

الهوس بالنظافة يولد الاكتئاب



البكتيريا.
وقال أحد الباحثين وهو الدكتور أندرو ميلر «نعتقد أن نظام المناعة يتسبب بالاكتئاب، فقيما ينمو الناس يتطور نظام المناعة لديهم وإذا تعرضوا لبكتيريا وطفيليات أكثر يصبح جسمهم أكبر قدرة على السيطرة على الالتهابات».

تندن / متابعات :

زعم علماء أميركيون أن هوسنا بالنظافة قد يكون مرتبطاً بارتفاع معدلات الاكتئاب ، وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن باحثين في جامعة أطلنطا بولاية جورجيا الأميركية أجروا دراسة بشأن ارتباط التنظيف بالاكتئاب، واستنتجوا أن التخلص من البكتيريا والفيروسات يضعف نظام المناعة لدينا ومن شأن هذا الأمر أن يؤثر بدوره على عمل أدمغتنا.

واعتبروا أن الإفراط في التنظيف قد يعيق قدرة دماغنا على إنتاج بعض المواد الكيميائية التي تجعلنا سعداء، مثل السيروتونين، ما يتسبب بالاكتئاب. وأشاروا إلى أن معدلات الاكتئاب أعلى جداً في العالم الغربي منه في الدول الفقيرة لأن نظام المناعة عند الناس أقل تدريباً للتعامل مع

دراسة تكشف بروتينا جديدا لعلاج السمنة

وكشف دراسة طبية حديثة، قام بها علماء في معهد بحوث سكريس والمؤسسات المتعاونة عن منظم رئيسي لتنمية الخلايا الدهنية، والتي قد توفر نسبة استخدام عقاقير السمنة ومرضى السكر.

واكتشف العلماء بروتينا يسمى TLE3 يقوم بدور مزدوج حيث يقوم بتشغيل الإشارات التي تحفز تكوين خلايا الدهون وإيقاف تلك الإشارات أيضا، هو بالفعل هدف لعدة عقاقير لعلاج مرض السكر .



ويضيف قائلا : "الدهون تعتبر بمثابة خبز وشر في أن واحد ، ففي ثقافة اليوم الدهون لها سمعة سيئة نظرا لتراكم الدهون الناتجة عن النظام الغذائي في أنسجة الكبد والعضلات مثلا حيث أنها تسبب ضررا ، ومن جهة أخرى تقوم الأنسجة الدهنية أيضا بإنتاج الهرمونات التي تساعد على السيطرة على توازن الأنسولين في الدم وتنظيم إنتاج واستهلاك الطاقة، ولكن في بعض الظروف مثل السمنة فإن الأنسجة الدهنية لا تعمل كما يجب ، وعندما يكون لدينا الكثير من الدهون فإنها تميل إلى أن تصبح وظيفتها مختلفة، ويظهر هذا بوضوح في مواجهة مشاكل مثل مقاومة الأنسولين والسكري".

والخلايا الدهنية شأنها شأن كل الخلايا في الجسم تنشأ عن الخلايا الجذعية والتي تنم من خلال مسارات إشارات مرور واحدة من جزئ إلى آخر ، وعندما تتجاوز نسبة الدهون الموجودة في الجسم تقوم بتشغيل PPARγ بحيث يحفز تكوين المزيد من خلايا الدهون للتعامل معها .

وقال انريكي سايز- من معهد بحوث سكريس والذي قاد الدراسة مع الدكتور بيتر من معهد هوارد هيوز الطبي بجامعة كاليفورنيا ونشرها موقع ميديكال نيوز: "هدفنا هو أن نفهم كيف تتكون الخلايا الدهنية النموذجية بحيث نتمكن من تطوير علاجات أفضل للبدانة والاضطرابات ذات الصلة".

ذكاء حسان



وقع حسان أحد المزارعين في بئر مياه عميقة ولكنها جافة، وأجهش الحيوان بالبكاء الشديد من الألم من أثر السقوط واستمر هكذا لعدة ساعات كان المزارع خلالها يبحث الموقف ويفكر كيف سيستعيد الحسان.

لم يستغرق الأمر طويلا كي يقع نفسه بأن الحسان قد أصبح جوزا وأن تكلفة استخراجها تقترب من تكلفة شراء حسان آخر، هذا إلى جانب أن البئر جافة منذ زمن طويل وتحتاج إلى ردمها بأي شكل.

وهكذا، نادى المزارع جيرانه وطلب منهم مساعدته في ردم البئر كي يحل مشكلتين في آن واحد، التخلص من البئر الجاف ودفن الحسان وبدأ الجميع بالمعاول والجواريف في جمع الأتربة والنفايات والقائما في البئر في بادئ الأمر.

أدرك الحسان حقيقة ما يجري حيث أخذ في الصهيل بصوت عال يملؤه الألم وطلب النجدة، وبعد قليل من الوقت اندهش الجميع لانقطاع صوت الحسان فجأة، وبعد عدد قليل من الجواريف، نظر المزارع إلى داخل البئر وقد صعق لما رآه.

فقد وجد الحسان مشغولاً بهز ظهره !كلما سقطت عليه الأتربة فيرمها بدوره على الأرض ويرتفع هو بمقدار خطوة واحدة لأعلى وهكذا استمر الحال، الكل يلقي الأوساخ إلى داخل البئر فتقع على ظهر الحسان فيهب ظهره فتسقط على الأرض حيث يرتفع خطوة بخطوة إلى أعلى.

وبعد الفترة اللازمة لملء البئر، اقترب الحسان من سطح الأرض حيث قفز قفزة بسيطة وصل بها إلى سطح الأرض بسلام.. وبالمثل، وكن كهذا الحسان وتعلم منه أن تلقي بهومك العالقة وراء ظهرك.

لحكمة !

لحكمة من ربنا
أبعدت عن ذاك الطفل
ولحكمة من ربنا
ذاك الصديق قد ارتحل
ولحكمة من ربنا
النوم جافى ذي العقل
تلك الشدائد علمتك إذ الظلام ينسدل
بأن تقوم بركعة
لله كي يمس الزلل



هذا اليوم في التاريخ



1910

ولادة الممثل الأميركي انتوني كوين (توفي في 3 حزيران/يونيو 2001).



1926

ولادة العالمة البريطانية الملكية اليزابيث الثانية.



1945

الحرب العالمية الثانية: القوات السوفياتية تصل إلى ضواحي برلين وهتلر يأمر بتجنيد المسنين والمراهقين بسرعة ويطلب منهم المقاومة حتى النهاية.

1961

انقلاب للجنرالات الفرنسيين في الجزائر بعد سلسلة من الإجراءات التي اتخذها ديغول تمهيدا لمنحها الاستقلال.

1996

مقتل الرئيس الشيشاني الانفصالي جوهري دوداييف في قصف روسي وسليم خان يندرياييف يتولى الرئاسة خلفا له.

2003

السماح للقبازرة الأتراك بزيارة الشطر الجنوبي من الجزيرة للمرة الأولى منذ عشرين عاما.

AFP

نوم العوافي



أمثال شعبية



بصل السوق حالي .

أي أن البعض يستحسن ما لدى الغير ويستقبح ما بين يديه بسبب صعوبة الأول وسهولة الآخر.

بالمشقة وهي تشتي منه عسل .

دليل على أن تفكير المرأة يبدأ ينحصر في ذاتها فقط . وجاء في الحديث : « النساء ناقصات عقل ودين » .

باب بيتك بحكمك .

أي لا تتعدى أكثر من حقل وحدودك ، وكما يقال : «حريكك تنتهي عند بداية حرية الآخرين» .

داخل في الربح خارج من الخسارة .

يقال في من يشترط شروطا كلها لصالحه .

داهية من الدواهي .

أي أنه شخص محتمك .

دابتي ولا حسان الإمام .

أي أنّ الضئيل الذي في يدك خير من العظيم الذي في أيدي الغير .

داروا السفهاء بنصف أموالكم .

أي أن السفه يداري بالمال درءا لشره ، واتقاء لجهله والله تعالى يقول (ولا توتوا السفهاء أموالكم) .

دب لا يقرأ ولا يكتب .

يضرِب هذا المثل في البلبل الذي يستعصي عليه الفهم، وقد يكون اعتذارا عن جهل جاهل .

نوادير



الإعرابي والحجاج

خرج الحجاج بن يوسف مع قواده للصيد والقتص ، فضل الطريق ، فقابلته إعرابي يريغ غنم ، فسأله الحجاج : ما رايك يا إعرابي في الحجاج ؟ فقال : لا حياة لله ولا بيا ، هو ظالم غاشم . فقال الحجاج : و ما رايك في الخليفة عبد الملك بن مروان ؟ فقال : لعنة الله عليه ، ليس هو الذي سلب علينا الحجاج ؟ ثم تداركت الخيل الحجاج والتفت به ، فذعر الإعرابي ، وقال الحجاج : هل تعلم من أنا . قال الإعرابي : لا . قال الحجاج : أنا الحجاج بن يوسف قال الإعرابي : و أنت هل تعلم من أنا ؟ قال الحجاج : لا . فقال الإعرابي : أني مجنون من بني عجل ، و لي في النهار صرعتان ، و هذه أولهما .

اذكر ثلاثة أعداد

متتالية مجموعها

(54) ؟

حل العدد الماضي : نفس الرقم .

طر فتر



الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/20	4/21 إلى 5/20	5/21 إلى 6/20	6/21 إلى 7/20	7/21 إلى 8/20	8/21 إلى 9/20
الحسن الحظ أنك تجد الأمان، حيث تتصل بأشخاص كثيرين أو تسافر لملاقاة بعض الناس، أو ربما تقوم بعمل يجتاز الحدود وله علاقة بعملية نشر وانتشار. تفتتح على جديد ويحف الضغوط.	تتشابك الأفكار في رأسك وتختلط عليك الأمور. حافظ على توازنك ولا تسمح للأراء المتضاربة أن تشتتك. كن واثقا من نفسك واختر ما تراه مناسباً.	لا تحاول إثارة المتاعب حتى ولو شعرت بالاستفزاز ثققل المواجهات ويصعب الحوار كن مرنا وحاول تصحيح الأخطاء قبل أن تتضخم. قد تقوم بعملية شراكة مع احد المقربين منك.	بانتظارك أفرح ومستجدات سعيدة ومشاريع سفر واستثمارات ناجحة تتغير الرياح لصالحك تفتتح صفحة جديدة وتبعث إليك الحيوية والنشاط.	تستعيد انفسك وتسيطر على كل الأمور وتتفهم ما يجري بدون توتر لم تعد ذلك المتعب المرهق الذي ينزوي وينقبض بل تشعر الآن بقوة وبحب الحركة والتعاطي الإيجابي مع كل ما يحيط بك.	تقبل الواقع ولا تعترض على شيء، قد تثار قضية لها علاقة بعلاقات سرية لك، أو تعرف غيرة أو تعيش أزمة، ناضل حتى لا تتورط في فضيحة ما وتجنب المواجهات.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/21 إلى 10/20	10/21 إلى 11/20	11/21 إلى 12/20	12/21 إلى 1/20	1/21 إلى 2/20	2/21 إلى 3/20
راهن على هذا اليوم لإيجاد الحلول، لكن نصيحتي لك ألا تتحدى السلطات. قد تلاقي دعما كبيرا من بعض الأصدقاء أو الزملاء في هذا الوقت.	تعالج مسائل مالية طارئة، أو تناقش قضية استثمارية مهمة، وقد تكون مصرية. حاذر أيضا من جهة أخرى من نفاذ لم تتوقعها لدفع بعض المستحقات، أو لتغطية عملية شراء لم تحسب لها كل هذا الحساب.	تعبير عن أفكارك بحماسة كبيرة وشديدة، تبدو خلأقا جدا وقادرا على تقديم الأفضل على الصعيد المهني. وقد تعيش رومانسية كبيرة وغريبة.	قد تحتاج إلى الصبر والهدوء والانتباه في هذا اليوم الدقيق الذي قد يسبب لك بعض الارتباك وحاول أن تتجنب النقاشات والمفاوضات التي تتطلب تركيزا وأن تتصرف بحكمة وتعاون.	عبر عن رأيك ولا تردد في طرح أفكارك. أطلق العنان لمخيلتك تملك أفكارا لامعة وذكية وتحقق نجاحا في المناقشات ومختلف النشاطات تحصد المزيد من الدعم والتعاطف.	حاذر من أي عقد أو اتفاق فهذا اليوم دقيق جدا قد يخلق في نفسك الريبة أو يعرضك لللافات مع المحيط. تضطر إلى تغيير وتصويب للأراء والاتجاهات. تخشى من عملية غش أو خداع أو سرقة أموال.