حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١أذار - ٢٠نيسان
علاقاتك العاطفية سيُسلط عليها الضوء كما أنك ستكون منهمكاً جداً بالمغامرات أو اللقاءات الجديدة. توقّع زيادة جيدة في مصادرك: زيادة في المدفوعات.

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
القوة والنشاط العضلي بازدياد؛ ستبدو جيّداً جداً من الناحية الجسدية. سيحفّزك الأشخاص النشيطون المتحمسون. أدائك في عملك سيصل إلى ذروته.

برج الجوزاء ٢١أيار - ٢١حزيران
لا تخشى طلب الدعم من الأشخاص المؤثرين لكي يعززوا مشاريعك. على الصعيد الغرامي، سيكون لديك الشجاعة بما فيه الكفاية لأن تعلن التصريح الذي كان منتظراً لوقت طويل.

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
فيما يتعلق بزواجك، هناك أسئلة مالية يجب أن تعالج بكثير من اللباقة. ستواجه حواراً صعباً مع أطفالك، خصوصاً إذا كنّ بنات مراهقات.

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
كن حذراً في علاقاتك الجنسية وحميتك. فكر بإعطاء شيء غير متوقّع لحياتك العائلية، و إلا فإنك ستحسّ بضجر من الأحباب.

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
عائلتك قد تتعرّض للخطر إذا كنت لا تستطيع النجاح في تحريرها. الأزواج قد يقرّرون بصعوبة الافتراق في هذه الفترة ؛ أما العزّاب فبالعكس.

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
حاول تقييد نفقاتك إلى الحد الذي لا غنى عنه. ستكون في شكل طبيعي جيد جداً. المخاوف العائلية قد تزعجك.

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
ستجد صعوبة في الاتصال مع أطفالك؛ و كردّ فعل، ستسجن نفسك في توبيخ صامت، لكن لسوء الحظ لن يكون هذا هو الحلّ الجيد.

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
احذر من الإضطرابات الدموية؛ لا تدع تعبك البسيط يتفاقم . في العمل، جهودك السابقة ستحمل ثمارها أخيراً و يمكنك أن تحصد نتائج جيدة.

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
ستحرز علاقات ممتازة مع أصدقائك؛ على الرغم من هذا يجب أن تبقي بعض المسافة لكي تحافظ على حريتك.

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
لا تكثر من تعدد علاقاتك في نفس الوقت ، بل خضها واحدة واحدة. جد الوقت الملائم للكلام مع شخصٍ واحد و بشكل خاص من ينظر إليك من زواياك الجيدة.

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠أذار
أي علاقة أو مشروع متعدد الزوايا اليوم. بدلاً من تركه يجنّنك، استرح وانظر إلى الموضوع من كافة أبعاده. لان الاستعجال قد يقودك الى اتخاذ قرارات خاطئة.

كلمات متقاطعة

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١								■		
٢					■	■				
٣			■					■		
٤										
٥	■			■						
٦		■	■						■	
٧										■
٨					■		■	■		
٩			■			■				
١٠										■

الافقي
١ .لقب مؤسس تركيا العلمانية/ خبز يابس(م).
٢ .يخفر(م)/ يتكلم.
٣ .أمر منكر/ نبدي اهتماما(م)/ المكان العميق
٤ .مدينة فرنسية.
٥ .خصم/ أبناؤه(م).
٦ .الصب.
٧ .مغني فرنسي.
٨ .من الزهور/ حيوان قطبي(م).
٩ .غلي القدر/ ندي بالماء/ معتقل في حرب.
١٠ .وزارة الدفاع الأمريكية.

العمودي
١ .قاعدة بناء/ أطالب(م).
٢ .تجيبان/ المرتفع من الأرض.
٣ .ثلثا حار/ خصم)/ ما توضع عليه الكتب.
٤ .تحدث الموت(م)/ تصنع من الحليب.
٥ .تزوجت/ مرتفع من الارض (م).
٦ .ابعثيه(م).
٧ .ولاية أمريكية عاصمتها فرانكفورت.
٨ .لا يشجع/ حدث بشر(م).
٩ .نوع من النبات / يظهر ويوضح.
١٠ .القلب/ لؤلؤ.

حل العدد السابق

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ز	ي	م	ب	ا	ب	و	ي	■	ي
2	ر	و	س	ن	ل	ا	■	ع	ي	ن
3	■	■	ت	■	ع	د	■	ت	ن	ط
4	هـ	ن	ا	ي	د	■	ي	م	س	ح
5	ش	ى	ء	ف	ي	ص	د	ر	ي	■
6	م	س	■	ق	ل	ق	ل	■	■	ع
7	هـ	■	ي	د	■	ن	هـ	ر	ن	ا
8	م	و	س	ك	و	ت	ا	ي	م	ز
9	■	ا	ب	م	ب	■	■	ا	ن	ل
10	ج	ز	هـ	■	ا	ل	ق	ن	ا	هـ

فصل الخريف.. يشجع على الإكثار من تناول الفيتامينات

واشنطن/ الوكالات

تتأثر صحة الإنسان بكل عناصر المناخ، ولكن بصورة متفاوتة، وجاءت دراسة تشيكية حديثة لتؤكد لنا أن فصل الخريف يمثل بطقسه المتغير وقلة شمسه وقصر نهاره والتأثيرات التي يحملها معه على مزاج الإنسان وصحته اختباراً جدياً لنظام المناعة لدى الإنسان ولذلك فإن الصمود فيه يعتبر أحد المؤشرات على أن النظام المناعي للجسم ما يزال قوياً ومتماسكاً. وشددت الدراسة على أن هناك ثلاثة عوامل مهمة تؤدي دوراً حاسماً في تحصين وتعزيز نظام المناعة وهي اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الحركة الكافية والعيش بدون توتر وقلق واعتبرت الطعام الصحي بأنه الأكثر أهمية وضرورة خلوه من الدسم والتركيز على اللحم الأبيض والسمك والحبوب وتناول القدر الكافي من الماء وعلى تناول خمس وجبات يومياً منها وجبتان تتضمنان الفواكه والخضار.

وأكدت الدراسة أن المحافظة على لياقة الجسم تتطلب ممارسة التدريب أربع مرات في الأسبوع لمدة ٤٠ دقيقة كل مرة أما في حال عدم المقدرة على ذلك فيتوجب المشي على الأقل ١٠ آلاف خطوة يومياً. ويضعف التوتر نظام المناعة لدى الإنسان أيضاً بشكل كبير لأنه يعكر النوم ونظام الهضم ويؤثر ولاسيما في فصل الخريف بشكل بارز على الوضع الصحي العام للإنسان، ولهذا نصحت الدراسة بتجنبه قدر الامكان وعدم تحميل الإنسان نفسه مهاماً كثيرة لا يستطيع القيام بها خلال وقت قصير، كما أكدت الدراسة أهمية تناول الفيتامينات المناسبة خلال الخريف لأنها تساعد على مناعة الجسم ومقدرته على التصدي للفيروسات والبكتيريا المختلفة.

فصل الصيف يحافظ على صحتك

استعرض علماء وخبراء عشرة أسباب أساسية تحدد أفضلية الصيف وتميزه على فصول السنة الأخرى فيما يتعلق بصحة الإنسان ونشاطه وحيويته. ويرى العلماء أن الأجواء المشمسة وارتفاع الحرارة لا تساعد في توفير مناخ معتدل فحسب بل تقدم الكثير من الفوائد للصحة والحياة البشرية، إذ يساعد ضوء الشمس في تنظيم معظم العمليات الحيوية في الجسم كما يساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية ونوعية الحياة.

وأول تلك الأسباب العشرة تتمثل في تقليل خطر الإصابة بالأزمات القلبية، فقد أظهرت البحوث العلمية أن معدلات الوفاة من النوبات القلبية تكون أقل في فصل الصيف مقارنة بالشتاء، كما كشف بحث أجري في بريطانيا على ١١ ألف شخص ممن أصيبوا بنوبات قلبية على مدى تسع سنوات ١٩٩١ – ١٩٩٩، أن معدل النجاة زاد بنسبة ١٩ ٪ إذا حدثت النوبة في فصل الصيف.

وأوضح الاختصاصيون أن المستويات العالية من فيتامين «د» الذي يحتاج إنتاجه في الجسم إلى أشعة الشمس، تؤدي دوراً وقائياً عند الأشخاص الذين يعانون أمراض القلب، مشيرين إلى أن أشعة الشمس فوق البنفسجية مهمة أيضاً عند ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم لأنها تحوله إلى فيتامين «د»، لذلك فإن التعرض للشمس يمثل طريقة جيدة لتقليل مستويات الكوليسترول، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالجلطات القلبية والسكتات الدماغية.

وبينت الدراسات أيضًا أن ضوء الشمس يؤدي دوراً حيوياً في الوقاية من أنواع مختلفة من الأمراض المزمنة، إذ يزيد نقص فيتامين «د» الضروري لامتصاص الكالسيوم في الجسم، خطر الإصابة بهشاشة وترقق العظام، كما أظهرت عدة بحوث سابقة أن نمو الورم في كل من سرطانات المبيض والثدي والأمعاء يبطؤ عند التعرض للشمس.

أما ثاني الأسباب فيتمثل في زيادة إقبال الناس خلال الصيف على تناول الخضراوات والفواكه، إذ يساعد الارتفاع في درجات الحرارة وتوافر الفاكهة الصيفية بأنواعها المختلفة، في الحصول على الكميات الموصى بها التي تتحدد بخمس حصص في الأقل من الثمار الطازجة يومياً. وأشار الخبراء في مؤسسة التغذية البريطانية، إلى أن الكثير من الثمار الصيفية من توت وفراولة وكرز وغيرها، غنية بفيتامين «سي» وتحتوي على مركبات نباتية ذات خصائص مضادة للأكسدة تعمل على تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وأهمها السرطان، إضافة إلى دورها في تنشيط جهاز المناعة وتخفيف الوزن لانخفاض محتواها من السعرات الحرارية.

ويذكر العلماء أن معدل استهلاك السعرات يكون أقل بشكل عام في فصل الصيف، لأن زيادة درجة حرارة الجسم تضعف شهية الإنسان للأطعمة الدهنية والسكريات، بعكس الشتاء حيث يزداد الإقبال على تناولها طلبا للشعور بالدفء. أما ثالث الأسباب فهي علاجية، بمعنى أن التعرض لأشعة الشمس يحقق أثرا علاجيا على الجلد، وخاصة عند من يعانون حب الشباب والصدفية والالتهابات الجلدية. ويقول الطبيب إيان وايت استشاري طب الجلدية في مستشفى سانت توماس بلندن، إن الكثير من الاضطرابات والأمراض الجلدية تتسبب عن فرط حساسية الجهاز المناعي، وأشعة الشمس تقلل هذه الحساسية، مشيرا إلى أنه من الأفضل المشي تحت الشمس بدلا من الجلوس والتعرض لها مباشرة لما لذلك من آثار سلبية مثل الحروق والسرطان. ونبه العلماء إلى أن الرياضة هي أكثر الطرق فعالية لحرق السعرات الحرارية الزائدة، وتحسين التدفق الحيوي للأكسجين إلى الدماغ، وتقليل مستويات التوتر، وزيادة القدرة على التركيز، لذلك يوصي خبراء اللياقة بـ ٢٠ دقيقة من الرياضة الهوائية مثل المشي السريع أو السباحة ثلاث مرات أسبوعياً. اما يعتبر الطقس الدافئ مفيداً للمرضى المصابين بالتهاب المفاصل، حيث يشعر الكثير منهم بالحيوية والقدرة على الحركة وانخفاض ملحوظ في درجات الألم، خلال الصيف. ويتمثل خامس فوائد الصيف على الصحة، في إقبال الناس على الإكثار من شرب الماء الذي يعتبر مصدر الحياة وأهم المواد للعمليات الحيوية التي تجري في الخلايا، ويساعدها على القيام بوظائفها بصورة صحيحة ومناسبة، وتشمل تحسين عملية الهضم، وتنظيم درجة حرارة الجسم، وتحسين صحة الجلد وحيويته ونضارته، والتخلص من السموم. وفي أشهر الصيف يزداد التوجه نحو شرب لترين كاملين من الماء، وهي الكمية اليومية الموصى بها التي يحتاجها الإنسان للمحافظة على صحة أفضل، ويرى الخبراء أن سادس فوائد الصيف يكمن في تقليل خطر الإصابة بالتجلط والانسداد الرئوي، حيث يساعد الجو الدافئ على توسيع الأوعية الدموية، فتسمح للدم بالمرور والدوران بشكل أفضل.

أما السبب السابع فيعتمد على دراسة كندية أظهرت أن الجو الجاف والمشمس والصافي يقلل نوبات الصداع النصفي ويخفف معاناة المرضى المصابين به، بينما تشجع الأجواء الغائمة والرطبة ظهور الأعراض.

ويؤثر فصل الصيف على مرضى السكري أيضاً، حيث لاحظ الأطباء أن التغيرات في الطقس تزيد معدلات الإصابة بالسكري المعتمد على الأنسولين.

الشتاء فصل النوبات القلبية والضغط

تشير العديد من الدراسات المختلفة في العديد من المناطق والدول التي ينتشر فيها البرد وتنخفض فيها درجات الحرارة إلى حدوث أمراض القلب والسكتة القلبية وأمراض الأوعية الدموية، حيث لوحظ أن أمراض السكتة القلبية تعتبر أكبر مسبب لحدوث الوفيات في فصل الشتاء وعند انخفاض درجات الحرارة حيث قد يحدث ذلك في أكثر الحالات في الساعات واليوم الأول أو الثاني للتعرض المفاجئ لانخفاض درجات الحرارة خاصة عند بعض الفئات مثل كبار السن، لذلك ينصح بتجنب التعرض لانخفاض في درجات الحرارة بشكل مفاجئ وخاصةً أن مثل هذه المشكلة الداخلية تزيد بنسبة واضحة حدوثها عند إصابة الشخص بمشاكل في الجهاز التنفسي. وتحدث مشاكل أمراض القلب عند انخفاض درجة الحرارة تنتج من تغيرات في تركيب الدم والتي يلاحظ أنها تحدث في فصل الشتاء والتي قد توضح حدوث سرعة تخثر الدم وتجمع الصفائح في الأوعية الدموية.

ومن العوامل الأساسية التي تساهم في زيادة حدوث وتجمع وتخثر الدم في الأوعية الدموية خلال فصل الشتاء هو ارتفاع معدلات ضغط دم الإنسان خلال فصل الشتاء وقد يزيد الأمر تعقيداً إذا زاد الفرق بين قراءات الضغط الانضباطي «البسط» مقارنة بالضغط الانبساط «المقام» لذلك يجب الحرص على متابعة الضغط وخاصة عند بعض الأشخاص الذين يعانون ارتفاع الضغط لديهم والذي سوف يزيد مع انخفاض درجات الحرارة انقطاع الطمث والكوليسترول يتأثران بفصول السنة.

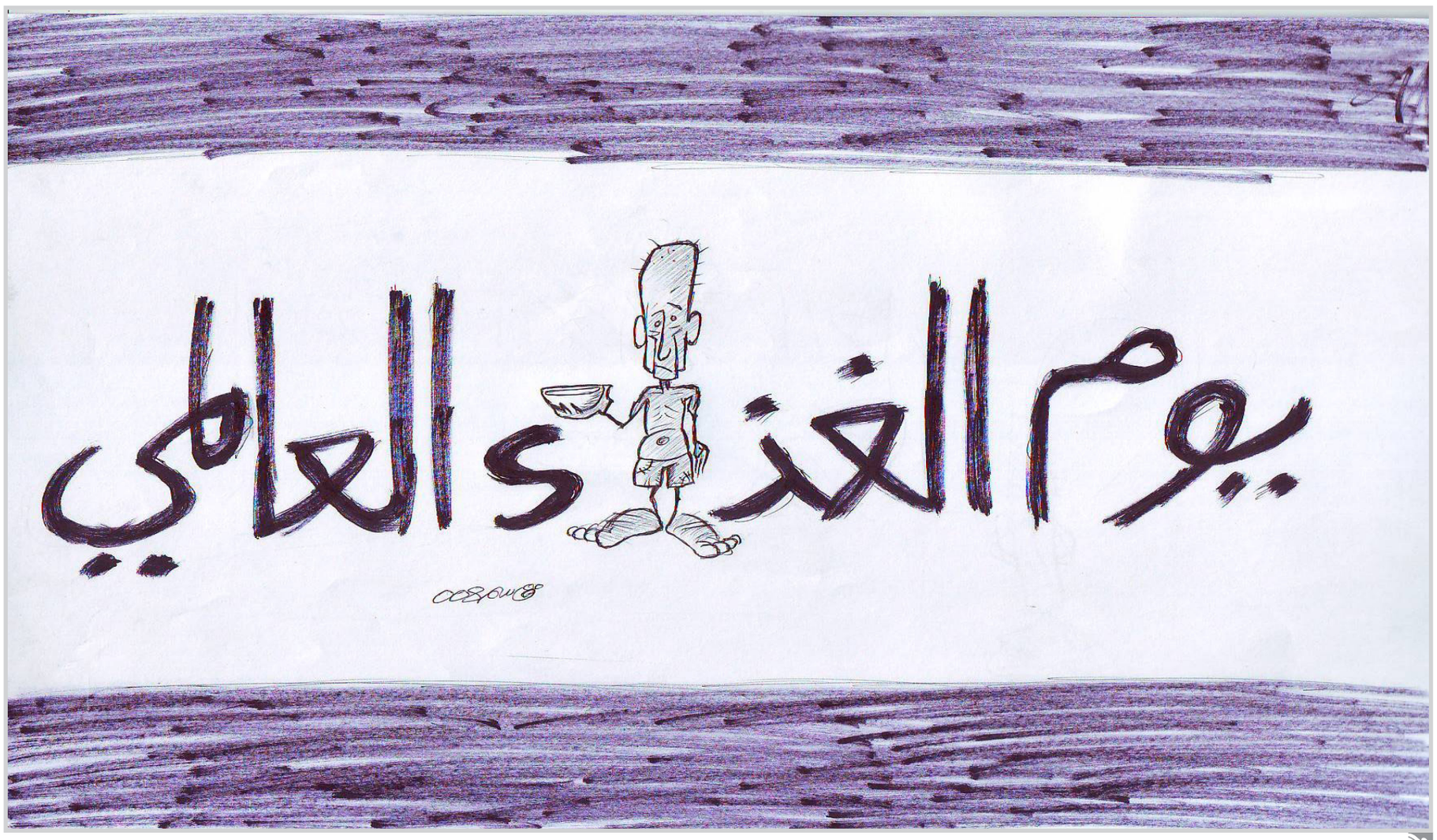
الدماغ مسؤول عنها

الذكريات المرة نتذكرها أكثر من الحلوة

لندن/ الوكالات

تمر على الإنسان لحظات يشعر فيها بالسعادة وأخرى يشعر فيها بالحزن والاكتئاب، فها هي الدنيا كما يقولون «يوم حلو ويوم مر»، ولكن لماذا يتذكر الإنسان الأمور السيئة التي مرت طيلة حياته أكثر من الأمور السعيدة، وفي هذا الصدد تأتي هذه الدراسة لتثبت أن الذاكرة تختزن بدقة أكبر تفاصيل الأحداث السيئة التي قد يصادفها الإنسان في حياته أكثر من الممتعة أو السارة.فعندما يشم الإنسان رائحة معينة فإن هذا يجلب الذكريات السعيدة أو المؤلمة، حيث يوجد جزء واحد من الدماغ مسؤول عن الذكريات وعن الروائح التي يشمها الإنسان. وأشار الباحث ستيفن شيا إلى أن هناك ارتباطاً بين الذكريات والروائح، قائلاً: «إننا نتذكر مثلاً دخول غرفة وشم شيء معين يستحضر ذكريات عاطفية حية أو نابضة حول عضو في عائلتنا ترجع إلى سنوات أو حتى عقود من الزمن». وأجرى الباحث اختبارات علمية على مجموعة فئران لمعرفة الكيفية التي تتكون بها الذكريات وقوتها بعد تخديرها ومراقبة ردّات فعلها بعد عودتها إلى وعيها، ووجدت الدراسة تراجعاً قدره ٤٠٪ في النشاط العصبي لمجموعة الفئران بعد إطلاق الخلايا العصبية لمادة «نورادرينالين» لديها مما يعني أن تذكرها لرائحة معينة كان قد بدأ في التكون، كما تبين أنه بعد يوم من عودة وعيها إليها تبدلت تصرفاتها تماماً.كما اكتشف علماء الأعصاب السر وراء ظاهرة تذكر أحداث معينة مثل ذكريات الطفولة أو الشباب من روائح خاصة، فقد وجد العلماء أن للدماغ البشري منطقة محددة تسجل الروائح وتخزنها ، مشيرين إلى أن هذه الظاهرة تسمى«بروستيان» نسبة للكاتب الفرنسي«مارسيل بروست»، الذي نشر إحدى رواياته العظيمة عن تذكر الماضي، ويعتقد العلماء أن هذا الأمر يحدث بسبب وجود جزء منفصل في دماغ الانسان يخزن الروائح ويعالجها. ووجد العلماء أن الذكريات التي تنشطها الروائح قد تكون أقوى وأكثر عاطفية وتفصيلاً وإشراقاً من الذكريات المصاحبة للحواس الأخرى.

وفسر علماء الأعصاب الأمر بأن حاسة الشم تؤثر في مناطق دماغية مثل القشرة الشمية، المسؤولة عن معالجة الروائح، مشيرين إلى أن هذه الاكتشافات تساعد الأشخاص على تذكر ماضيهم، ومعالجة الأمراض والاضطرابات المرتبطة بالنسيان والذاكرة.



بريشة: قاسم حسين