

زوايا خاصة

طريقة علمية مبتكرة لـ"النوم السريع"



وطلب من المشاركين في الدراسة أن يكتبوا قوائم لأشياء أنجزوها مسبقاً وأخرى يعتزمون القيام بها، في وقت لاحق، وعلى الرغم من كون 9 دقائق فترة وجيزة، يرى أكاديميون أن النتيجة تشكل منطلقاً لمزيد من التقدم مستقبلاً.
المصدر: (سكاي نيوز)

أضحى البشر يعانون بشكل متزايد للحصول على قسط كافٍ من النوم، إذ تشير الأرقام إلى أن نمط الحياة المعاصر يفاقم الأرق، بشكل لافت.
وبحسب أرقام مجلس النوم الأميركي، وهو مركز طبي، فإن نصف الناس ينامون لساعات فقط في الليلة الواحدة، وهو ما يشكل اضطراباً صحياً.
ويحقق أخذ قسط كافٍ من النوم، عدة منافع صحية لجسم الإنسان، فيساعده على تجنب مرض السكري وتقوية الجهاز المناعي.

وبما أن كثيرين يدخلون إلى فراشهم ويجدون صعوبة في النوم، تنصح دراسة حديثة بممارسة الكتابة لبضع دقائق، وحينها يحل النعاس، بشكل سريع.
وشملت الدراسة التي أجريت في جامعتي بايلو وإيمور 57 شخصاً، ووجدت أن الكتابة جعلت ممارستها ينامون أسرع بتسع دقائق مقارنة بالاعتاد.

أشياء غريبة تحصل للجسم في الطقس البارد.. لهذا السبب نرتجف!



نشر موقع "آف بي. ري" الروسي تقريراً، تحدث فيه عن ردود الفعل التي يقوم بها جسم الإنسان عند الشعور بالبرد الشديد.
وأكد الموقع أن جسم الإنسان دائماً ما يحاول الحفاظ على درجة حرارة ثابتة في حدود 37 درجة. ولكن، عندما تنخفض درجة حرارة البيئة المحيط، تشرع المستقبلات الحسية في الجلد في إرسال إشارات إلى منطقة الدماغ، ومن ثم تنقل الأوعية الدموية في اليدين والساقين. وبناء على ذلك، عندما ينخفض تدفق الدم، تنخفض الحرارة، وتعتبر الأطراف الأكثر عرضة للخطر عند البقاء في البرد لفترة طويلة والتعرض لدرجة حرارة منخفضة.

وأضاف الموقع أن تقلص الأوعية الدموية، يؤدي إلى تركيز السوائل في الجسم، وبالتالي الرغبة في التخلص من السوائل، مما يدفع الشخص للذهاب إلى المراحيض.

وأفاد الموقع أنه عند الشعور بالبرد يرتجف الجسم نتيجة تفاعله مع برودة الطقس. ونظراً لأن تقلص الأوعية الدموية لا يساعد الجسم في الشعور بالدفء، يرتجف الجسم حتى ترتفع درجة حرارته. وعادة، ينطبق هذا الأمر على الحالات التي تكون فيها درجة البرودة طبيعية. ولكن في حالات الصقيع الشديد لا يمكن أن يساعد الارتجاف في حماية الجسم من ذلك ونوه الموقع إلى أنه عندما يتبلل المرء في ظل درجة حرارة منخفضة، يصبح أكثر عرضة للتجمد بشكل أسرع. فعلى سبيل المثال، يرتجف الأطفال عند الخروج من حمام السباحة، حيث يفقد الماء الجسم نسبة هامة من الحرارة، أكثر من الهواء بقرابة 25 مرة.

ومن المثير للاهتمام أن البشرة وفي ظل درجات حرارة منخفضة، تبدو دافئة من الخارج، إلا أن درجة حرارة الجسم من الداخل تكون منخفضة، وهو ما يمثل خطراً على الإنسان.

وأشار الموقع إلى أن ارتداء الكثير من الملابس بشكل مبالغ فيه يؤدي إلى الإصابة بالبرد، خاصة إذا قام الإنسان بنشاط بدني مكثف. فعندما يقوم الإنسان بأعمال جسدية في طقس شديد البرودة وهو يرتدي ملابس دافئة جداً يتعرض بشدة، الأمر الذي يؤثر بشكل سلبي على الجسم.

وأضاف الموقع أنه عند الشعور بالبرد الشديد، نتيجة لتقلص الأوعية الدموية وارتجاف العضلات، يشعر الفرد برغبة في الانكماش على نفسه، حتى لا يفقد المزيد من حرارة جسمه. كما قد يشعر الفرد برغبة في احتضان شخص ما، الأمر الذي يعد بمثابة رد فعل نفسي.

وأوضح الموقع أنه في ظل درجات حرارة منخفضة،

يحاول الدماغ والجهاز العصبي مواجهة ذلك من خلال ردود فعل طبيعية. وفي الأثناء، يعمل المهاد على البحث عن كافة الآليات لرفع درجة حرارة الجسم، وفي حال لم تنجح هذه الوسائل، يدخل هذا الجزء من الدماغ في حال من الارتباك.

وفي بعض الأحيان، يتم العثور على بعض الأشخاص متجمدين دون ملابس على الإطلاق، وذلك نظراً لأن الدماغ أرسل إشارة إلى الجسم تحيل إلى الشعور بالحرارة أكثر من اللازم.

وأضاف الموقع أن البشرة تصبح بيضاء وسميكة نتيجة درجات الحرارة المتدنية. وتعتبر الوجنتين والأنف والأصابع الأكثر عرضة للخطر نظراً لوصول كميات أقل من الدم إلى هذه الأجزاء من الجسم، نتيجة لتقلص الأوعية الدموية. في البداية، يشعر الإنسان بالألم فقط نتيجة التعرض للبرد، لكن بعد التعرض الطويل للبرد تخفّي مثل هذه الأحاسيس، ما يدل على توقف المستقبلات الحسية عن العمل.

وأكد الموقع أن الأشخاص الذين يشكون من حساسية تجاه البرد، قد يكون لانخفاض درجة الحرارة تأثير سلبي على بشرتهم. ولكن، مع ارتفاع درجة الحرارة تعود حالة البشرة إلى وضعها الطبيعي.

وأورد الموقع أنه عادة، عند استنشاق الهواء، يساعد الأنف على ترطيب وتدفئة الهواء قبل وصوله إلى الرئتين. ولكن، عند انخفاض درجات الحرارة لا يتمكن الأنف من تنفيذ هذه المهمة بشكل جيد، مما يصعب عملية التنفس خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الربو. ولكن، في كل الأحوال لا يجب الاستسلام للذعر ومن الأفضل التنفس ببطء وهدوء. وفي الختام، أوضح الموقع أنه نتيجة لانخفاض درجات الحرارة يصبح الجسم عاجزاً عن تنفيذ بعض المهام بالطريقة المعتادة، حيث يفقد المرء القدرة على القيام بالمهارات الحركية الدقيقة نتيجة الشعور بالبرد. فعلى سبيل المثال، لا يستطيع الإنسان في البرد الشديد استخدام الهاتف بشكل سليم وغيرها من المهام المماثلة.

المصدر: (عربي 21)

مفاجأة عن الأدمغة البشرية.. تتصل ببعضها عبر الـ"واي فاي"!



تتصل الأدمغة البشرية فيما بينها بطريقة تشبه ما يحدث في شبكات "واي فاي"، وهو اتصال يتيح للبشر الحصول على معلومات كثيرة عن الآخرين بشكل يفوق تصورهم، وفقاً لما خلص إليه بروفيسور بريطاني.

البروفيسور ديغبي تانوم، أخصائي العلاج النفسي السريري في جامعة شيفلد البريطانية قال إن اللغة تلعب جزءاً واحداً فقط من طريقة اتصال الناس مع بعضهم، وإن الأجزاء المتبقية يقوم بها الدماغ البشري الذي يبذل جهداً كبيراً لالتقاط إشارات ميكروية تتيح لشخص ما الإحساس بما يفكر به شخص آخر.

وحسب الطبيب البريطاني، فإن هذا الاتصال يفسر الحدس الداخلي الذي يتكون لدى الإنسان تجاه شخص آخر أو موقف ما، رغم عجزه عن تحديد مصدر هذا الحدس.

وقد شبه الباحث هذه الاتصالات بشبكات "واي فاي" لأنها تتم بشكل لاسلكي وتحمل بيانات يتم نقلها من طرف إلى آخر.
ونقلت صحيفة "تلغراف" البريطانية عن تانوم قوله "تدرك بشكل مباشر عواطف الآخرين وما يبديون انتباههم له، وذلك يعتمد على الاتصال المباشر بين أدمغتنا وأدمغة الآخرين".

وأضاف "أحد إيجابيات هذا الاتصال أنه يجري بشكل خفي، ونحن نسلم به". وشرح الباحث البريطاني كيف

تأخر الزواج يمنح فترة المراهقة سنيماً إضافية



كشفت دراسة حديثة ارتفاع سن المراهقة إلى 24 عاماً، بعد أن كانت تلك المرحلة تنقضي ببلوغ الشخص 19 عاماً، لعدة أسباب أبرزها تأخر سن الزواج.

وجاء في نتائج الدراسة، التي نشرتها النسخة الأخيرة من مجلة "ذا لانسيت" البريطانية لصحة الأطفال والمراهقين أن "مرحلة المراهقة في الوقت الحالي تستمر بين عمر 10 سنوات و24 عاماً".

وأرجعت الدراسة نتائجها إلى "تأخر سن الزواج والإنجاب، واستمرار الشباب لفترة أطول في التعليم".

وحذرت من أن هذا التوسع في مدة سن المراهقة "يزيد من مخاطر معاملة الشباب كأطفال".

ولفتت أن القرن الماضي شهد تغيرات جذرية في تعريف المراهقة، الذي يشمل عناصر النمو البيولوجي والتحول الرئيسية في الدور الاجتماعي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى تسارع البلوغ المبكر لدى الأطفال كنتيجة لتغير أساليب الحياة والعوامل البيئية والوراثية.

وأكدت أن "بلوغ الفتيات بين عمر 8 و10 سنوات بات أمراً طبيعياً".

وتحددت مرحلة البلوغ ببدء جزء من الدماغ، معروف

باسم "غدد تحت المهاد"، في إفراز هرمون مسؤول عن تنشيط الغدد النخامية والتناسلية.

ووفقاً لموقع بي بي سي عربي تقول سوزان ساوير، كبيرة الباحثين في فريق الدراسة ومديرة مركز صحة المراهقين في مستشفى الأطفال الملكي بملبورن: "على الرغم من أن كثيراً من الامتيازات القانونية للبالغين تبدأ في سن 18 عاماً، إلا أن فهم البالغين لأدوارهم ومسؤولياتهم يبدأ عادة في سن متأخر".

وتضيف أن تأخر الزواج والإنجاب والاستقلال الاقتصادي يعني أن "شبه التبعية" في مرحلة المراهقة قد اتسع.

وتضيف أن "الفترة من 10 إلى 24 عاماً تتناسب بدرجة أفضل مع نمو المراهقين في الوقت الحالي".

ما الفرق بين الرومانسية والجنس؟



فالمرأة تعشق دائماً أن يعاملها الزوج بحب وحنان يتودد إليها ويقدرها لذاتها في معزل عن أهوائه الجنسية

يوجد خلط كبير بين مفهومي الرومانسية والجنس، حيث يقع العديد من الأزواج في هذا الخطأ الذي ينعكس أثره على العلاقة الزوجية. سنكشف لك الفرق الواضح بين مفهوم الرومانسية والعلاقة الجنسية! مع أن الرومانسية والعلاقة الجنسية الزوجية تربطهما صلة وطيدة، إلا أن لكل منهما استقلالته عن الآخر، ولا ينبغي ربط أحدهما بالآخر، فالرومانسية أسلوب حياة وطريقة تفكير تتسم بالإبداع وعشق الجمال والقيم المثالية.

فلا يبتعد الحب الزوجي الراقي عن هذه السمات، حيث أن الزواج هو التحقق الفعلي السامي للحب بين الرجل والمرأة.

ومن المهم أن يُدرك الزوج بالخصوص أن الزواج ليس بممارسة الجنس فحسب، بل يشمل كل المظاهر والأفعال التي تعبر عن عمق العلاقة بين الزوجين وتلاقي العواطف والقلوب والعيون والرغبات المشتركة.

الرجال فقط.. 12 سبباً مدهشاً للصلع!



هل تعاني من كثرة تساقط شعرك في الأونة الأخيرة؟ إذا كانت إجابتك بنعم، فعليك معرفة أسباب هذه الحالة، والتي قد تتطور إلى مرحلة الصلع، مما سيؤثر بلا شك في تغيير مظهرك.

وبخلاف الأسباب المعروفة لتساقط الشعر بشكل عام، كسوء التغذية، والتعرض للتلوث والأشعة فوق البنفسجية، فهناك 12 سبباً مدهشاً تجعل الرجال يعانون من فقدان شعرهم حتى مع صغر أعمارهم، وهي كالتالي حسب موقع "بولد سكاى" المعنى بالصحة:

1- شد الشعر

يسبب اضطراب شد الشعر في منطقة معينة من الرأس، الصلع لدى الرجال، لذا ينصح من يعاني من هذا الاضطراب الانفعالي، والذي يعد أحد أنواع الوسواس القهري، باللجوء للطبيب.

2- تمشيط الشعر بقوة

يعد تمشيط الشعر بقوة من أسباب تساقط الشعر لدى الرجال، حيث يلحق التمشيط بهذه الطريقة الضرر ببصيلات الشعر مسبباً الصلع.

3- طوي الشعر على شكل كعكة

تعد هذه الصيحة الجديدة في تصفيف شعر الرجال أحد أسباب تساقطه بشدة، حيث أن شد الشعر للخلف وطويه بهذا الشكل بإحكام يؤدي المسام، مسبباً تلف ببصيلات الشعر.

4- الإجهاد

يعد الإجهاد من الأسباب الشائعة لتساقط الشعر عند الرجال، لذا ينصح بالاسترخاء قدر الإمكان وتجنب التعرض للضغط العصبي.

5- صابون الاستحمام

يميل بعض الرجال في كثير من الأحيان إلى استخدام صابون الاستحمام لغسل الشعر عوضاً عن الشامبو، مما يجعله جافاً وعرضة للتساقط.

6- المنشطات

يعد تناول المنشطات سبباً آخر لتساقط الشعر لدى الرجال المهمتين بكمال الأجسام، فأحد الآثار الجانبية

للكل المنشطات فقدان الشعر.

7- عدم نظافة الشعر

عدم غسل الشعر لفترة طويلة جداً يؤدي إلى تساقطه، لذا ينصح بالمواظبة على العناية بنظافة الشعر.

8- الخوذة

في كثير من الأحيان، يسبب ارتداء الخوذة على الشعر مباشرة دون وشاح تحتها التهابات فروة الرأس نتيجة العرق، وبالتالي تساقط الشعر.

9- الوراثة

يلعب عامل الجينات الوراثية دوراً كبيراً في الصلع لدى الرجال، حيث يبدأ تساقط الشعر تدريجياً مع أوائل الثلاثينيات لدى الرجال ممن لديهم تاريخ وراثي مع الصلع.

10- منتجات تصفيف الشعر

قد تحتوي بعض منتجات تصفيف الشعر على مواد كيميائية ضارة تسبب تساقط الشعر.

11- التدريبات العنيفة

تتسبب التدريبات الرياضية المبالغ فيها في رفع مستوى هرمون التستوستيرون أو هرمون الذكورة، مما يسبب تساقط الشعر.

12- التدخين

يؤدي التدخين إلى تساقط الشعر، بالإضافة إلى اضطرابات أخرى خطيرة لكل من الرجال والنساء.

المصدر: (العربية)

لإعلاناتكم في جريدة النور

إتصلوا بنا على الرقم 770-608-3343