استراحة

اعداد / أ. علي صالح العانتين

كيف تتخلص من أفكارك "البغيضة"؟

هل سبق أن رغبت بشـــدة في التخلص من فكرة ملحة لكن دون جدوى؟

ربما توصل العلماء إلى السر وراء ذلك، إذ تمكنوا من تحديد مادة كيميائية في منطقة "الذاكرة" تسمح لنا بكبح الأفكار غير المرغوب فيها.

وقد يســـاعد هذا الاكتشاف في تفسير سبب عدم تمكن بعض الأشخاص من صرف تركيزهم عن بعض الأفكار الدخيلة الملحة، وهي أعراض شائعة لدى من يعانون من القلق المرضي، واضطراب ما بعد الصدمة، والاكتئاب والفصام.

ويقول باحثون إن الســـيطرة عـــلى أفكارنا "أمر أساسي لصحتنا النفسية والجسدية".

قال البروفيســـور مايكل أندرســـون، من جامعة كامبريـــدج البريطانيـــة، والذي أعد هذه الدراســـة "يؤدي انهيار القدرة على السيطرة على الأفكار، إلى التسبب بأعراض منهكة، كالأفكار والذكريات والصور الدخيلة، والهلوسة والمخاوف المرضية ".

وقد طلب من المشـــاركين في التجربة أن يربطوا سلســـلة من الكلمات (غير ذات صلـــة ببعضها في الأصل) على شكل ثنائيات، على ســـبيل المثال كلمتا محنة / صرصور وكلمتا طحلب / شمال.

بعد ذلك، وضعت أمامهم إشارتان إحداهما حمراء والأخرى خضراء، وطلب منهم تذكر الكلمات المرتبطة لدى رؤية الإشـــارة الخضراء فقط وعـــدم محاولة التذكر في حال رؤيتهم للإشارة الحمراء.

ومن ثم جرت مراقبة أدمغتهم باســـتخدام كل من تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي والذي يكشف عن التغيرات في تدفق الدم، وتقنية أخرى تقيس التغيرات الكيميائية في الدماغ.

دواء لمعالجة ارتداد حموضة المعدة "يزيد خطر الإصابة بالسرطان"

ربط باحثون بين دواء يســـتخدم لمعالجة ارتجاع حموضـــة المعدة وتضاعف خطـــر الإصابة بسرطان المعـــدة. وتعمل مثبطات مضخـــة البروتون (بي بي أس) على تقليل كميـــة الحموضة في المعدة كما أنها تستخدم لمعالجة ارتداد حموضة المعدة وقرحة المعدة.

وكشـــفت نتائج هذه الدراســـة التي نشرت في الدوريـــة الطبية المختصة بالقنـــاة الهضمية أن ثمة علاقة بين تناول العقار لمـــدة طويلة وازدياد خطورة الإصابة بسرطان المعدة بنسبة 2.5 في المئة.

ويصرف في بريطانيا نحو 50 مليون وصفة طبية لعقار بي بي إس ســـنويا، مع العلم عن وجود ارتباط بين تناول العقار وبين الكثير من العوارض الجانبية.

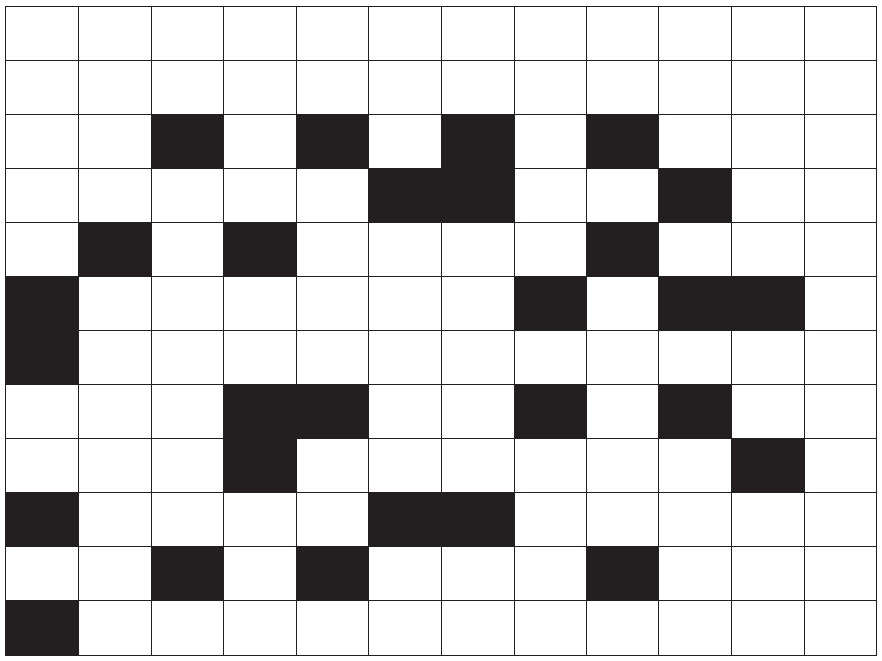
وكان عدد من الأكاديميين كشـــفوا مســـبقا عن مضاعفات تناول عقار بي بي أس التي تتمثل بارتفاع خطـــر الإصابة بسرطان المعدة، إلا أنـــه لم يتم إجراء دراسة طبية بعد القضاء على البكتيريا المسؤولة عن تطور المرض.

وأجريت هذه الدراســـة في جامعـــة هونغ كونغ

وجامعة كوليدج لنـــدن ووجدت أنه بعد القضاء على بكتيريا هليوباكتير بلروي، فإن خطورة تطور المرض بقي في ازدياد عند الأشـــخاص الذين جرعات معينة من عقار "بي بي أس" وعلى فترة زمنية محددة.

وقام العلـــماء بمقارنة تناول عقـــار بي بي أس وعقار آخر يخفف من عوارض ارتداد حموضة المعدة، كما شارك في الدراسة نحو 63.397 شخص.

الكلمات المتقاطعة



أفقيا

١. مـن الاعضـاء فـي المجلـس الانتقالـي الجنوبي.
٢. ممثل مصري قدير .
٣. لدي – حرف نصب.
٤. حرفـان مكـرران – مـن حـركات البحر – الخدم مبعثرة.
٥. حده مبعثرة – جوال .
٦. نادي يمني درجة اولى (م).
٧. امـرأة ضمـن قـوام المجلـس الانتقالي الجنوبي.
٨. حرفان مكرران – ود – من الكواكب.
٩. الاسـم الاول لرئيس المجلـس الانتقالي الجنوبي- من ادوات العزف (م).
١٠.وزير – عملة .
١١.شعوب (م) – حليب – قلوي .
١٢.احـد الاعضـاء فـي المجلـس الانتقالي الجنوبي.

عموديا:

١. من اعضاء المجلس الانتقالي الجنوبي.
٢. مصطلح يطلق على حزب الاصلاح – مثيل صوت الذئب.
٣. احرف مكررة – منصف .
٤. حرفان مكرران – شهر ميلادي .
٥. راسخة – من الاطراف (م).
٦. للتعريـف – مديرية في سـاحل حضرموت – جوهر (م).
٧. رسوب (م) – رواتب مبعثرة – حرب جر (م).
٨. طليق – ورد عطري (م) – عدم البوح به .
٩. مسـن للمواد الحـادة – ثلث كلمة حده – يرشد .
١٠.عكس ميت – بلد آسيوي .
١١.طقس – لقب وزير النقل اليمن.
١٢.عملة – حرف نفي.

ع	■	ر	و	غ	ل	ن	ب	ن	ي	س	ح
ز	م	ق	■	ر	■	ر	■	ب	■	س	س
ا	ح	م	د	ب	ن	ب	ر	ي	ك	■	ا
م	ل	■	د	و	م	ح	هـ	ل	ي	ب	ن
خ	■	ا	د	■	ا	■	■	س	ل	■	ب
ل	ا	س	■	ي	ر	■	ل	ع	و	■	ن
ي	ل	ا	ع	■	ق	ي	ق	د	■	ث	ث
ف	ي	س	ل	ا	■	ي	م	ا	ح	ل	ا
ة	■	ي	و	م	■	■	ا	ن	■	ث	ب
■	د	■	م	و	ي	■	ن	■	ع	■	ت
ل	ب	س	■	ا	ع	و	■	ي	ا	ر	■
■	ي	د	ي	ج	م	ل	ا	د	م	ح	ا

السودوكو

			2	5	6			
			3	1	9		6	
			7	8	4			
						7	9	6
		6				2	1	4
						8	5	3
9	6	7						
5	3	8						
1	2	4				6		

4	9	6	2	8	5	7	3	1
5	2	3	9	1	7	6	8	4
8	7	1	4	6	3	5	9	2
3	1	7	8	5	4	9	2	6
6	8	9	7	3	2	4	1	5
2	4	5	1	9	6	3	7	8
9	3	2	5	4	8	1	6	7
7	6	5	3	2	1	8	4	9
1	4	8	6	7	9	2	5	3

حل العدد الماضي