



تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية Daily Media Monitoring Report for Helth Industry



اليوم : الأحد



التاريخ: 23 فبراير 2025

د. نسرين السيد رئيسا لاتحاد إفريقيا والشرق الأوسط للجمعية الدولية لتصلب الشرايين



○ د. نسرين السيد.

اتحادات إقليمية، يخدم أعضاؤها مدة ثلاث سنوات: إفريقيا والشرق الأوسط والأمريكتين وآسيا والمحيط الهادئ وأوروبا. ولكل اتحاد إقليمي رئيس معين وما يصل إلى تسعة أعضاء من البلدان الإقليمية. يخدم كل رئيس في مجلس إدارة الجمعية ويقدم تقارير منتظمة عن الأنشطة في مناطقهم المعنية.

ومن جانبها، عبرت د. نسرين السيد عن سعادتها واعتزازها بهذه الثقة منوّهة بالدعم اللامحدود التي تلقاه من مجلس إدارة الجمعية الدولية لتصلب الشرايين برئاسة د. ديرك بلوم وأعضاء مجلس الإدارة وفخورة بتمثيل مملكة البحرين في هذه الجمعية المرموقة.

وأشارت د. نسرين السيد، إلى أن فترة رئاستها تمتد مدة ثلاث سنوات والتي من خلالها تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة في مجال التوعية والوقاية من أمراض تصلب الشرايين في إقليم إفريقيا والشرق الأوسط خاصة مع وجود الصعوبات والتحديات المالية والسياسية والجغرافية في هذه المنطقة.

أعلنت الجمعية الدولية لتصلب الشرايين تعيين رؤساء الاتحادات الإقليمية التابعة للجمعية، وتم اختيار وتعيين د. نسرين السيد استشارية الغدد الصماء والسكري واختلال الدهون المدير الطبي بمركز دار الصحة الطبي بمملكة البحرين، رئيسة لاتحاد إفريقيا والشرق الأوسط التابع للجمعية.

وتعد د. نسرين السيد أول طبيب بحريني يتولى هذا المنصب على المستوى الدولي في هذه الجمعية وهي أول طبيبة بحرينية والوحيدة الحاصلة على البورد الأمريكي في أمراض اختلال الدهون بالإضافة إلى الزمالة الأمريكية في أمراض الغدد الصماء والسكري.

ويُعد أمراض الكولسترول واختلال الدهون من أهم الأسباب الرئيسية لتصلب الشرايين والجلطات القلبية والدماغية.

وقد تأسست الجمعية الدولية لتصلب الشرايين في عام ١٩٧٩، وهي عبارة عن شبكة عالمية تضم خبراء أمراض القلب والأوعية الدموية واختلال الدهون الرائدة في العالم الذين يتعاونون لتطوير برامج تركز على الحماية والوقاية من أمراض تصلب الشرايين.

تمثل الجمعية أكثر من ٤٠ ألف طبيب في أكثر من ٧٠ دولة، كما تحتفظ أكثر من ٦٥ جمعية مهنية بعضوية نشطة

في الجمعية الدولية لأمراض القلب، والتي تمثلها من خلال الاتحاد العالمي لأمراض القلب. ولها مقر دولي في واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية. من خلال شراكاتها العالمية وجمعياتها الأعضاء، تعمل الجمعية الدولية لتصلب الشرايين نحو الأولويات الاستراتيجية التي تتمثل في معالجة احتياجات المرضى التي تحول دون الحصول على الرعاية المثلى ودعوة مقدمي الرعاية الصحية لأمراض القلب والأوعية الدموية في اجتماعات إقليمية ودولية، بما في ذلك مؤتمر IAS الثلاثي.

وتعد الاتحادات الإقليمية التابعة للجمعية جزءاً لا يتجزأ من تعزيز مهمة الجمعية وهي مصممة لتسهيل وتوسيع أنشطة الجمعية على المستوى الإقليمي.

تضم الجمعية أربعة



بمناسبة يوم البحرين الرياضي.. رئيس الاتحاد الرياضي للأمن العام:

الرياضة لها فوائد صحية وتمثل قيماً أخلاقية وإنسانية تعود على أفراد المجتمع



السيد خالد عبد العزيز الشياط

تحفل منسلة البحرين باليوم الوطني الرياضي الذي انطلق لأول مرة عام 2017، وذلك تنفيذاً لقرار مجلس الوزراء بإطلاق اليوم الرياضي لمنسلة البحرين، والذي أصبح مناسبة وطنية تحتفي بها كل عام بتعزيز مفهوم الرياضة للجميع وجعلها أسلوب حياة بما يسهم في تعزيز الصحة العامة في المجتمع. ويجسد هذا اليوم مبدأ الشراكة المجتمعية والانتماء الوطني من خلال مشاركة جميع إدارات وزارة الداخلية في اليوم الوطني الرياضي، حيث تسعى الوزارة إلى تحقيق الهدف المنشود لإعلاء شأن الرياضة بما تعمله من قيم أخلاقية وإنسانية، وفوائد صحية كثيرة تعود على أفراد المجتمع. وأكد العميد خالد عبد العزيز الشياط رئيس الاتحاد الرياضي للأمن العام أن توجيهات الرياضي الأول في وزارة الداخلية الفريق أول معالي الشيخ راشد بن عبدالله آل خليفة وزير الداخلية، كان لها الأثر البالغ في وضع الخطط المدروسة المكثفة لبرفع وتيرة مخرجات اتحاد الشرطة الرياضي، فقد كانت لتفكرته الماثلة دور في نشر الرياضة بين المنتسبين والتوعية بأهمية اللياقة البدنية لما لها من انعكاسات مهمة على نجاح رجل الشرطة في أداء مهامه، كما كان لاهتمام الفريق طارق بن حسن الحسن رئيس الأمن العام بالجانب الرياضي واللياقة البدنية لمنتسبي الوزارة الأثر الكبير في تحقيق العديد من البطولات الرياضية، وانعكاس إيجابي على نجاح رجل الأمن في أداء مهامه.

بناء منظومة معاصرة لترسيخ البيئة المحفزة للتميز والإبداع في الأداء وفق أفضل الممارسات

وضع خطط رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية لمنتسبي وزارة الداخلية



وأشار رئيس الاتحاد الرياضي للأمن العام إلى أن الاتحاد من خلال إستراتيجيته لتطوير القطاع الرياضي في الوزارة، فقد سعى إلى وضع البيئة التحتية وفقاً للمواصفات والمعايير العالمية، من خلال رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية لمنتسبي وزارة الداخلية، واكتشاف وصقل المواهب الرياضية لمنتسبي الوزارة والمجتمع، بالإضافة إلى بناء منظومة إدارية معاصرة تساهم في ترسيخ بيئة داخلية محفزة وداعمة للتميز والإبداع في الأداء وفق أفضل الممارسات، وترسخ صورة اتحاد الشرطة الرياضي بشموليته داخلياً وخارجياً.

وأضاف أنه تم وضع الخطط لرفع مستوى اللياقة البدنية والصحية لمنتسبي وزارة الداخلية، واكتشاف وصقل المواهب الرياضية لمنتسبي الوزارة والمجتمع، كما ويسعى الاتحاد إلى بناء منظومة إدارية معاصرة تساهم في ترسيخ بيئة داخلية محفزة وداعمة للتميز والإبداع في الأداء وفق أفضل الممارسات، وترسخ صورة اتحاد الشرطة الرياضي بشموليته داخلياً وخارجياً.

أهم الإنجازات الرياضية التي حققها منتسبو الوزارة في مختلف الألعاب الرياضية خلال عام 2024

التمس الرضي

1. المركز الأول في فئة الزوجي في بطولة القائد العام لفئة دفاع البحرين للنش لعام 2024، والتي أقيمت على ملاعب التمس بنادي ضباط قوة دفاع البحرين، يناير 2024.
2. المركز الأول في فئة الفرق تحت 16 سنة في بطولة بورة أرمكو للنش، والتي أقيمت على ملاعب نادي الفجران للنش، مارس 2024.
3. المركز الأول في فئة الفردي تحت 18 سنة في بطولة بورة الألعاب المدرسية، والتي أقيمت فعالياتهما على ملاعب نادي البحرين للنش، أكتوبر 2024.
4. المركز الأول في فئة الفردي تحت 16 سنة في بطولة الظفران للنش، والتي أقيمت على ملاعب أرمكو للنش بالمملكة العربية السعودية، نوفمبر 2024.
5. المركز الثاني لفئة الفرق لمسابقة الرماية التكتيكية في بطولة (الصداقة للرماية الشريفة 42) والتي أقيمت بدولة الإمارات العربية المتحدة، فبراير 2024.
6. المركز الثالث لفئة الفردي لمسابقة الرماية التكتيكية في بطولة (الصداقة للرماية الشريفة 42) والتي أقيمت بدولة الإمارات العربية المتحدة، فبراير 2024.
7. المركز الأول لفئة الفرق لمسابقة البيثقية مسافة 10 أمتار في دورة ألعاب الأندية العربية السابعة للسيدات والتي أقيمت بدولة الإمارات العربية المتحدة، فبراير 2024.
8. المركز الثالث لفئة الزوجي المسقط لمسابقة

القوة البدنية ورفع الأثقال وكمال الأجسام:

1. المركز الأول في فئة الوزن فوق (120) كجم في بطولة آسيا 2024، تم تحقيق أعلى رافعة (بنج بريس، في البطولة بوزن (242.5) كيلوجرام وتم تسجيل رقم جديد على المستوى الخليجي والاسوي في اتحاد WRFP والحصول على جواز الاحتراف خلال البطولة التي أقيمت في جمهورية كازاخستان، مايو 2024.
2. المركز الأول في فئة الوزن (100) كجم في بطولة آسيا 2024، والحصول على جواز الاحتراف في البطولة بوزن (242.5) كيلوجرام وتم تسجيل رقم جديد على المستوى الخليجي والاسوي في اتحاد WRFP والحصول على جواز الاحتراف خلال البطولة التي أقيمت في جمهورية كازاخستان، مايو 2024.
3. المركز الأول في فئة وزن (80) كجم في بطولة أرنولد كلاسيك الأوروبية للفئة البدنية، والتي أقيمت في مملكة اسبانيا، أكتوبر 2024.
4. الحصول على (4) ميداليات ذهبية ولقب بطل الأبطال في بطولة العالم للفئة البدنية للمحترفين، والتي أقيمت بمملكة تايلاند، نوفمبر 2024.

البيارة والسونكور:

1. المركز الأول في بطولة الولايات والشركات والأندية الرضائية لسونكور، مارس 2024.
2. المركز الثاني في بطولة الفارات والتي أقيمت في جمهورية بولندا، يوليو 2024.

ألعاب القوى:

- المركز الأول في البطولة الرياضية الثالثة لدول مجلس التعاون لاحتراق الضاحية والتي أقيمت بدولة قطر، نوفمبر 2024.
- المركز الأول في دوري الشيخ خالد بن حمد آل خليفة للكريكيت للموسم الرياضي 2024 - 2025.

الفروسية (فقر الحواجز):

1. المركز الأول ارتفاع 115 سم في بطولة HORSE BRIDGE TOUR CSI24.5
2. المركز الأول ارتفاع 115 سم في بطولة BUSTO ARIZO - CSN
3. المركز الأول ارتفاع 110 سم في بطولة LA CAC
4. المركز الأول ارتفاع 110 سم في بطولة LA CAC

الرجل الحديدى (الترايثلون):

1. المركز الأول على فئة تجميع دول مجلس التعاون الخليجي في سباق ترياثلون الجبيل، والذي أقيمت في المملكة العربية السعودية، يناير 2024.
2. المركز الأول في الفئة العمرية من 20 - 29 سنة في سباق أوكولون ميهاء الدوحة، أكتوبر 2024.
3. المركز الثاني على فئة البحرينيين في بطولة الشرق الأوسط للرجل الحديدى 2024، نوفمبر 2024.
4. المركز الأول في فئة الفرق في بطولة الشرق الأوسط للرجل الحديدى 2024، نوفمبر 2024.

هوكي الجليد:

- المركز الأول في الدوري البحريني لهوكي الجليد والتي أقيمت على صالة أرض المرح، فبراير 2024.

تاريخ الرياضة في وزارة الداخلية

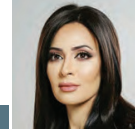


تعود بدايات إنشاء جناح الرياضة في وزارة الداخلية إلى عام 1976 بموجب القرار الوزاري رقم (3) لسنة 1976 والذي ينص على إنشاء جناح الرياضة في وزارة الداخلية ويخضع مباشرة للمدير العام للأمن العام ويخضع لإشرافه المباشر. وكان جناح الرياضة يتنظم بشرييات رياضية تهدف إلى تنمية اللياقة البدنية لرجل الشرطة من أجل الوصول إلى رجل شرطة ذي كفاءة عالية، ويتأرجح 29 يناير 1985 صدر القرار الوزاري رقم (3) لسنة 1985 والذي ينص على إنشاء اتحاد رياضي للأمن العام يحل محل جناح الرياضة ويخضع لإشرافه المباشر للأمن العام ولتتبع لإشرافه المباشر للمدير العام للأمن العام والذي تم بموجبه وضع جميع الأسس التي من شأنها إرساء الدعائم القوية والسليمة للتفويض بالتأدية الرياضية لأفراد الأمن العام. وبناءً على صدور المرسوم الملكي رقم (69) لسنة 2004 بإعادة تنظيم وزارة الداخلية، فقد اتبع الاتحاد الرياضي للأمن العام لرئيس الأمن العام لتحقيق التطلعات للارتقاء بالمستوى الرياضي لما له من أهمية في صقل مهارات أفراد جهاز الأمن العام لتمكينهم من القيام بواجباتهم بكفاءة والقدر.

رأي المتواضع

✉ Lulwa777@gmail.com
✉ @Lulwa_budalamah

د. لولوة بودلامة



هل تصبح البحرين وجهة صحية عالمية؟

تبادلها ولي عهدنا مع المريض أمجد المحاري، هو حوار يمثل ما تحمله القيادة للشعب، وما يحمله الشعب للقيادة. بعد هذا الإنجاز العالمي من المؤكد أن المستقبل يحمل الكثير من الفرص لمملكة البحرين لتصبح وجهة صحية عالمية. فهل يمكن للبحرين أن تصبح وجهة صحية عالمية؟ هل من الممكن أن تسترجع سمعتها التي عرفت بها على مدى سنوات بأنها منارة للمعرفة والصحة، وأن أبناء الخليج كانوا ومازالوا يؤمنون بأن الخدمات الطبية في البحرين ترتقي لمصاف الدول العالمية ويفضلون العلاج فيها؟

أعتقد أنه بعد هذا المنجز الوطني يجب أن نعزز دور البحرين كوجهة جاذبة للرعاية الصحية المبتكرة، وأن نسارع في الاستثمار في المجال الصحي المبتكر مما سيساهم في تعزيز الاقتصاد الوطني ويعزز مكانة المملكة على الساحة الدولية.

خارج الولايات المتحدة. هذا الإنجاز لم يكن ليحدث لولا توجيهات ودعم القيادة الرشيدة في المملكة، وحرصها على توفير أحدث التقنيات الطبية. حيث يعكس هذا الإنجاز الطبي رؤية البحرين الطموحة في أن تكون رائدة عالمياً في مجال الطب الدقيق، ويتطلب تحقيق هذا الهدف الكبير تطوير الشراكات العالمية وتنفيذ استراتيجيات صحية فعالة، وهو ما تعمل عليه البحرين بشكل مستمر.

أظهر الفيديو العفوي الذي انتشر لزيارة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء لزيارة مريض فقر الدم المنجلي الذي استكمل مراحل علاجه عبر تقنية زراعة نخاع باستخدام التعديل الجيني «كريسبر»، أظهر الحس الإنساني الراقي لقيادتنا الحكيمة، التي تهتم بتقديم أفضل الخدمات لمواطنيها. في رأي المتواضع أن الكلمات العفوية التي

في عصر تتزايد فيه التحديات الصحية العالمية، برزت مملكة البحرين كإحدى الدول التي قطعت شوطاً كبيراً نحو الريادة في مجال الطب الدقيق والابتكار الصحي. حيث نجحت مملكة البحرين في علاج أول مريض بفقر الدم المنجلي لأول مرة خارج الولايات المتحدة الأمريكية باستخدام تقنية زراعة النخاع المستندة إلى التعديل الجيني «كريسبر». هذا الإنجاز لم يكن فقط نقلة نوعية في الرعاية الصحية الوطنية، بل كان أيضاً شهادة على التزام البحرين بتوفير أعلى معايير الخدمات الصحية.

اعتمدت البحرين في ديسمبر 2023، علاج «كاسجيفي» لعلاج مرضى فقر الدم المنجلي والثلاسيميا بيتا، ما جعلها أول دولة في الشرق الأوسط والثانية عالمياً في استخدام هذا العلاج الرائد. وبفضل هذا العلاج المتطور، نجح مركز البحرين للأورام في تقديم حياة جديدة لأول مريض

P 7

Link



د. فاطمة: الصيام فرصة لتعزيز النظام الصحي

أكدت طبيبة الطب العام في مجموعة الهلال للرعاية الصحية د. فاطمة جاسم، أن الصيام في شهر رمضان يمثل منعطفا مهما وإيجابيا في حياة الصائم وصحة جهازه الهضمي، مشيرة إلى أنه يمكن أن يكون الصيام صعبا عند اتباع بعض الخطوات مع تجنب الخطوات التي قد تؤثر سلبا على صحة الصائم.



سكن الكاشور بالعثش الشديد، التعب، التبول المتكرر، مراجعة الطبيب، إذا قد يستدعي الأمر إبطار وعدم الصيام، وتابعت، في حال الإصابة بشللانات الضغط الشرياني بصداع مفاجئ، ألم في الصدر، تشوش الرؤية، يجب أيضا مراجعة طبيب في وقت، وقد نأثر الصيام على



د. فاطمة جاسم

وذكرت أن شهر رمضان الكريم هو فرصة لتعزيز النظام الصحي، ومع قرب شهر رمضان والاستعداد إلى الصيام، أكدت د. فاطمة أن هناك العديد من الفوائد إلى الصيام، التي من أهمها تحسين صحة القلب وتنظيم السكر في الدم، تعزيز وظائف الدماغ وتحسين الذاكرة، المساعدة في فقدان

وأضافت: هناك بعض الأعراض التي تستدعي الإفطار وعدم إكمال الصيام، ويتم ذلك وفقاً للمشورة الطبية، ومن أهم هذه الأعراض الإصابة بالجفاف، الصداع، الدوخة، البول الداكن، كما يتوجب على المريض في حال انخفاض السكر والإصابة بالربو، التعرق، الضعف العام، أو ارتفاع

سكر كالشعور بالعطش الشديد، متكرر، مراجعة الطبيب، إذ قد لا تلتئم في وقت مبكر. وتناوبت في أشكال الضغط كالشعور بصدا في الصدر، تشوش الرؤية، يجب طبيب في أسرع وقت، وعن تأثير

اللوز ليس "موضة" .. وفوائده الصحية تفوق الحليب الحيواني

يبحثون بنشاط عن بدائل للحليب الحيواني. ونظرا لأن الحليب هو المصدر الأساس للكالسيوم، وهو ضروري لصحة العظام، فربما يتردد كثيرون في خيارات البديلة. توفر نفس مستوى التغذية.

لأجسام في استنزافه من العظام، ما يؤدي إلى

ن مجرد الكالسيوم. وأوضحت د.

شكل تآزري مع الكالسيوم لتقوية

في تناوله (خالباً ما يوجد في

P 3

Link 



فإن الإطراء في تناوله (قالا) يوجد في
المشروبات الغازية والبطيخ (المصنعة) في
أرجاء الطلاب عن طريق تعطيل اتصال
الكالسيوم. ويحتوي حليب اللوز على نسبة
متأولة من الفوسفور، ما يجعله خيارا أكثر
أمانا للحفاظ على سلامة الطلاب.
وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من عدم تحمل
اللاكتوز، فإن حليب اللوز هو حليف مهم. يمكن
أن يؤدي عدم تحمل اللاكتوز إلى تقلص تناول
الكالسيوم، لكن حليب اللوز يوفر بديلا للزبادي
وصدره للأعضاء ومفيدا.

شكل تآزري مع الكالسيوم لتقوية العفيسويوم في تحويل فيتامين الشط. ما يعزز بدوره امتصاص الالوز ملء بفيتامين E. وهو ة قوي يحمي خلايا العظام من يمي. يمكن للإجهاد التأكسدي أن ان العظام، لذا فإن دمج الأطعمة الأكسدة مثل حليب الوز في يمكن أن يساعد في الحفاظ على مرور الوقت.

من مجرد الكالسيوم، وأوضح د.
حبيب اللوز يُصنع عن طريق مزج
صفية العواد الصلبة.
ترتفع تقريبا لثيمته الغذائية، قالت
أنه منخفض السرعات الحرارية
وخالٍ من اللاكوز والكوليسترول
سبعة، فإن سحره الحقيقي يكمن
في الدفعة. يتم إثراء العديد
ليب اللوز التجارية بالكالسيوم
ما يجعلها خيارا صديقا للعضاء.
اللوز أيضا على الفينيسوم، وهو

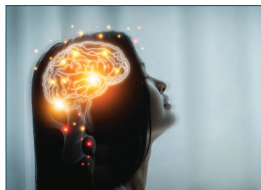
للأسماك في استنزافه من العظام، ما يؤدي إلى حالات مثل هشاشة العظام، ولكن هنا تكمن المشكلة، إذ إن الكالسيوم لا يعمل بفرادة. إنه يحتاج إلى مجموعة داعمة من العناصر الغذائية مثل فيتامين D والمغنيسيوم والفوسفور؛ ليتم امتصاصه واستخدامه بشكل فعال من قبل الجسم. وهنا يبرز حليب اللوز، فهو ليس مجرد بديل للكالسيوم، بل إنه مصدر قوي للعديد من المغذيات. ويرى البعض أن حليب اللوز مجرد دواء بديهي، ويحتاجون كثيرين قيمة حليب اللوز. بينما في الواقع، أنه مليء بالعناصر الغذائية الأساسية

ومن هذه البائتات الحلقب اللّوؤ الذي يتم تحفيزه
عن طريق نكاح اللّوؤ وحفظه في الماء. ومن
هذه التّاريخات اختصاصات اللّوؤة الفريدي. ويحتا
رديما خاسبر. إن حليب اللّوؤ يبدل قدي
مثل
ويغض عن حليب الحيواني. وتحت على
عدم اعتبار حليب اللّوؤ مجرد موضة صبية
عصرية.

وأضافت: د خاسبر أن الكاسيوم هو البنية
الأساسية للعظام والأسنان القوية. إنه ضروري
للحفاظ على كثافة العظام خصوصا مع التقدم
في السن. من دون الكاسيوم الكافي، تبدأ

أنشطة بسيطة قد تعزز قوة الذاكرة والتركيز

فك أن الدماغ عضو معقد، غير أنه أحد أهم أعضاء الجسم. ومن الضروري الانخراط في مهام مريحة وتحديات تحافظ على الصحة الإدراكية. والعمل ضروري للإنتاجية والإبداع والرفاهية العامة، بينما يمكن عبر الانخراط في أنشطة بسيطة لكن فعالة لمدة 5 دقائق فقط يوميًا، أن يتم تحسين الذاكرة والتركيز والوظيفة الإدراكية بشكل كبير.

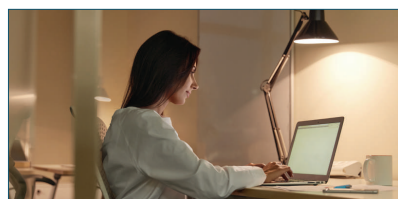
[illegible]

المؤمن ممارسة البهجة، أو التسلية المركز 5 د
في يومها يمكن أن يعزز التركيز وينقل من
منه ويؤدي الروابط القصية. كما يعزز التأمل
تفكير العاطفي ويحسن الأداء الإداري العام
خروج الصلي.
أن حل الأفكار يساعد، بما يشمل الكلمات
الطاعة أو السودوكو، في تحدي الطفل ويحفز
على حل المشكلات والتفكير النقدي. وهذا
مشابه أن يحسن الفعالية الإدارية والذاكرة
الوقت.

في المشاركة في الدفاع قصيرة عن النشاط
مثل، مثل لفتل أو التمدد أو العشي المزيج، إلى
أو توسيع الأوكسين والمغذيات إلى الدماغ، ما
من الوضوح الذهني والتركيز.

يحفز النشاط البدني الدورة الدموية
إعادة إطلاق الناقل العصبي مثل الدوبامين
برونتين، والتي تعزز الحالة المزاجية
مهمة الإدراكية. كما يمكن أن تساعد التعاريف
مجرة المنتعشة أيضا في تقليل ضباب الدماغ
دة البهجة وتحسين الأداء الإدراكي العام.

تعزيز معارسة العزف على آلة موسيقية، ليضع في مرونة الدماغ، ولإدري إلى تنسيق حركة العين والذاكرة، إذ يحفز تعلم الموسيقى على متعددة من الدماغ، ما يحسن المرونة البنية العامة. إضافة إلى أن تكوين الأفكار أو تكوين مذكرات قصيرة يحسن من المعالجة الذاكرة، والاحتفاظ بالذاكرة، والثبات العاطفي. لتعمل هذه المعارسة على تقوية الصفات البنية المرتبطة بالتواصل.



الجلوس على المكتب هو التدخين الجديد المضر بالصحة

الدمول يضر بالصحة تماماً مثل التدخين.. مفاجأة من العيار الثقيل فجربها طبيب أمراض القلب في مركز "نيويورك نغون"، ستيفن ويليامز. وأوضح ويليامز أنه "عندما يأني الناس إلى المكتب ويقولون إنهم يعيشون حياة نشطة، لأهمهم على أقدامهم طوال اليوم، فأنا لست متعباً بذلك، قد لا تتحرك بالساعة التي تناسب نوعي النشاط البدني".

أكد أن الحركة هي المتاح؛ فالتأشبات البدني يوفر مجموعة من
 العوامل، بما في ذلك التحكم في الوزن، وعضف ضغط الدم، وتحسين
 ليوسترول، وتقوية الطعام والعضلات، وتقليل الالتهابات. كما
 يعزز وظائف الدم، ويمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والقلق
 والاكتئاب.

[illegible]

