



أجراها باحثون بجامعة توركو الكندية ونشروا نتائجها في دورية علمية

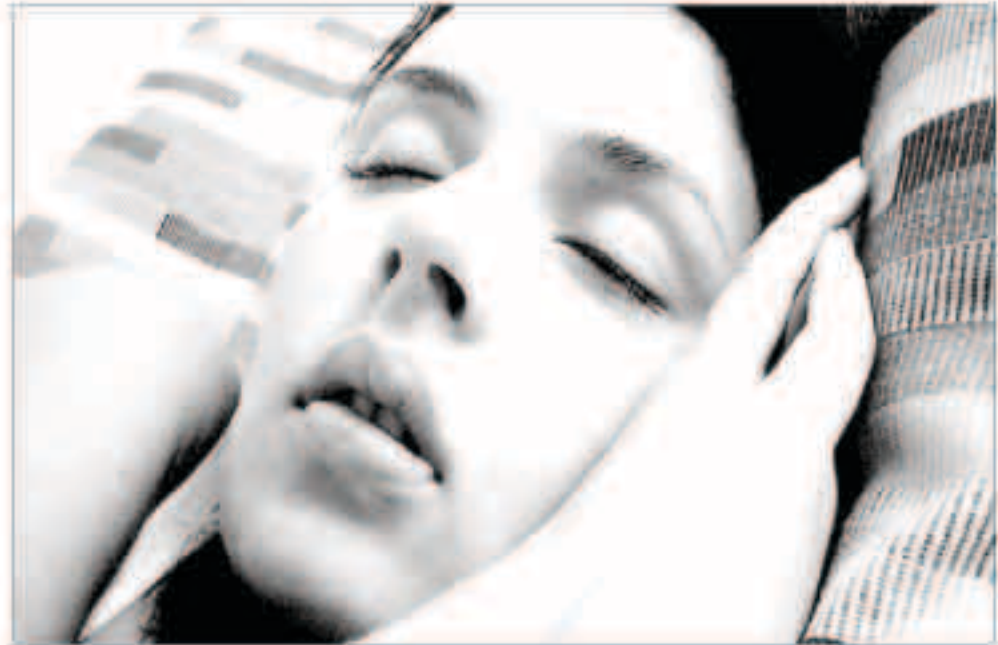
الأحلام الجيدة أثناء النوم انعكاس لراحة البال

البال هي حالة من السلام والانسجام الداخلي. تعبر عن نوعية الحياة التي يعيشها الشخص من الرفاهية المرتبطة بتقديرا بالسعادة في الثقافات الشرقية.

وأضاف: «رغم ندرة الأبحاث التي تناولت راحة البال بشكل مباشر في دراسات حول الرفاهية، إلا أنها تعتبر دائما قضية مركزية للازدهار البشري».

وأشار أن الأفراد من ذوي المستويات العليا من راحة البال قد يكونون أكثر قدرة على تنظيم مشاعرهم، ليس فقط في حالة اليقظة ولكن أيضا أثناء أحلامهم، بينما العكس قد يكون صحيحا بالنسبة لأولئك الذين لديهم مستويات أعلى من القلق.

ونوه أن الدراسات المستقبلية للفريق ستركز على استكشاف قدرة راحة البال في تنظيم العاطفة بشكل أفضل، والتحكم في النفس بشكل عام، وما إذا كان تحسين مثل هذه المهارات يمكن أن يؤدي أيضا إلى مزيد من راحة البال.



اعراض المرض النفسي فحسب؛ بل يجب أن نقيس الرفاهية بحد ذاتها.

وقال الدكتور بيليرين سبكا، قائد فريق البحث: «إن راحة

سلبية.

وأشار الباحثون أن دراستهم تظهر أنه إذا أردنا أن نلهم كيف يرتبط محتوى الأحلام بصحة الاستيقاظ، فلا يكفي قياس

شاهدوا أحلاما أكثر إيجابية وسعادة أثناء النوم، في حين أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من القلق أفادوا بأنهم شاهدوا أحلاما أكثر

«الاناضول»: ألفتورت دراسة حديثة، أن الأشخاص الذين يتمتعون براحة البال في حالة اليقظة لديهم أحلام أكثر إيجابية أثناء النوم، وقد ينعكس ذلك بالإيجاب على صحتهم العقلية.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة توركو الكندية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Scientific Reports) العلمية.

ولكشف العلاقة بين نوعية الأحلام، ومستوى رفاهية الأشخاص وتمتعهم بصحة عقلية جيدة، راقب الفريق مجموعة من الأشخاص الأصحاء على مدار 3 أسابيع.

وطالب الباحثون من المشاركين أن يملأوا استبيانا يقيس نوعية أحلامهم، حيث احتفلوا بذكرات أحلام يومية، يكتبون فيها لحوى أحلامهم كل صباح عند الاستيقاظ، وتقييم الانفعالات التي عاشوها في تلك الأحلام.

وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من راحة البال أفادوا بأنهم

دراسة: تسجيلات عمليات التجميل على «يوتيوب» لا تتضمن عادة معلومات دقيقة



«رويترز»: كشفت دراسة حديثة عن أن التسجيلات المصورة عن جراحات تجميل الوجه، والتي تحصل مئات الملايين من المشاهدات على موقع يوتيوب، تقدم عادة معلومات طبية غير دقيقة.

وقال المشاركون في الدراسة في تقرير نشر في دورية «جاما» لجراحات الوجه والتجميل: إن المشاهدين يتكلمون في أغلب الأحيان معلومات متحيزة وتقييمات غير متوازنة عن مخاطر وفوائد أي عملية كما أن السرد المتزامن مع اللقطات يقدمه أشخاص ذوو مؤهلات غير واضحة.

وقال الدكتور بوريس باسكوف قائد فريق البحث، وهو من كلية طب روتجيرز نيوجيرزي في نيوارك، في مقابلة هاتفية: «عندما نتحدث مع مرضي عن «جراحة الأنف» على سبيل المثال، يخبروني بما يعرفونه بناء على تسجيلات الفيديو على الإنترنت. وفي أغلب الأحيان لا يكون هذا متفقا مع أفعله في أي عملية».

وأضاف: «المعلومات لا تتناول التفاصيل الخاصة بكل حالة ولا تركز على مخاطر العملية... كثير من تسجيلات الفيديو لا تركز إلا على شكل الأنف بعد العملية، ومعتقد المعلومات سطحية».

وركن باسكوف وزملاؤه في دراستهم على تقييم 240 تسجيل فيديو عن جراحات تجميل الوجه بمختلف أنواعها هي الأكثر مشاهدة على يوتيوب.

وكانت أكثر التسجيلات مشاهدة على يوتيوب عمليات تجميل الأنف إذ تجاوزت 56 مليون مشاهدة لأعلى عشرة تسجيلات من حيث عدد مرات المشاهدة وبمتوسط 2.8 مليون مشاهدة للفيديو الواحد.

وقال فيليب ميلر من مركز جونام لجراحات التجميل في مدينة نيويورك، وهو غير مشارك في الدراسة، «أقول لمرضى إن 50 في المئة مما هو منشور على الإنترنت، سواء على يوتيوب أو غير، خاطئ في حين أن 49 في المئة منه صحيح لكن لا علاقة له إطلاقا بحالتكم تحديدا».

وبشكل عام، وجد المشاركون في الدراسة أن غالبية التسجيلات لا تتضمن معلومات جرى التحقق من دقتها من جانب أطباء متخصصين.

باحثون : اكتئاب الأم يؤثر على صحة الأطفال الجسدية والنفسية



«رويترز»: تشير دراسة جديدة إلى أن الأطفال الذين لديهم أمهات مكتئبات قد ينتهى بهم المصاف بالإصابة بخلل في رد الفعل المناعي في أجسامهم ويزيادة احتمالات الإصابة باضطرابات نفسية.

وكتب الباحثون في دورية «الاكتئاب والقلق» أن اكتئاب الأم قد يكون له تأثير ملحوظ على طريقة عمل أدمغة الأطفال.

وقالت روث فيلدمان كبيرة الباحثين في الدراسة، وهي أستاذ العلوم العصبية التطورية في معهد سيمز/ مان الجيلي في مركز هرتزليا في إسرائيل وأستاذ مساعد في مركز بيل لأبحاث الطفل في نيو هيفن بولاية كونيتيكت الأمريكية، «إذا نشأت مع أم مكتئبة إكلينيكيًا تتأثر سلبا قدرات جسديك على التعامل مع التوتر وكذلك نظام المناعة»..

وأضافت: «بحيث ذلك حتى إذا كانت أسرتك في وضع اجتماعي اقتصادي منخفض المخاطر ووجود الوالدين وعدم وجود مشاكل مثل الفقر أو الأمراض العضوية»..

وقالت فيلدمان لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني إن هذا التأثير الجسدي قد يؤدي بدوره إلى مشكلات نفسية، وأوضحته «بمرجحة نفسية الطفل على التفاعل مع مستوى عال من الضغوط بمهد الطريق لحالة نفسية شدة».

وتابعت فيلدمان وأفريقيا 125 رضيعا حديثي الولادة حتى صاروا في العاشرة من عمرهم. وعندما بلغ الرضع ستة أشهر من العمر طلب الباحثون من الأمهات ملء استمارة استبيان تسأل عن معدلات الاكتئاب والقلق. ثم

عاد الباحثون للتواصل مع تلك الأسر عندما بلغ الأطفال السادسة من العمر. وعندما بلغ الأطفال الذين شملتهم الدراسة سن العاشرة قاس الباحثون معدلات هرمون كورتيزول الذي يشير إلى معدلات التوتر ومؤشرات

على عمل الجهاز المناعي ومن بينها معدل الجلوبيولين المناعي الإفرزي في الأمهات والأطفال. كما رصد الباحثون الطريقة التي يتفاعل بها الأطفال مع أمهاتهم لمعرفة إذا ما كانوا يعانون من أي أعراض تتم عن اضطرابات سلوكية. كما أجريت مقابلات مع الأمهات وأطفالهن لتشخيص الإصابة بالاضطرابات النفسية.

وخلص الباحثون إلى أن الأمهات المكتئبات لديهن معدلات أعلى من الكورتيزول والجلوبيولين المناعي الإفرزي كما كانت تحصر فئاتهن من أطفالهن سلبية. وظهرت لدى أطفالهن ذات النتيجة. وقالت الطبيبة بريا جوبالان رئيسة قسم الطب النفسي في مستشفى تابع لمركز بينسبرج الطبي التي لم تشارك في الدراسة إن ذلك يوضح تأثير اكتئاب الأم على الطفل وهو بغير وبالتالي يوضح لنا أهمية تلقي الأمهات للعلاج. وأضافت: «مثل تلك الدراسات تمنحني مزيدا من المعلومات لتساعدني في شرح أهمية علاج الأمهات المكتئبات»..

«سكاي نيوز»: أعلن علماء بريطانيون أنهم تمكنوا من تطوير أسلوب جديد في عملية التلقيح الصناعي، مما يضاعف إلى 62 بالمئة فرصة نجاح حمل النساء من المرة الأولى، في خطوة وصفت بأنها الأبرز منذ 25 عاما.

وطبقا لما أوردته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أسس، فإن أطباء في مستشفى كامبريدج الجامعي توصلوا إلى أن جميع الأجنة خارج جسم المرأة لمدة شهر قبل زراعتها في الرحم يساعد أجساد النساء على التعافي بعد

المرحلة الأولى من علاج العقم، ويرفع بالنسبة معدل نجاح الحمل. وجرحت النساء عادة على أن تزرع أجنة طازج ينقل إلى الرحم، بعد أسبوع من إجراء عملية التلقيح الصناعي خارج الجسم. والنسبة التي توصل إليها الأطباء بعد الأسلوب الجديد هي 62 بالمئة، بينما تصل نسبة نجاح زراعة «الأجنة الطازجة» في البريطانية إلى 36 بالمئة. وفقا لأرقام رسمية. واعتمدت أول عيادة في المملكة المتحدة هذا

الأسلوب، بعدما وجدت أن التجربة تعمل على زيادة معدلات الحمل بأكثر من النصف. وقال خبير الأجنة الاستشاري الذي قاد البحث، ستيفن هارتيل، إنه التطور الأكثر إثارة الذي شهده منذ 25 عاما.

وأضاف أن أكبر قلق كان يرافق عملية الإخصاب إن نسبة الفشل كانت أكبر من نسبة النجاح، وخصوصا في التجربة الأولى. لكن الآن، بوسع الأطباء أن يبلغوا الأزواج أن لديهم فرصة أكبر من 50 بالمئة للنجاح في معظم الفئات العمرية، وفق الخبير.



القلب والأوعية الدموية، فضلا عن تأثيرها المضاد للبكتيريا.

وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي الكرايبييري على عادة «بروانثوسيانيدين»، التي تخرج ضمن المواد المرّة، والتي تساعد في علاج التهاب المثانة وعدوى المسالك البولية.

المناعية، وفيثامين A، الذي يلتصق بأهمية كبيرة لصحة العين والبشرة.

كما يحتوي الكرايبييري على مركبات نبات ثانوية، مثل انتوسيان والبوليفينولات، والتي تحمي خلايا الجسم من الجذور الحرة (Free Radicals) المسببة للشيخوخة، كما أنها تدعم

«24»: قال المركز الاتحادي للتغذية إن الكرايبييري يعد غذاء خارقا، حيث إنه يتمتع بفوائد صحية جمة ويساعد في مواجهة العديد من الأمراض.

وأوضح المركز الألماني إن الكرايبييري أو الثوت البري الأحمر يزخر بفيتامين C، الذي يعمل على تقوية

التلقيح الصناعي .. اكتشاف ثوري يحقق حلما طال انتظاره



المرحلة الأولى من علاج العقم، ويرفع بالنسبة معدل نجاح الحمل. وجرحت النساء عادة على أن تزرع أجنة طازج ينقل إلى الرحم، بعد أسبوع من إجراء عملية التلقيح الصناعي خارج الجسم. والنسبة التي توصل إليها الأطباء بعد الأسلوب الجديد هي 62 بالمئة، بينما تصل نسبة نجاح زراعة «الأجنة الطازجة» في البريطانية إلى 36 بالمئة. وفقا لأرقام رسمية. واعتمدت أول عيادة في المملكة المتحدة هذا

المرحلة الأولى من علاج العقم، ويرفع بالنسبة معدل نجاح الحمل. وجرحت النساء عادة على أن تزرع أجنة طازج ينقل إلى الرحم، بعد أسبوع من إجراء عملية التلقيح الصناعي خارج الجسم. والنسبة التي توصل إليها الأطباء بعد الأسلوب الجديد هي 62 بالمئة، بينما تصل نسبة نجاح زراعة «الأجنة الطازجة» في البريطانية إلى 36 بالمئة. وفقا لأرقام رسمية. واعتمدت أول عيادة في المملكة المتحدة هذا

«سكاي نيوز»: أعلن علماء بريطانيون أنهم تمكنوا من تطوير أسلوب جديد في عملية التلقيح الصناعي، مما يضاعف إلى 62 بالمئة فرصة نجاح حمل النساء من المرة الأولى، في خطوة وصفت بأنها الأبرز منذ 25 عاما.

وطبقا لما أوردته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أسس، فإن أطباء في مستشفى كامبريدج الجامعي توصلوا إلى أن جميع الأجنة خارج جسم المرأة لمدة شهر قبل زراعتها في الرحم يساعد أجساد النساء على التعافي بعد