الحب نابع من الدماغ وليس القلب

## ضغط الدم العالي ينخفض في العالم .. والأسباب مجهولة !

تشير دراسة حديثة الى ان مستويات ضغط الدم غير الصحي في هبوط على صعيد العالم. غير ان الخبراء في هذا المجال غير متأكدين لماذا؟

ففي دراسة واسعة النطاق شملت ٣٨ مجمُّوعة سكانية في ٢١ بلدا على امتداد اربع قارات، بما في ذلك الولايات المتحدة، وجد الباحثون ان ضغط الدم الاجمالي قد هبط بمقدار ٢ ملمتر / زئبق Hgعلى مدى عشر سنوات.

وعلى كل حال، فإن الاكتشاف غير عائد لاستخدام متزايد لعلاجات فرط ضغط الدم الشرياني، كما قال الخبراء، فهناك نصيب للصحة أكثر مما لحبوب الدواء. وهناك بعد لضغط الدم وضبطه اعظم من مجرد وصفة للعلاج"، على حد قول مؤلف الدراسة الدكتور هوغ تنستول-بيدو، بروفيسور علم القلب والاوبئة في

وقد اراد الباحثون اكتشاف ما إذا كان هذا الهبوط الاجمالي في ضغط الدم عائداً الى استخدام علاجات ضغط الدم. وبما ان هذا الضغط قد هبط عبر طيف من مستويات ضغط الدم، فانهم استنتجوا أن ذلك الهبوط لا يمكن ان يكون سببه علاجات تخفيض ضغط الدم، التي يتناولها فقط في العادة اولئك المرضى الذين سجلت لهم قراءات

ترحمة/ عادك العامك

المساعد للصحة العامة ومدير مركز بحوث المناعة في مدرسة الطب بجماعة

. . وربما كان للاهتمام بالنظام الغذائي والنشاط البدني مفعوله هنا، كما قال، ومن ِجهة أخرى، قال كاتز " اذا كان ذلك فعلاً، فيمكن ان نشهد تراجعاً في السمنة ومقاومة الانسولين". وعلى كل حال، "فالاتجاهات هناك

تأخذ منحى آخر بصورة واضحة"، كما وهو يشك في ان تدخلات الصحة العامة

الاخرى، مثل زيادة استهلاك الاغذية المسدعسومسة بسالفسوليت Folate، والكالسيوم ومغذيات اساسية أخرى، يمكن ان يكون لها دور في ذلك بصورة جزئية، اضافة الى ان الاتجاهات الزراعية التي تجعل الفواكه والخضار في متناول الناس على مدار السنة يمكن ان تساهم في ذلك ايضاً.

وقال كارتز: " وفي بعض الجماعات السكانية، يمكن ان تكون التقييدات على استخدام التبغ عاملاً آخـر. وفي الوقت الذي لا يمكن فيه تفسير الاتجاه الاجمالي أو العام باستعمال العلاجات، فان التراجعات في قيم ضغط الدم المرتفع بالتأكيد عائدة للرعاية الطبية

معينة دون أخرى، فإن دماغك هو المسؤول عن اكتشف فريق الباحثين في الأمريكية، أن السري هدا الحب أو الكسره يكمن في مادة السيروتونين الدماغية المتحكمة في المزاج

دمشم، إذا كنت

أطعم

التي تقرر ما يفضله الإنسان أو مَّا لا يضضله.. ووجد الباحثون بعد دراسة عدد من المرضى المصابين بالباركنسون أو الشلل الرعاشي، إثباتاً قوياً على أن مادة الدويامين في الدماغ تلعب دوراً رئيساً في طريقة تعلم الإنسان وإعداده لاتخاذ قراراته فيما يحب وما يكره . وأشار هؤلاء إلى أن الإنسان يشعر بشعور

مما يشير الى أن مستويات مميز في معدته يسمح له الدوبامين تلعب دوراً حاسماً باتخاذ قرار ما اعتماداً على في تطوير تفضيلات الأطعمة درجة ارتباط هذا القرار واللباس وغيرهما عند بأحاسيس ايجابية في الإنسان . ويامل الباحثون في الماضي، إلا أن مرضي أن تساعد هذه الاكتشافات الباركنسون يواجهون على فهم المزيد عن كيفية صعوبات في اتخاذ مثل هذه عمل السدماغ وعلاج القرارات . وأوضح الباحثون الاضطرابات التي تصيبه أن مرض الباركنسون ينتج وأهمها الشيزوفرينيا، عن انخفاض مستويات مادة وتطوير استراتيجيات الدوبامين الدماغية، لتحسين قدرات التعلم

ومهارات اتخاذ القرارات

مطلقا عليه اسم "بيكيني" في

إشارة إلى تجربة نووية أمريكية



نستطيع ان نعلق قبعتنا على أي تفسير المنخفض والمتوسط قد بلغت مقدار ما بلغته قراءات ضغط الدم العالى في هذه المجموعات السكانية. وقد اصيب احد الخبراء بالحيرة من وفي المعطيات المجمعة من اواسط نتائج الدراسة، لكنه أرتأى ان ضغوط الثمانينيات الى اواسط التسعينيات، الدم تهبط يسبب الانظمة الخاصة وجد الباحثون ان ضغوط الدم قد للتغذية والرعاية الطبية الافضل. هبطت، في المتوسط، بمقدار ٢,٢٦ ' واولئك الــذيـن يلـتــزمــون مـنــا

لدى النساء أكثر ظهوراً مما لدى

يمكن ان يكونوا ميالين للربت على قول الدكتور ديفيد كاتز البروفسيور

وكما قال البروفيسور تنستول- بيدو،

ملمتر / زئبق. وكانت حالات الهبوط

## ارتفاع ملحوظ في الزواج في سنة الكلب الصينية



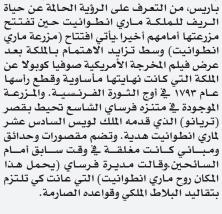


بالاستشارة فيما يتعلق بنمط الحياة

اكتافنا بسبب هذه النتائج"، على حد

# باريس - سيتمكن زائرو منطقة فرساي قرب

افتتاح مزرعة ماري انطوانيت للجمهور



## الألمان يؤمنون بفكرة "الحب الكبير"

برليث - أظهر استطلاع للرأي أن ثلاثة أرباع الألمان يــؤمنـون بفكـرة "الحب الكبير" الني يمكن أن يصيب المرء في أي سن وتحت أي ظروف. وكشف الاستطلاع الني أجراه معهد "فورسا" لقياس الرأي بتكليف من مجلة "ماي لليف" أن نسبة من يعتقدون

بوجود هذا الحببين المتروجين بلغت ٨١٪ في حين بلغت ٦٨٪ فقط في أوساط غير المتزوجين. في الوقت نفسه يرى ٩٣٪ من الرجال والسيدات أن الثقة هي الضمان الأهم لاستمرار العلاقات الزوجية.



#### ٦٠ عاماً على صنع " البكيني " وفي الخامس من تموز ١٩٤٦ قدم باویس - رغم مرور ستین على مسبح موليتور في باريس هذا الثوب الجديد للاستحمام

عاما على ابتكاره لم يفقد مايوه "البكيني" الذي أبصر النور عام ١٩٤٦ قدرته على الإغـراء وان فقـد علـى مـر السنين صفة

والعلاجات الطبية تساعد

على زيادة تراكيز هذه المادة،

الضاضح التي کان ینظّر بها إليه. ويقول اوليفييه سايار السدي وضع كتاباً عن تاريخ المايوهات أو الاستحمام أن البكيني الذي يعتبره ألبعض أكثر قطعة ملابس ثورية

منذ ورقة التوت هو "لباس البحر الأكثر بساطة والأصغر حجما" موضحاً انه "لا يتكون إلا من أربعة مثلثات مربوطة بخيـوط". والفضل في ابتكار ثوب الاستحمام الصغير هذا يرجع إلى الفرنسي لوي ريار الذي بدأ غداة الحرب العالمية . الثانية في صنع لباس بحر "اصغر من اصغر مايوه في بهذا الحجم الصغير كان



## الكلحات التقاطعة

٨- ليس فقيراً -نزول -تاه

٩- رتبه عسكرية -حرف نداء

#### أفقحا

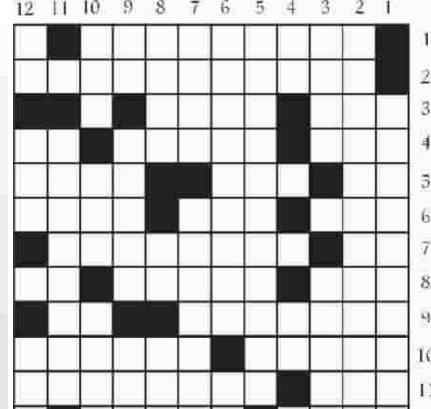
- ١- دولة مستقلة عن الاتحاد السوفيتي ٢- قاتل السادات

  - ٣- رشد —يمشي نحو
- ٤- السقي بالمطر- نفق وسرداب -سقي (م)

## ٧- متشابهان- جنرال بريطاني في الحرب

- ٦- ذهب —حروف متشابهة —تعتب

#### ۱۰ نمتنع -یجری معه ٥- خاصتي (م) -خشى -احد الفصول (م) ١١- نمنع (م) -مدافع ايطالي ١٢- أويت (مبعثرة) —ناقشه



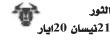
### \_ اعداد/ حازم الناوي

- ١- والدة راجيف غاندي ٢- ممثلة اميركية (ناقص حرف)
  - ٣- يعتب- تعيشي بنعيم (م) ٤- أداة نفى ائت بالإنكليزي
- ٥- من أنواع الحامض ٦- زعيم النازية (م) -ثلثا أجد ٧- خائف -قصيدة غرامية
- ٨- يتكلم بهدوء (م) اداة نفي
- ٩- نصف يبعد -يتعامل بالاستفزاز (م) - في الامام ١٠- قبيلة عربية اصفر بالإنكليزي- ينظر اليه ١١- اول عــراقـي سجل في
- تصفيات المونديال (م) ١٢- نحن بالإنكليزي- طائر اسطوري –خوف



حك العدد السابق

مهنيا، سفر يلوح في الافق ويلون حياتك المهنية المليئة بالارقام. عاطفيا، انت متفلت الى اقصى الحدود والجميع متنبه لهذا الفلتان الذي لم يعهدوه فيك.



توقع عقداً مربحاً مع شريك جدير بالثقة. عاطفياً، الحبيب ينتظر منك لفتة صغيرة عودته عليها وانقطعت عنها مؤخراً فلا تتأخر في الاقدام على

ليس كل ما تسمعه هو الحقيقة لذلك ينصح لك الفلك بالتحقق شخصياً من الامور التي تعنيك. لا تلجأ الى الانزواء فالمواجهة انجح لانهاء الوضع 

21حزيران 20تموز

لم تعتد العودة عن قرار اتخذته فاصمد قليلا لان الوقت كفيل بتدعيم قرارك. عاطفيا، الحب الكبير الذي تنتظره قد يتأخر لكنك لن تفقد الامل.

21تموز 20اب

ستستقبل هذا الشهر بابتسامة عريضة . فستشعر بالهدوء و تحاط بالحب. عليك أن تتجنب مشاكل الغيرة بحيث صداقاتك ستنعم بجو من التفهم.



عمل كثير ينتظرك ، لقاءات تساهم في نجاحك المهني ، شريك يساندك في مشروع قديم. حاول الترويُّ والتقاط أنفاسك قبل الغوصُّ في أشغالك .

## 21ايلول 20ت الأول

مشكلة ادارية لم تكن في الحسبان لكنك لن توفر وسيلة للتخلص منها. عائليا، لا تقم في السر باعمال تخجل ان يكتشفها الاهل.

## 21ت اول 20ت الثاني

حالتك النفسية إيجابية، و ستبدي استعداداً للمجازفة من أجل توسيع نطاق العمل. عاطفيا، تستعيد حياتك العائلية وتيرتها الطبيعية ويزول كل سـوء تفاهم قـد يكون قـد ظهـر بينكم.

## 21ت داني 20ك الاول

تشعر أنك قادر على السيطرة ومن الآنِ و صاعداً ستحظى بفرص كثيرة تمكنك من الاستفادة مادياً حيث ستغير مجرى حياتك الخاصة أو المهنية ، تسير الأمور كما كانٍ متوقعاً . عاطفياً انتبه في اختيار شريك المستقبل تفادياً للوقوع في

## 21ك اول 20ك الثاني

تحتاج ان تهرب بعشيقك . ساعد أفراد العائلة بمشاكلهم الفورية بإعطائهم وقتك . الصداقاتِ مع الغرباء سوف تكون ذات فائدة تثقيفية

## 21كالثانى 20شياط

مهنياً، لا تكن متشدداً في مواقفك وقراراتك لئلا تضيع شركاء جدداً يودون التعامل معك. عاطفياً، عينا الحبيب تقذفان قنابل ضوئية للاستطلاع فحذار ــا وهــنـــاك. ات هـــنــ



الهرب لن يحل المشكلات فلا تخش المواجهة والمهم ان تثق اكثر بنفسك. عاطفيا، ما زلت تحلم بالشريك المثالي والكامل. بوادر الخير لا تبدو قريبة.