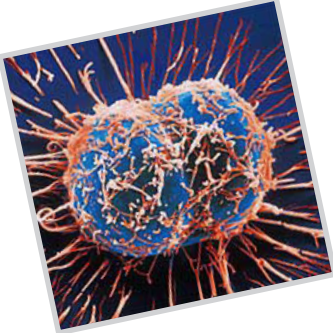


الطب النووي يقهر السرطان

باستخدام الطاقة النووية بنجاح من دون أن يتعرض الجسم بكامله إلى الإشعاع.



ونقلت وكالة نوفوستي الروسية ان المرضى سيتلقون في مشافي "مراكز" الطب

النووي الثلاثة علاجاً ناجعاً لن يجري بعده حديث عن بقائهم على قيد الحياة إذ يجعل العلاج مرضهم، وإن كان قد دخل المرحلة المتقدمة، "أثراً بعد عين". وسيعمل في المشفى الواقع في مدينة ديميتروفغراد والمزمع افتتاحه في عام ٢٠١٣، ٥٠٠ طبيب، وقد بدأ بإعداد الاختصاصيين لشفافي الطب النووي في جامعة مدينة اوليانوفسك وجامعة مدينة اوبنيسك، وسيضم مركز الطب النووي الكائن في مدينة ديميتروفغراد ٤٠٠ سرير، وسيمكت المريض فيه لمدة ٧ إلى ١٠ أيام، وبالتالي فإن ٤٠٠٠٠ مريض سيعالجون فيه سنوياً، ويُنتظر أن ينشأ مشفى المماثل في مدينتي اوبنيسك وتومسك في عام ٢٠١٤ و٢٠١٥.

وفرض الحكم -الذي يعتقد أن يكون له تأثير على مشاريع المحرك لتحويل كتب العالم إلى كتب إلكترونية- غرامة على الشركة قدرها ٣٠٠ ألف يورو، لتعويض دار النشر الفرنسية لامارتينبير عما قد يكون لحقها من نشر أحد كتبها دون إذن وأصبح منها، وتعد دار النشر هذه واحدة من ضمن عدد آخر يتابع محرك البحث العملاق قضايتها لهذا السبب. وطلب من جوجل صرف ١٠ آلاف يورو عن كل يوم يعرض فيه الكتاب إلى أن يسحبه من التداول الإلكتروني. وأعرب جوجل عن الخيبة بعد صدور هذا الحكم. وقال ناطق باسم المحرك: "إن القراء الفرنسيين يواجهون الآن خطر الحرمان من الحصول على مثنون هامة في المعرفة البشرية، والتقهر إلى ما دون مستخدمى الإنترنت العاديين".

تفريم جوجل بسبب نشر كتب فرنسية

وأعربت نقابة الناشرين عن "ارتياحها التام للحكم"، وكانت دار النشر ونقابة المؤلفين قد طالبت المحكمة قبل ثلاث سنوات بتعويض قدره ١٥ مليون يورو.

ويرى الناشرّون أن تصوير الكتب هو استسناخ ينبغي أن يؤدى عنه، ويريد

جوجل تصوير الملايين من الكتب لنشرها، لكن قرار المحكمة قد يعد انتصاراً لمعارضى

الاحتكار الذي بدأ يفرضه محرك البحث على مجال المعلومات.

يذكر أن مشروع جوجل للمكتبة الرقمية قد تعرض للعديد من المصاعب، فقد توصل إلى صفقة مع الناشرين والمؤلفين في الولايات المتحدة غير أنه اضطر إلى العودة إلى طاولة المفاوضات بعد أن قصت وزارة العدل الأمريكية بأن الصفقة مخالفة لقوانين مكافحة الاحتكار.

المشي روتين صحي يخلصك من الاكتئاب

المشي من أفضل الرياضات التي تمنحك الرشاقة وتحسن من حالاتك النفسية، ولن يحتاج منك الأمر إلى وقت أو مجهود لتحصيلي على السعادة حتى وإن كنت امرأة عاملة، فكيف نصف ساعة يومياً لتخلصي من الاكتئاب وتشعري بالتجديد، بإمكانك تحويل حياتك الكئيبة بضغطها ومشاكلها إلى أخرى ودية مليئة بالسعادة والاستقرار النفسي، وأفضل طرق الحصول على هذا الشعور هي المواظبة على "المشي" .. هذا الأمر خلاصة ما نشر في كتاب "الشفاء" الأكثر مبيعاً في فرنسا للكاتب "دافيه سيرفان شيريه" والذي أكد فيه أن رياضة المشي تفوق في فاعليتها كل مضادات الاكتئاب المعروفة، وبنى "دافيه" استنتاجاته من خلال متابعة دقيقة للأبحاث العلمية في هذا المجال، واستند إلى الدراسة التي قام بها باحثون في جامعة "ديوك" الأمريكية والتي توصلت نتائجها إلى أن المشي علاج فعال للاكتئاب وذلك بعد أن أجروا تجربة على مجموعة من المكتئبين وقسموهم إلى مجموعتين ففريق يعالج من هذه الحالة بالمشي وفريق يعالج بمضادات الاكتئاب وبعد أربعة أشهر من المتابعة أظهرت النتائج تحسناً ملموساً لأعضاء الفريقين فواصلوا نفس أسلوب

العلاج لمدة عام وكانت النتيجة هذه المرة مختلفة حيث ظهرت فروق كبيرة بين المجموعتين وجدوا أن ثلث مرضي الفريق الثاني والذي كان يعالج بمضادات الاكتئاب يعانون من انتكاسات واضحة في حين تحسنت أحوال ٩٢٪ من الذين كانوا يعالجون بالمشي كما أظهرت نتائج هذه التجربة أن ممارسة الرياضة بشكل دوري لا تساعد فقط على العلاج من الاكتئاب ولكنها أيضاً تقي من الإصابة به. وقد أثبتت النتائج أيضاً أن الذين يمارسون الرياضة بانتظام تنخفض لديهم احتمالات الإصابة بالاكتئاب لفترة تمتد حتى ٢٥ عاماً، وقد أشارت أبحاث علمية سابقة إلى أن المشي لمدة نصف ساعة يومياً يساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم وينشط الدورة الدموية وأن المشي يحرق ٣٠٠ سعر حراري من الجلوكوز في الجسم ما يساعد على تنشيط العقل وصفاء الذهن ويساعد على الراحة النفسية والتخلص من الاكتئاب كما أن المشي يقلل التوتر والانفعالات.

طريقة المشي

وفي حالة إذا ما قررت أن تدق السعادة حياتك من جديد بأن تقدمي على ممارسة رياضة المشي يومياً، عليك معرفة الطرق التي يجب أن تتوافر في رياضة المشي حتى تحقق فوائدھا المرجوة، أهمھا:

٠ ارفعي الرأس لأعلى على أن تكون النّظر موازية لسطح الأرض، وتجنب مد الرأس للأمام، لأن

هذا يشكل ضغطاً على الرقبة. ٠ ادفع بالرّقبة والأكتاف والظهر للخلف ودع اليدين في حالة استرخاء، والأكتاف للخلف ولأسفل مع عدم تقوس الظهر وعدم اهتزاز الكتفين.

دع يديك تتأرجحان مع انحناء خفيف عند منطقة الكوع، وتجنب إغلاق القبضة بشدة. شد عضلات المعدة شدا بسيطاً مع شطف البطن للخلف نحو العمود الفقري،هذا الوضع يجعل عضلات البطن في وضع مستقيم والظهر مستقيماً أيضاً. ٠ اخبط خطواتك بخفة بدءاً من الضغط على العقبين إلى أصابع القدم، وتجنب الضغط الشديد على العقبين بضربهما في الأرض.

شخصيتك من مشيتك

ومن طريقة مشيتك يمكنك اكتشاف المزيد من شخصيتك وشخصيات الآخرين، حيث أكدت الدراسات أن لغة الجسد أثناء المشي ترشد إلى بعض جوانب الشخصية:

١ - المشي الفوضوي: عندما يمشي الشخص متعلّقاً بذراع صديقه، أو أنه يكون معتاداً على التحدث بالهاتف وكتابة الملاحظات وقرءة المجلات والصحف أثناء المشي، فهذه الشخصية لا تشعر بالأمان النفسي، ودقيق في إصدار القرارات.

٢. المشي بخطوات سريعة: الهولة أثناء المشي تدل على النشاط والحيوية وتسرع حل المشاكل الاجتماعية، وأن الشخص يعرف ما يريد

خط التاريخ يتعثر في المحيط الهادي!



اول من تونجا الي سماو بحاجة الي حجز حجرة في فندقهم في سماو يوم ٢٩، والذين يسافرون في الاتجاه المعاكس يتعين ان يحجزوا حجرتهم لتونجا في ٣١ كانون أول ، والسكان المحليون على دراية تامة بالقضايا التي تنشأ من اختلاف التوقيت. يقول نائب رئيس الوزراء في سماو ميسا تليفوني "أحيانا يحدث التشويش عندما نتصل بأقاربنا في نيوزيلندا"، فلكي نهذهم بالعام الجديد في الوقت المناسب على المقيمين في سماو رفع سماعة الهاتف في صباح يوم ٣١ كانون أول.

الكئيب قد انتهى. وقضية اليوم الضائع أشارت فرع الطاقم الذي كان مع أول رجل يدور حول الأرض فيربندان ماجيلان الذي خرج من الشبيلية في أسبانيا واتجه غربا عام ١٥١٩، احتفظ الناجون من الرحلة بسجلات تفصيلية وخافوا على خلاصهم السرمدي عندما اكتشفوا عند عودتهم عام ١٥٢٢ انهم فقدوا يوما بأكمله. وعلى كل من يقضي أجازة بالقرب من خط التاريخ أن يتوخى الحذر عندما يحجز رحلات جوية وفنادق على سبيل المثال. والسياح الذين يطيرون في ٣٠ كانون

" تستطيع بسهولة أن تحتفل بعيد ميلادك مرتين"، لقد عبر هذا الخط التخيلي مئات المرات بعضها عن عمد.

ويقول "في عام ١٩٧٨ بمناسبة عيد ميلادي الخمسين وفي عام ١٩٨٨ بمناسبة عيد ميلادي الستين طرت من تونجا الي سماو واحتفلت مرتين"، بيد انه بالطبع يمكن ممن لا يكونون في الحالة المزاجية للفرح ان يستفيدوا من الوضع أيضا، فإذا ما حزم احدهم حقائبه مبكرا فعلا في سماو واستقل الرحلة الجوية الي تونجا ومدتها ساعة واحدة فانه يصل عندما يكون اليوم

هل نحن في يوم ٣١ كانون أول أو في أول كانون ثان هل لازلنا أمس أم أصبحنا اليوم فعلا! الأشياء تبدو معقدة في خط التاريخ "التوقيت" الدولي في المحيط الهادي، عندما فتح الناس في جزيرة سماو بالبحر الجنوبي زجاجات المشروبات احتفالاً بالعام الجديد، فإن العام الجديد صار عمره ٢٤ ساعة بالفعل في تونجا وهي بضعة جزر تقع إلى الغرب قليلا.

ويفصل الجزيرتان ٩٠٠ كيلومتر. لهما نفس التوقيت لكن بتواريخ مختلفة. وهذا يعني ان اليوم في تونجا صار الجمعة لكنه لا يزال الخميس في سماو، والسماليون من ناحية أخرى يتصلون بأصدقائهم في تونجا يوم غد السبت لأن هناك دائما يسبق هنا بيوم.. تشويش ليس كذلك؛ حسنا المسألة تمضي على النحو التالي: يتم احتساب الوقت المعياري في العالم وفق خط جرينيتش ميريديان بالقرب من لندن؛ تجاه الغرب الوقت خلف والي الشرق أمام، الساعة ١١ صباحا عشية عيد الميلاد في لندن يتحرك المزم شرقا فانه يكون في وقت الظهر في برلين و٧ مساء في سنغافورة وعند منتصف الليل في تونجا، وإذا تحرك غربا فإن الساعة تكون العاشرة صباحا فقط في الأزور والسادسة صباحا في نيويورك والثالثة صباحا في الساحل الغربي الأمريكي. ويكون اليوم قد بدأ لتوه في سماو: "أنها الساعة ٠٠:٠٠، وخط المواعيد "التوقيت" الدولي يفصل تونجا وسماو. يقول الألماني رونالد كوبيك الذي عاش في تونجا سنوات وصار الآن يقيم في سماو

الضغط على الموظفين يحدّ من إنتاجيتهم

الأمري. وأشارت الباحثة إلى أن أهم ما توصلت إليه هو أن "الموظفين المصابين بالإحباط نتيجة للضغط يشعرون بالإرهاق ونقص الدوافع، فضلا عن عدم قدرتهم على التأقلم معه".



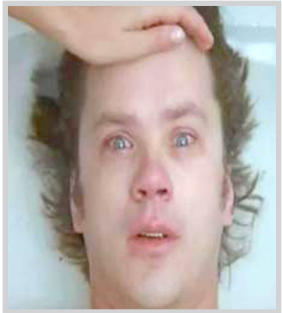
ومن جانبه أبرز أستاذ سياسات وأساليب الصحة بجامعة هافارد رونالد كيسل أن أي ضغط يمارس على الموظفين يؤثر في قدرتهم الإنتاجية بل وحالتهم الصحية.

كشفت دراسة طبية أن الضغط على الموظفين في أماكن العمل يصعب أدائهم للمهام المطلوبة منهم، فضلا عن تراجع قدراتهم الإنتاجية. وصرحت الباحثة المشرفة على الدراسة دبرا الرنر لمجلة "أمريكان جورنال أوف هيلث بروموشن" أن "الأثار الإنسانية والاقتصادية لهذه الظاهرة كبيرة وتؤثر بشكل أكبر على الأشخاص المصابين بالإحباط". وأضافت الرنر، التي تشغل أيضا منصب مديرة برنامج الصحة والعمل والإنتاج بمعهد الأبحاث الطبية ودراسات سياسات الصحة بمركز توفنس الصحي "يجب علينا تنمية وتجربة برامج جديدة مع الأشخاص الذين يعانون من هذا الأمر".

وشملت الدراسة ١٤ ألف و٢٦٨ موظفا، حيث جرت مقارنة نتائج الأبحاث التي طبقت مع ٢٨٦ منهم مصابين بالإحباط و١٩٣ يعانون من هذا



الهلوسة مرض أم تعويض عن الشعور بالوحدة؟



على الرغم من أن الحديث عنها في الوقت الحالي أصبح أقل مما مضى، إلا أن الهلوسة لازّال تعتبر إحدى ظواهر علم النفس المرضي الشائعة والتي قد تحدث عند تعاطي المخدرات أو تظهر على أشخاص أصحاء كوسيلة للتعويض عن شعورهم بالوحدة بمعناها الحسي، والعاطفي، والروحاني.

وفي هذا الصدد، قال فرانثيسكو ألونسو فرناندث، أستاذ علم النفس بجامعة كومبلوتينسي في العاصمة الإسبانية مدريد، في تصريحات إن الكثيرين من مرضى الهلوسة يكتفون الأمر بسبب شعورهم بالخزي أو خوفا من التعامل معهم بوصفهم مجانين أو مصابين بمرض. وأشار ألونسو فرناندث إلى أنه من المستحيل إحصاء عدد الأشخاص المصابين بالهلوسة في إسبانيا.

ويعد أستاذ علم النفس الإسباني مقارنته بين الهلوسة المرضية و تلك التي لا تشير إلى أعراض مرضية، قائلا إن الأولى تظهر بشكل غير مستمر عند كافة أنواع المرضى النفسيين، في حين أن الثانية يتعرض لها الأصحاء ممن يمررون بمواقف معينة، مثل المرور بتجربة الوحدة.

وعلى الرغم من ذلك، أفاد طبيب الأمراض النفسية خوسيه ميجل لوبيث إيبور بأن الهلوسة التي يشعر بها الأشخاص الأصحاء في وحدتهم يطلق عليهم اسم "هلوسة غير حقيقية".

كما تظهر الهلوسة على هؤلاء الذين يشعرون بوحدة "روحانية" وأولئك المتصوفين الذين يسعون إلى الاتصال مع الله، وتظهر الهلوسة أيضا عند الإفراط في تناول الكحوليات والامتناع عنها بصورة مفاجئة. من جانبه، قال نوربرتو أجيري، خبير الأدوية ونائب عميد كلية الصيدلة بجامعة نابارا، إن الأشخاص الذين يتعاطون مواد مخدرة مهلوسة "يقبلون على ذلك بهدف الهلوسة التي لا تمثل سوى تدمير إدراك الواقع".

النوم بشكل كاف يبعد عن المراهق الكآبة



المراهقون الذين ينامون بحلول العاشرة ليلاً أقل عرضة من غيرهم للإصابة بالكآبة، وشددت دراسة حديثة نشرت في دورية "النوم" على أنه كلما نام المراهق لفترة أطول كلما كان

ذلك أفضل له من الناحيتين الصحية والذهنية.

ونكرت هذه أنة تزيد نسبة الكآبة عندهم بحوالي الربع، ويفكر منتصف الليل تزيد نسبة الكآبة عندهم بحوالي الربع، ويفكر خمسم بإيداء نفسه في حين أن ذلك لا يؤثر على الذين ينامون في الساعة العاشرة.

وتوصل الباحثون إلى أنه كلما نام المراهق باكراً كلما كان ذلك مفيداً له من الناحيتين البدنية والذهنية وهو ما يعكس بشكل

إيجابي على مجمل حياته.

وقالوا إن احتمال إصابة المراهق بالكآبة تصل إلى نحو ٧٠٪ إذا نام أربع أو خمس ساعات في الليلة وبأن ٤٨٪ من هؤلاء يفكرون بالانتحار، مشيرين إلى أن نظراً هم الذين ينامون ٨ ساعات في الليلة لا يعانون من هذه المشاكل.

وخلص الباحثون إلى هذه النتيجة بعد دراسة شملت ١٥ ألف طالب تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ و١٧ سنة وقال الباحث الدكتور جايمس غانغويتش الذي أعد الدراسة من كلية كولومبيا للطب والجراحة في نيويورك "إن دراستنا تتوافق مع ما ذهبتم إليه أبحاث أخرى أكدت على أن قلة النوم هي سبب رئيسي للإصابة بالكآبة". وأضاف إن النوم لساعات كافية "إجراء وقائي ضد الكآبة التي تتطلب الكثير من العلاج".