

المحطة الأخيرة



ممارسات
تحمي من
الاكتئاب
بلا أدوية
(ارشيفية)

كيف تتخلصين من الاكتئاب الهرموني؟

أبوظبي (الاتحاد)

تصاب المرأة بالحزن والاكتئاب، وقد تزرف الدموع من دون سبب واضح، وقد يتطور الأمر إلى اكتئاب شديد يتطلب زيارة الطبيب. وللتخلص من الحزن بشكل طبيعي، تنصح بليندا بزيادة كمية الأطعمة الغنية بأوميغا 3 مثل الأسماك والبيض والجوز وبذور الشيا، وقضاء نحو 10 دقائق على الأقل في الشمس يوميا. وأضافت أنه يجب زيادة تناول الأطعمة التي تحتوي على التريوتوفان، والأحماض الأمينية الجيدة مثل الجبن والسبانخ والموز والمأكولات البحرية وبذور القطين. وأشارت إلى أن ممارسة الرياضة يمكن أن تزيد السيروتونين، ما يعطي دفعة من السعادة، مع ضرورة التأكد من الحصول على ما يكفي من الكالسيوم من الطحينة والبقدونس واللوز والشيا والتين المجفف.

تصارع جميع النساء مع اضطرابات الهرمونات والأعراض المرتبطة بها في مرحلة ما، سواء كان ذلك بسبب اختلال التوازن أو الدورة الشهرية. ووفقا لخبيرة التغذية والمعالجة الطبيعية الأسترالية بليندا كيركاتريك، المؤلفة المشاركة بكتاب «الهرمونات الصحية: دليل عملي لتحقيق التوازن بين هرموناتك»، فإن هناك عددا من التغيرات البسيطة في نمط الحياة التي يمكن للمرأة القيام بها للسيطرة على الموضوع.

وأوضحت، وفق تقرير نشره موقع «dailymail»، أن مشاعر الحزن والاكتئاب التي تسبق فترة الحيض تنتج عن مستويات منخفضة من هرموني الإستروجين والسيروتونين، الناقل العصبي الذي يتسبب في المشاعر الجيدة، ومن دونهما



عروس الشجرة

ناشطة بيئية تعانق شجرة، مرتدية ثياب عروس، في إطار فعالية رمزية نظمت مؤخرا، في سان جاسينتو أميلباس بولاية أوكسكاكا المكسيكية. ونشأت فكرة الفعالية كطقس تعبيري امتنانا للأرض، أطلقتها منظمة «بداني»، وتطور لاحقا لعرس رمزي، مستمد من عادات شعب الأنكا، يربط بين شجرة وشخص مهمم بالبيئة (أ ف ب)

كيف يمكن جعل الطفل مليونيرا؟

ترجمة: عزة يوسف

(39 سنة) أنه ينبغي على الوالدين فتح دفتر توفير لطفلها بعد ولادته، والانتظام بإيداع 5.50 جنيه إسترليني به يوميا حتى يبلغ الطفل العاشرة. وبحلول الوقت الذي يصل الطفل فيه سن العاشرة، يكون الوعاء الادخاري نما بنسبة 50 جنيه إسترليني في الأسبوع، أي نحو 2500 جنيه إسترليني في السنة. وأضاف أن المبلغ يتضاعف كل عشرة أعوام بسبب الفائدة المركبة، ما يجعله يصل إلى مليون جنيه إسترليني عندما يبلغ الابن 65 عاما. وأكد أن السر يكمن في بدء ادخار مبلغ ولو كان بسيطا، ومع الفائدة المركبة سيصل إلى مبلغ هائل بمرور السنوات.

كشف خبير مالي بريطاني أنه يمكن للأهل جعل طفلها مليونيرا من خلال توفير 5.50 جنيه إسترليني فقط كل يوم. وبحسب موقع «dailymail»، قال روب غاردنر، الرئيس التنفيذي لشركة استشارات المعاشات التقاعدية «ريدبغتون»، إنه «إذا ادخرت هذا المبلغ البسيط كل يوم حتى يبلغ طفلك سن العاشرة، فإنه يمكن أن ينمو إلى وعاء تقاعدي مقداره مليون جنيه إسترليني عندما يصل عمره 65 عاما». وأوضح غاردنر



روب غاردنر
(من المصدر)



المنظفات المُطهرة «مضیعة للمال»

أبوظبي (الاتحاد)

على مكونات أكثر يمكنها تفكيك جدران خلايا البكتيريا. وبحسب موقع «iFOP»، اكتشفت لانيون «نموا كبيرا» للبكتيريا بعد 12 ساعة فقط من تنظيف المطبخ باستخدام المنظفات المطهرة، مؤكدة ضرورة الحرص على تنظيف المطبخ بعد طهي الأطعمة «الأكثر خطرا» مثل الدجاج والمأكولات البحرية والبيض النيئ.

وخلصت إلى أن الأم لا تحتاج إلى قلب المنزل من الأعلى إلى الأسفل لتنظيفه بالمطهرات لأنها لن يمكنها إزالة جميع البكتيريا، كما أن التعرض لمسببات الأمراض اليومية جيد للحفاظ على نظام المناعة، مؤكدة أن المنظفات المضادة للبكتيريا مجرد مضیعة للمال.

تخشى أمهات تعرض أولادهن للأوساخ والجراثيم فيسعين للتنظيف المستمر وراعهن، باستخدام ترسانة من منتجات التنظيف والتطهير. إلا أن الدكتورة كلير لانيون، عالمة الطب الحيوي في جامعة نورثمبريا الإنجليزية، كشفت عن أن غالبية منتجات التنظيف ومضادات الجراثيم مضیعة للمال. ووجد بحث بقيادتها أن غالبية المنتجات المضادة للبكتيريا ليست فعالة مثل استعمال الصابون والماء بالطريقة التقليدية، إذ إن الصابون هو عامل تنظيف أكثر فعالية من المناديل المضادة للبكتيريا أو البخاخات المضادة للجراثيم؛ لأنه غالبا ما يحتوي



سفر المرأة رائدة في الفيزياء الفلكية

أحلام القاسم

تدرس الثقوب السوداء في المجرات

هناء الحمادي (أبوظبي)

السوداء، وعرضت نتائج البحث في مؤتمر الأسبوع الأوروبي لعلوم الفلك والفضاء، الذي يعد أكبر المؤتمرات الأوروبية المتخصصة بعلوم الفلك مع خبرته الممتدة لأكثر من 20 عاما، في مدينة براغ، وجرى نشر البحث في صحيفة الفيزياء الفلكية (Astrophysical Journal)، إذ جاءت نتويجا لجهود 6 سنوات من المراقبة البصرية للثقب الأسود Swift 1357.2-0933 منذ اكتشاف نشاطه عام 2011.

وتلفت القاسم إلى أن الدراسة بعيداً عن الوطن والأهل تجربة صعبة، إلا أنها تشجع عليها لأنها تساعد في أن يصبح الطالب ناضجا في تفكيره وأسلوب عيشه، كما أنها تكشف له الثقافات المختلفة، ما يساعد على التفكير بعقل متفتح. وتؤكد القاسم ضرورة أن يؤمن الإنسان بنفسه وقدرته على تحقيق أهدافه، مشيرة إلى أن الدراسة في مجالات العلوم صعبة تتطلب عملا شاقا ولكنها ليست مستحيلة.

مراقبة تفاعلاتها مع النجوم والكواكب القريبة». وعن سبب اختيارها هذا التخصص، تقول القاسم: «الأساسي الذي دفعني لدراسة الفيزياء، حلمي بأن أكون أول رائدة فضاء عربية وإماراتية تصل إلى الفضاء، ويفضل تجربتي في الدورات التدريبية السابقة في وكالة الفضاء الإيطالية، وشركة الياه سات للأقمار الصناعية، ومختبر جران ساسو للفيزياء الواقع تحت الأرض في إيطاليا، ومركز محمد بن راشد للفضاء، أصبحت قادرة على المساهمة بشكل كبير في قطاع الفضاء الإماراتي».

وعملت القاسم على مشروع تخرج في جامعة نيويورك أبوظبي عبارة عن تصميم مهمة علمية لقمر صناعي صغير الحجم لدراسة انفجارات أشعة غاما الأرضية باستخدام جهاز لترقيها. وتقول: «بالإضافة إلى مشروع التخرج، توصلت إلى نتائج مهمة في ورقة بحثية قدمتها حول فيزياء التدفقات المادية للثقوب

تعمش أحلام القاسم الفضاء، وتطمح لأن تكون عالمة في مجال الفيزياء الفلكية، لتصبح أول رائدة فضاء إماراتية، وفي سبيل ذلك تخصصت في دراسة الثقوب السوداء في المجرات. إلى ذلك، تقول: «أنا طالبة أبحاث في مختبر مولارد لعلوم الفضاء، الذي ترعاه جامعة University College London في المملكة المتحدة، لمتابعة شهادة الماجستير والدكتوراه في الفيزياء الفلكية، وكنت حزت شهادة بكالوريوس العلوم في الفيزياء من جامعة نيويورك أبوظبي».

وحول مجال تخصصها، توضح: «يركز تخصصي على دراسة الثقوب السوداء ودورها في تكوين المجرات، علما بأن دراسة أنظمة الثقوب السوداء تواجه الكثير من الصعوبات بسبب عدم قدرة العلماء على مراقبتها بشكل مباشر بواسطة التلسكوبات الرائدة للأشعة الكهرومغناطيسية، وبالتالي نحن مضطرون لدراستها من خلال

ريس ويذرسمون تحت النساء على ممارسة السياسة

أبوظبي (الاتحاد)

دعت نجمة هوليوود ريس ويندرسون إلى انتخاب المزيد من النساء، لشغل المناصب القيادية السياسية في محاولة لدعم وحماية بعضهن البعض في بيئات العمل غير الآمنة. وجاءت دعوة ريس في إطار حركة «أنا أيضا، أو (MeToo)، التي تستهدف مناهضة التحرش، الذي يتعرض له النساء في مختلف المجالات.

وفي حديث لها أثناء مشاركتها في مؤتمر المرأة «واترمارك» لعام 2018، الذي عقد في مدينة سان خوسيه بكاليفورنيا، قالت ريس: «علينا أن نحمي بعضنا البعض من بيئات عمل غير آمنة».

وأضافت: «من المحتم ألا نظل صامتين إزاء ما يحدث لأخواتنا. نحن نتجنب هذه المشكلة بالتعامل معها بالطريقة التي نعرفها، ولكن لا يمكننا مواصلة التواجد في بيئة لا يوجد فيها من يمثلنا. ولن نحصل أبدا على حقوقنا إذا لم ننتخب المزيد من النساء». وبحسب موقع «siasat»، أصبحت النجمة الأميركية من أكبر المؤيدات لحركة «أنا أيضا»، التي انطلقت أكتوبر الماضي، التي تأسست في أعقاب فضائح التحرش في هوليوود، مؤكدة أنها تجد قوتها في «مساعدة النساء الأخريات».



ريس ويذرسمون (من المصدر)



أحلام القاسم بمختبر الجامعة في المملكة المتحدة (الصور من المصدر)