

التخلص من أصدقاء السوء يبدأ بكشف عيوبهم

رفقاء السوء يحبطون العزائم ويضعفون الثقة بالنفس

ممارسة السباحة
تحسن من قدرة
الأطفال على التعلم

نيويورك - أكدت دراسة حديثة أن ممارسة السباحة على وجه التحديد تحسن من قدرة الأطفال على التعلم. وفي الدراسة التي تعد الأولى والتي تربط بين النشاط الجسدي للأطفال وقدرتهم على التعلم، توصل باحثون بجامعة ديلاوير الأمريكية إلى أن ممارسة السباحة يمكن أن تحسن من أداء الأطفال في التعلم واكتساب المزيد من الكلمات، وفقاً لموقع شبكات التكنولوجيا العلمي.

وطلب الباحثون خلال الدراسة، المنشورة بمجلة لغة الخطاب وأبحاث السمع المتخصصة، من أطفال تتراوح أعمارهم ما بين 6 و 12 عاماً تعلم كلمات جديدة ثم الاشتراك في تمرين سباحة أو تمرين لياقة بدنية أو تمرين للتولين. وبإجراء اختبار للكلمات الجديدة بعد الانتهاء من التمارين، وجد الباحثون أن معدل نجاح التلاميذ في تعلم الكلمات زاد بنسبة 13 في المئة لدى الأطفال الذين اختاروا تمرين السباحة.

وقالت مادي بروت الباحث المشرفة على الدراسة إن ما توصلت له الدراسة من نتائج بعد أمر غير مفاجئ. وتشرح بروت، التي اعتادت على السباحة أثناء دراستها الجامعية، أن النشاط العضلي يعتبر من العوامل المؤدية لزيادة معدلات التغذية العصبية في الدماغ، ما يصنع "المعجزات"، على حد تعبيرها.

وأوضحت أن سبب تميز السباحة عن تمارين اللياقة البدنية الأخرى في الدراسة يعود لحجم الطاقة الذي يتطلبه كل تمرين من المخ. فبينما يقوم الأطفال بالسباحة بشكل شبه طبيعي دون تفكير أو توجيه، تحتاج تمارين اللياقة البدنية الأخرى للتوجيه، حيث يتطلب الأمر تعلم الأطفال للحركات، وهو ما يحتاج إلى بدل مجهود ذهني.

وأجرت بروت الدراسة كجزء من مشروع نيلها شهادة الماجستير، وتعمل حالياً كأخصائية في لغة التخاطب، حيث تسعى لتطبيق ما توصلت له من نتائج على أرض الواقع مع أطفال المدارس. وتقول بروت "جلساتي نادراً ما تكون على طاولة. أصطحب الأطفال لمنطقة اللعب أو أسير معهم في جولة حول المدرسة".

وتركز غالبية الأبحاث على الرياضة باعتبار ممارستها نمطاً صحياً للحياة، وليس كوسيلة يمكن أن تساعد الأطفال على التعلم واكتساب اللغة. ويسعى باحثون لإجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال، والعمل على تطبيق النتائج بشكل عملي في علاج مشاكل التعلم.

وتتميز السباحة عن باقي الرياضات بأن لها فوائد مذهلة للأطفال، فضلاً عن اعتبارها مصدراً للترويح والتسلية، كما تساعد على عملية بناء الجسم بناء سليماً، وتنشيط العقل وتصفية الذهن.



أصحاب السوء يسحبون الصديق إلى عالم خال من المنفعة

مستقبلهم وأمالهم ويحافظون عليهم من أية انتكاسات، فهم الجيل القادم الواجب أن يكون مسلحاً بالمعلم الجيد والثقافة الواسعة والسلوك القويم والشخصية القوية.

ويرى الخبراء أنه رغم تحضر أغلب المجتمعات وتفتتها إلا أنها من الصعب أن تكون خالية من هذه الفئة من الأشخاص ولذلك على الفرد أن يحاول قدر الإمكان أن يتقيهم ويكون في غنى عنهم.

وينصح الخبراء بالابتعاد عن الصديق الذي يسرق الفرص، ويؤدي رغم محبة صديقه له، ويرون أنه لا يستحق الاحترام أو الصداقة، وينصحون بالتخلص منه قبل أن يسم حياة رفيقه. كما ينصحون بعدم السماح للأصدقاء بقبول الإهانات من أصدقاء السوء بدعوى قوة العلاقة بينهم، مشيرين إلى أن الصديق الذي لا يحترم صديقه خاصة أمام الآخرين لا يستحق صداقته.

وقال الجسمي إن الحياة الاجتماعية والصداقة أمران مهمان في حياة الفرد النفسية، لكن هذه الحاجة الملحة يجب ألا تجعلنا نتسرع في اختيار الصديق الذي قد يكون له تأثير كبير على حياتنا في المستقبل.

خلال أصحابه، فإن الصفات السلبية أيضاً تكتسب من خلال معايشة أصدقاء السوء. وقال الجسمي إنه في الكثير من القضايا الجنائية التي تعلن عنها الجهات المعنية نجد أن أصدقاء السوء هم السبب الرئيسي والمباشر في تورط الجاني في ارتكاب هذه القضايا "فالمصاحب صاحب" وصديق السوء دائماً ما يسحب أصدقاءه إلى التهلكة والانحراف.

وشدد الجسمي على دور الأبناء والأمهات في هذه الصداقات مشيراً إلى أنه أمر مهم وواجب، كما يجب عليهم إبعاد أبنائهم من الوقوع في كوارث وخسائر لا تنتهي.

والمقصود بالخسائر هنا، وفق الجسمي، ضياع الابن إما بانحرافه السلوكي وسقوطه في هاوية الإدمان وتعاطي المخدرات التي غررت بحياة الكثير من الشباب أو انسياقه وراء ارتكاب أفعال إجرامية أو المشاركة في مشاجرات ومشاحنات وتجمعات سوء وغير ذلك من الأفعال المخالفة التي يقف وراء أغلبها رفقاء السوء، لذا كان لزاماً أن يتدخل الأباء في صداقات أبنائهم حتى لا يتدمر فلات أكبادهم ويضيع

مصلحه على حساب صديقه حتى وإن كان في ذلك ضرر لصديقه وهو ما يمكن تسميته بالاستغلال. كذلك من صفاته الخيانية وعدم الولاء لصديقه والقدرة على الاستغناء عنه في أي وقت فضلاً عن انعدام مبدأ الثقة في هذا الشخص.

وقال شيرمان إن الصديق المخادع الذي يظعن في الظهر لا يمكن بأي شكل من الأشكال اعتباره صديقاً، وإلا يكون الشخص قد حكم على نفسه بالفشل والتعاسة.

وقال الجسمي إن الصديق هو ذلك الشخص الذي تكون معه كما تكون مع نفسك، أي هو الإنسان الذي تعتبره بمثابة النفس تجمعك به علاقة صداقة يمكن تفسيرها بعلاقة اجتماعية بين شخصين أو أكثر تقوم على أساس المودة والتعاون والثقة المتبادلة.

وأضاف أن علاقة الصداقة لا يمكن أن تكون سبباً للمشاكل والمتاعب لكن ليس دائماً، فغالباً ما يستغل مفهوم الصداقة لأغراض سيئة قد تؤدي بحياة الأفراد أحياناً أو تضر بمستقبلهم.

ولأن الطبيعة البشرية تتميز بتأثر الإنسان بصديقه وجليسه، حيث يكتسب صديق السوء المصالح التي تغلب على تصرفاته، حيث يعمل دائماً على إتمام

يشير خبراء علم الاجتماع إلى اختلاف طبيعة الأصدقاء، ويؤكدون أن أصدقاء السوء يحبطون العزائم ويضعفون الثقة بالنفس ويقنعون الفرد بعدم القدرة على تحقيق أهدافه داعين إلى وجوب التخلص منهم بالابتعاد عنهم. كما أن من عيوب صديق السوء طغيان المصلحة على كل تصرفاته، حيث يعمل دائماً على إتمام مصالحه على حساب صديقه.

تونس - يؤكد خبراء علم الاجتماع أن رفقاء السوء يتميزون بتفاوت درجات إساءة كل صديق عن الآخر، ويجتمعون في الابتعاد عن الفضائل ويضيعون أوقاتهم في الغيبة والنميمة. ويشدد الخبراء على أن التخلص من أصدقاء السوء يبدأ بكشف عيوبهم، مشيرين إلى أنها أكبر منفعة يمكن أن يقدمها الشخص لذاته.

وقال خبير التنمية الذاتية مايك شيرمان "ستسدي لنفسك خدمة لا تقدر بثمن إذا تخليت عن أصدقاء السوء ممن يسمون حياتك، وستعرف معنى اللحاق بالسعادة حينها".

ونصح شيرمان بتجنب أصدقاء السوء بصراحة، ومنهم الصديق الذي لا ينفك يخبّر صديقه بصعوبة تحقيق أحلامه، ويضعف ثقته بنفسه، وغالباً ما يقنعه بعدم قدرته على الوصول إلى أهدافه.

وقال "هذا النوع من الأصدقاء يملأ الكوكب، فاحذر منهم، ولا تعتبر أن مساعدتك لأصدقائك واجب لا ضير فيه، إلا إن كان صديقاً حقيقياً، وهذا الأخير لا يستغل، بل يسعى لرد جميلك ويقدر".

التخلص من أصدقاء
السوء أكبر منفعة يمكن
أن يقدمها الشخص لذاته
وسيعرف بعدها معنى
اللحاق بالسعادة

ونصح بالابتعاد عن الأصدقاء المستغلين الذين يستنزفون الشخص عاطفياً ومادياً "فهؤلاء لا يعتمد عليهم وسيديرون لك ظهركم في حال احتجت لهم".

كما أشار سلطان حميد الجسمي المفكر والإعلامي والكاظم الإماراتي إلى أنه من الصفات التي يمكن أن تعرف بها صديق السوء المصلحة التي تغلب على تصرفاته، حيث يعمل دائماً على إتمام

الزيادة الطفيفة في تلوث الهواء
تزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر

زيادة ميكروغرام واحد لكل متر مكعب من التعرض تقابل خطراً أكبر بنسبة 16 في المئة للإصابة بالخرف لجميع الأسباب".

تحسين جودة الهواء
يمكن أن يكون
استراتيجية رئيسية للحد
من الخرف، خاصة في
الأحياء المعرضة للخطر

وهذه الكمية (ميكروغرام واحد لكل متر مكعب) تعادل فرق التلوث بين وسط مدينة سيائل ومنطقة سكنية نائية. ووجد الباحثون أيضاً أن زيادة ميكروغرام واحد لكل متر مكعب أدت إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 11 في المئة. ووقع إجراء هذه المقارنات على مدى 10 سنوات من التعرض للتلوث. وتقدم هذه الدراسة دليلاً رئيسياً على مساهمة تلوث الهواء في الخرف والحالات العصبية الأخرى. وفي دراسة حديثة أخرى، صدرت في المؤتمر الدولي لجمعية الزهايمر، قال الباحثون إن تحسين جودة الهواء هو استراتيجية أساسية للوقاية من الخرف.

وأثبتت الأبحاث الحديثة أيضاً وجود روابط بين تلوث الهواء والخرف، وتدهور الذاكرة والقدرة على التفكير الذي غالباً ما يؤثر على كبار السن. وحققت باحثو جامعة واشنطن في بيانات استمرت عقوداً حول تطور الخرف وتلوث الهواء في منطقة سيئات بواشنطن. وتحقق معظم الدراسات حول مخاطر الخرف خمس سنوات من البيانات أو أقل، ما يجعل هذا البحث الجديد فريداً من نوعه في فترة زمنية طويلة. وبالنسبة إلى أولئك المرضى الذين تم تشخيصهم بالخرف خلال فترة الدراسة، قام الباحثون بالتحقيق في تعرضهم لتلوث الهواء باستخدام بيانات جودة الهواء التي تم قياسها بانتظام. وباستخدام بيانات تفصيلية حول المكان الذي يعيش فيه المرضى، تمكن الباحثون من تحديد مقدار تلوث جسيمات الهواء الذي تعرضوا له، وكيف يمكن مقارنة ذلك بالمرضى الذين لم يصابوا بالخرف. وكانت النتيجة مذهلة: زيادة طفيفة في التعرض للتلوث على المدى الطويل أدت إلى خطر كبير للإصابة بالخرف. وقالت راشيل شافير المؤلفة الرئيسية وطالبة الدكتوراه في الصحة البيئية في جامعة ويسكونسن "وجدنا أن

استراتيجية رئيسية للحد من الخرف، والتقليل من انتشار مرض الزهايمر، خاصة في الأحياء المعرضة للخطر. ومن المعروف بين الباحثين البيئيين أن تلوث الهواء يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الجهاز التنفسي تتراوح من الربو إلى سرطان الرئة. ويرتبط تلوث الهواء بعوامل السيارات ومواقع البناء والمدخن والحرائق ومصادر أخرى. وتم ربط هذا التلوث بزيادة خطر الإصابة بـ كوفيد - 19 الشديد.

واشنطن - كشفت دراسة جديدة أن الزيادة الطفيفة في تلوث الهواء الناجم عن الجزيئات السامة الصغيرة تزيد من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 16 في المئة. وبالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف، أكدت الدراسة أن نفس الزيادة الصغيرة في تلوث الهواء زادت من خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 11 في المئة.

كما أشار الباحثون المتخصصون إلى أن تحسين جودة الهواء يمكن أن يكون



روابط بين تلوث الهواء والخرف

جمال

كيف تحافظين على سُمرة بشرتك لأطول فترة ممكنة

بماء ساخن؛ نظراً لأنه يتسبب في جفاف البشرة. وتعرض البشرة للعديد من عوامل الإجهاد خلال فصل الصيف؛ حيث تقع فريسة للجفاف والبيور والتصبغات اللونية والشحوب بفعل درجات الحرارة المرتفعة. ويساعد الماء في الحفاظ على توازن الرطوبة للبشرة، كما يساعد أيضاً في عملية إزالة السموم في جميع أنحاء الجسم. ويساعد التقشير على إزالة الجلد الميت؛ لذا فإن إضافة مقشر إنزيمي مرة واحدة في الأسبوع إلى نظام العناية بالبشرة في المنزل سيفعل المعجزات لبشرتك. ويشير خبراء العناية بالبشرة إلى أنه ينبغي خلال فصل الصيف استخدام مرطب خفيف الوزن وغير دهني بدلاً من مستحضرات العناية الغنية بالدهون.

فرانكفورت - قالت خبيرة التجميل الألمانية بريجيت هوبر إن السُمرة، التي اكتسبتها البشرة خلال فصل الصيف بفضل الحمامات الشمسية، سرعان ما تزول بسبب بعض العوامل مثل الجفاف وملامسة الماء؛ حيث سرعان ما يزول اللون البرونزي الجذاب وتظهر القشور والبقع اللونية. ويمكن الحفاظ على سُمرة البشرة لأطول فترة ممكنة من خلال مواجهة الجفاف، وذلك باستعمال الكريمات التي تحتوي على مواد مرطبة مثل الألوفيرا أو حمض الهيالورونيك أو البانثينول. كما أن مستحضرات التجميل الغنية بالدهون تعد مناسبة لهذا الغرض؛ حيث إنها تحافظ على طبقة الحماية الطبيعية للبشرة من ناحية وتحول دون ظهور القشور من ناحية أخرى. ومن المهم أيضاً تجنب الاستحمام

