتائج أكثر من 100 تجربة موسعة، ضمت حوالي 600 ألف شخص. وأجريت بين عامي 1966 و2015. وكشفت الدراسة أن المرضى الأكثر عرضة

أشارت دراسة إلى أنه يمكن إنقاذ المزيد من الأرواح إذا وضع الأطباء بعين الاعتبار إعطاء العقاقير الخاصة بأمراض ضغط الدم للمرضى الذين يعانون من احتمال كبير للإصابة بأمراض القلب، حتى وإن كان ضغط الدم طبيعياً.

وبطالب التقرير بعدم الالتزام بالقواعد الحالية، التي تنصح بإعطاء حيوب ضغط الدم فقط في حالة وصوله إلى قياس محدد، لكن الخبراء يقولون إن العوامل الخاصة بأسلوب الحياة تلعب دوراً مهماً في خفض ضغط الدم. ونشرت الدراسة في دورية «الأسيت».

وعادة ما يرتبط ارتفاع ضغط الدم بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأزمات. ولا يسمح لأحد بتناول أدوية ضغط الدم قبل ارتفاعه، حتى من يعانون من أزمات قلبية سابقة، فإنهم يخضعون للمتابعة، ولا يتعاطون الدواء.

ويطالب فريق عالمي من الخبراء حالياً بأن يركز الأطباء على المخاطر الشخصية، وليس قياسات ضغط الدم الجامدة.

لمن تزيد أعمارهم عن الخمسين

أعراض الكآبة قد تكون بسبب ورم دماغي



دعا أطباء إلى إجراء فحص إشعاعي للمصابين بالكآبة ممن تزيد أعمارهم على الخمسين دون أن ينفع معهم العلاج خشية أن يكونوا مصابين بورم في الدماغ. وجاءت الدعوة بعد أن اكتشف الأطباء أن امرأة فرنسية في الرابعة والخمسين مصابة بورم كبير في الدماغ إثر الإبلاغ عن ظهور أعراض الكآبة عليها منذ ستة أشهر. وكانت المرأة التي لم تعرف الاكتئاب من قبل أخذت فجأة تشعر بالخمول وصعوبة اتخاذ القرارات واللامبالاة ومشاكل في التركيز والنوم.

ورغم محاولات الأطباء علاجها بالعقاقير المضادة للكآبة فإنها لم تكن مجدية وبدأت المرأة تفكر في الانتحار وتلقف الاهتمام بهوايات وأنشطة اعتيادية تمارسها في وقت الفراغ. وفي النهاية كشف الفحص الإشعاعي وجود ورم سحائي حميد يغطي الفص الاسامي

عن الدكتورة سوفي دوتريكور من جامعة كون نورماندي الفرنسية أن نتائج الدراسة التي أجريت في الجامعة تشير السؤال عما إذا كانت أعراض الكآبة تشير إلى وجود ورم في الدماغ. وأوصت باستخدام التصوير الإشعاعي للدماغ من أجل رصد هذه المؤشرات السريرية في المصابين بالكآبة. وقالت أن هذا الفحص يمكن أن يؤدي إلى تشخيص مبكر لأورام الدماغ.

ويكون العلاج الرئيسي لغالبية الأورام بالعمليات الجراحية لازالة أكبر قدر ممكن من النسيج غير الطبيعي. ورغم أن الأطباء لا يعرفون على وجه التحديد سبب نشوء الأورام الدماغية فإن عوامل وراثية معينة يمكن أن تزيد خطر الإصابة بها وكذلك التقدم في السن والإصابات السابقة بالسرجطان والتعرض إلى الإشعاع الطبي والبيئات.

فحص إشعاعي للأشخاص فوق سن الخمسين الذين تظهر عليهم أعراض الكآبة دون سبب واضح. ونقلت صحيفة الديلي تلغراف

علاقة بين القشرة الجبهية الامامية للدماغ والكآبة. ورغم أن الأورام نادراً ما تسبب الكآبة فإن الأطباء الفرنسيين اقترحوا إجراء

الأسر من الدماغ. وأخضعت لمرضة لجراحة طارئة تماثلت بعدها للشفاء واختفت أعراض الكآبة في غضون شهر. وكانت دراسات سابقة أظهرت وجود

كولومبيا تستخدم القنب الهندي في أغراض علاجية



شرعت كولومبيا استخدام القنب الهندي لأغراض طبية، بموجب مرسوم وقعته الرئيس خوان مانويل سانتوس ينظم زراعة القنب الهندي وتحويله وتصديره واستيراده مع مشنقاته لأغراض العلاج.

وأعلن الرئيس في تصريح نقلته محطات التلفزيون عن توقيع «هذا المرسوم ... الذي يجيز منح رخص لشراء بذور القنب الهندي والماريجوانا وزرعها لأغراض طبية وعلمية بحث». وهو صرح أن «السماح باستخدام القنب الهندي لأغراض العلاج لا يتعارض مع التزاماتنا الدولية الخاصة بمكافحة الاتجار بالمخدرات».

وأضاف خوان مانويل سانتوس أن «عمليات التصنيع والتصدير والتجارة الخاصة بالقنب الهندي وغيره من المجموعات واستخدام هذه المواد لأغراض طبية كانت تجري منذ عدة عقود في كولومبيا لكن في غياب أطر تنظيمية. ونحن نقوم الآن بتنظيم كل هذه العمليات».

وتعد كولومبيا أول منتج عالمي لأوراق الكوكا والكوكابين مع إنتاج بلغ 442 طناً سنة 2014، أي أكثر بنسبة 52 % من العام السابق، بحسب الأمم المتحدة.

واستخدام القنب الهندي لأغراض طبية مسموح في كولومبيا بموجب قانون صادر سنة 1986، لكن في غياب أطر تنظيمية مكملة «لم يكن من الممكن السماح بإنتاجه بطريقة شرعية على الصعيد الوطني»، بحسب ما كشف مصدر من وزارة الصحة لوكانة قرانس برس.

ولا يسمح التشريع الحالي بزراعة أكثر من 20 نبتة من القنب الهندي وهو يحصر حيازته لاستخدام شخصي بعشرين غراماً ويمنع استهلاكه في الأماكن العامة وتسويقه.

عزومة، اختر المأكولات الغنية بالبروتين. تناول الأطعمة الصحية: تؤكد الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يستهلكون سعرات حرارية أقل خلال النهار.

استخدم الصحن: من الصعب أن تراقب كمية ما تأكله عندما تتناوله مباشرة من الكيس أو صحن التقديم، لذا ضع في صحنك كمية التي ترغب بتناولها كي لا يغيب الذهن ويترك المجال للبد المستسلم!

لا تتناول ما لا تحب: لا تصيف سعرات حرارية داخل جسدك من الأطعمة لا تحبها، يكفي تناول لقمة واحدة لمعرفة ما إذا كنت تستسيغ النكهة أم لا.

استمع بالشورية والسلطة قبل الوجبة: تشير الدراسات إلى أن تناول كوب من السلطة الخضراء أو صحن من الشورية يقلل كمية السعرات المستهلكة في الوجبة، الأمر الذي يقيح لاحقاً من المسرات والحلويات.

اشبع فضولك بلقيمات معبودة: إن كانت مقاومتك تضعف أمام شيء ما، فتناول منه لقماً معبودة أو احصل على الشريحة قليلة الدهون. استمتع بكل لقمة: اجلس واسترخ واستمتع بكل لقمة تتناولها. لا تستعجل وركز على الرائحة والنكهة والمذاق والتركيبة. يساعد الأكل المتأمل على إعطاء فرصة للدماغ بإختيار المدة أن «مهمة الشبع قد تمت» فعلى الكم التوقف الآن! وكل عام وأنتم بخير

إن كنت تصارع طوال العام لخسارة الوزن وتترقب العطلة بحذر وقلق، يمكنك اتباع استراتيجيات الـ200 ساعة حرارية للحفاظ على وزنك على أقل تقدير.

تعتمد الاستراتيجية على إضافة 200 ساعة حرارية فقط، أما كيفية المتابعة في هذه الحركة فتتلخص كما يلي:

تحكم بالكميات: تشير الدراسات إلى أنه كلما عرض علينا الطعام كلما تناولنا منه، لذا اقتطع من الحصة وتحكم بالكمية خصوصاً بالأطعمة الغنية بالسعرات كالحلويات ومرق الحنوم والدجاج والمشروبات.

تحرك: تعتبر التمارين الرياضية العنصر الأهم للحفاظ على الوزن أكثر حتى من خسارته، لذا مارس التمارين الرياضية وكثف من حركتك أو زيارتك إلى النادي، 10 دقائق يومياً كحد أدنى كافية ببدء الخطر!

تلفد وزنك باستمرار: رغم أن المختصين يحذرون من تقلد الوزن بصورة متكررة كي لا يقع البعل في فخ التوتر. لكن يتصح هذه الفترة بتلفد وزنك مرة أسبوعياً على الأقل في الصباح الباكر وبملابس النوم الخفيفة كي تعرف مكانك على سلم الأرقام.

تناول البروتين: أرفع معدلات البروتين كالحنوم والدجاج ومشتقات الحليب قليلة الدسم والسمك والحبوب التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول. لذا إن تواجدت في حقل أو