

العسل . . مصدر لألف علاج طبيعي

للمضادات الحيوية، ومن ضمنها الميثيسيلين، تموت. يذكر أن العلاج بواسطة عسل "مانوكا" النيوزلندي أثبتت علميا قدرته الفائقة على علاج أمراض قرحة العدة والتهاب الحنجرة والتقرحات الجلدية والجروح والحروق وجب الشباب.

علاوة على ذلك، يكفي تناول ملعقة واحدة من هذا العسل قبل الوجبات الرئيسية بساعة وكذلك قبل النوم للشفاء بصورة طبيعية لا صلة لها بالادوية وأثارها الجانبية، كما يعتبر عسل "مانوكا" عاملا متوازنا لسوائل الجسم ويمكن استعماله أيضا على شكل كريم يتمكن من التسرب بفعلية علاجية إلى أنسجة الجسم العميقة.

لا يعود الفضل في مزايا عسل مانوكا المضادة للبكتيريا، الى نسبة السكريات داخله، التي تصل الى ٧٥ الى ٨٠ في المئة، كما ساد الاعتقاد لغاية اليوم.في سياق متصل، يفيدنا الباحثون في جامعة "والز" (Wales) أن ثمة مركبات أخرى، كانت مجهولة سابقا إنما موجودة في هذا النوع من العسل الفريد من نيوزلندا، تنشط لتدمير بروتينات الكائنات الميكرو سكونية العدو بالجسم.

وشملت الدراسة الجرثومة العقنودية المقاومة للمضاد الحيوي ميثيسيلين^١ ومشتقاته، وتشير النتائج الى أن الخلايا البكتيرية التي تتعرض لهذا النوع من العسل تتكدأ أضرارا كبيرة مقارنة باستهدافها حصرا بالسكريات التي يحتويها العسل، إذ يتم تدمير بروتين أساسي في عملية اصطناع الحموض الدسمة. غياب هذا البروتين، فإن بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية متعددة المقاومة

شكل الوجه يكشف المزاج



أظهر تحديث لسقاعدة بيانات عالمية حول السعادة أن مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة

يأتون في صدارة الدول العربية من حيث درجة الرضا عن الحياة وسنوات السعادة، وتذيل البن ولبنان والعراق القائمة العربية.واحتلت الإمارات المرتبة الأولى عربيا لجهة نوعية الحياة فيها، لأن سكانها يعيشون أطول سنين سعيدة -٥٧ سنة- ودرجة الرضا عن الحياة "٣.٧". وجاءت الدول الخليجية قطر والكويت والسعودية تاليا في الترتيب، ثم الأردن وسوريا وتونس ومصر وجيبوتي والجزائر والمغرب وفلسطين والسودان واليمن ولبنان والعراق.وجلت كوستاريكا في المرتبة الأولى عالميا تليها إيسلندا والدنمارك وتذيل القائمة بوروندي وتنزانيا.

قد لا تكون الكلمات أو الإيماءات الغاضبة السبيل الوحيد لمعرفة مزاجية شخص ما، إذ أن إلقاء نظرة سريعة على شكل الوجه قد يكون كافيا للتمكن بالزعة العدوانية للآخرين.

وحسب دراسة نشرتها مجلة "العلوم النفسية" ونشر موقع "لايف ساينس" مقتطعات منها فإن قياس عرض الوجه وطوله و المسافة بين الخدين الأيسر والأيمن ومدى بعدهما عن الشفة العليا ومنتصف الجبين قد يعطي فكرة عن النزعة العدوانية أو السلمية للناس.

ويتشابه تركيب وجوه الصبيان والبنات عند الصغر، ولكن خلال مرحلة النضوج تتغير أشكال وجوه الإناث والذكور فيصبح شكل وجه الرجل أكبر من وجه المرأة بشكل عام.

وأظهرت أبحاث سابقة أن الذكور الذين تتبايع المسافة بين خدودهم اليسرى واليمنى تملكهم نزعات عدوانية مثل لاعبي الهوكي الذين غالبا ما توجه إليهم إنذارات خلال اللعب.

وأجرى الاختصاصيون في علم النفس جوستين أم. كابر، وتشيريل أم.

ماك كورميك وكاثرين موندلوح من جامعة بروك تجربة من أجل معرفة ما إذا كان باستطاعة المرء تحديد شخص عدواني من خلال النظر إلى صورته الفوتوغرافية، ثم طلب الاختصاصيون من

منتقوعين النظر إلى صور رجال عدوانيين وتقدير العلامة التي يعتقدون بأنهم يستحقونها على مقياس من واحد الى سبع علامات، بعد تأمل الصورة

الواحدة للوان معدودات حيث تبين أن المتطوعين كانوا يرفعون علامة الأشخاص الذين تباعدت المسافة بين خدودهم اليمنى واليسرى في كل مرة.

وتوصل الباحثون إلى أن هذه النتيجة تشير إلى أن الاختلافات الطفيفة في شكل الوجه

قد تؤثر على الطريقة التي تحكم فيها على الآخرين وكيفية التعامل معهم.

للحزن . . جانب إيجابي !

إذا تعكر مزاجك فلا تبتئس.. فقد اكتشفت دراسة أجريت في استراليا أن الحزن يجعل الناس أقل عرضة للانخداع ويزيد من قدرتهم على الحكم على الآخرين كما يقوى الذاكرة.

وأظهرت الدراسة التي أشرف عليها جوزيف فورجاس استاذ علم النفس في جامعة نيو ساوث ويلز أن الناس الذين يعانون من المزاج السلبى يكونون أكثر قدرة على النظر بعين ناقدة في البيئة المحيطة بهم مقارنة بالسعداء الذين يعيلون عادة لتصديق كل ما يسمعون، وكتب فورجاس في حين يعزز المزاج الإيجابي فيما يبدو القدرة على الإبداع والمرونة والتعاون والاعتماد على البديهيات العقلية يزيد المزاج السلبى من القدرة على التفكير المنيظ الحذر وإبلاء انتباه أكبر للعالم الخارجي".

وأضاف أن البحث توصل إلى أن الحزن "يعزز استراتيجيات معالجة المعلومات الأكثر ملاءمة للتعامل مع المواقف الأشد إلحاحا".

وفي الدراسة أجرى فورجاس ورفيقه تجارب عديدة بدأت باستحداث شعور الحزن أو السعادة عن طريق مشاهدة افلام



او تذكر احداث ايجابية او سلبية. وفي احدى التجارب طوّل من المشاركين الحكم على اساطير وشائعات ووجد ان الأشخاص الذين يعانون من حالة مزاجية سلبية أقل تصديقا لهذه الروايات. وكان هؤلاء أيضا أقل اتخاذا للقرارات السريعة المبنيّة على أساس عنصري أو ديني كما كانوا أقل خطأ في تذكر الأحداث.

ووجدت الدراسة ايضا ان من يعانون من مشاعر الحزن كانوا أفضل في وصف حالتهم كتابية وهو الامر الذي قال فورجاس انه يظهر ان "المزاج السلبى الى حد ما قد يعزز فعلا اسلوب اتصال أكثر واقعية وتفاعلا وفي النهاية أكثر نجاحا".

وكتب فورجاس "المزاج الإيجابي على إطلاقه غير مرغوب فيه... فنوو المزاج السلبى أقل عرضة للخطأ في الحكم على الآخرين وأكثر مقاومة لاختلال الذاكرة كما أنهم أفضل في توجيه رسائل مقنعة"، ونشرت الدراسة في عدد نوفمبر/ديسمبر من الدورية الاسترالية للعلوم.

الإماراتيون أكثر العرب سعادة والبنانيون والعراقيون الأقل رضا

حياتك، ونذكرت الدراسة إن الناس الذين يحاولون تحسين مهاراتهم العملية والذهنية يبذلون جهودا تكون أحيانا مضنية من أجل تحقيق ذلك ولكن الفوائد التي يجنونها في ما بعد تكون كبيرة وواعدة.وقال الباحث رايان هويل، وهو مساعد بروفيسور في علم النفس بجامعة سان فرانسيسكو موقع "ساينس ديلي": " يتخلّى الناس أحيانا عن تحقيق أهدافهم لأنهم يشعرون بكثير من الضغط النفسي ولكننا وجدنا أن هذه الحالة مفيدة لبعضهم لأنها تعلمهم القيام بشيء ما بطريقة جيدة". وأضاف "الالتفات في الأمر هو أنه ليس عليك تحقيق هدفك من أجل الوصول إلى السعادة أو الرفاهية"،

وخلافا لدراسات أخرى وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يناقسون غيرهم في العمل في النادي الرياضي أو غير ذلك قد لا يشعرون بالسعادة بشكل فوري، لأنهم قد يكونون مضطرين لتحمل الإجهاد بشكل مؤقت من أجل جني فوائد السعادة المرتبطة بزيادة الكفاءة.

حلت زيمبابويوي في المرتبة الأخيرة على اللائحة ١٢,٥ سنة" وتسبقها بوروندي ١٤,٢ سنة" وتانزانيا ١٤,٤ سنة". وتجمع قاعدة البيانات العالمية حول السعادة المعلومات من ١٤٨ بلدا يمثل سكانها ٩٥٪ من سكان الكرة الأرضية. وحذّث باحثون من جامعة "ايراسموس" بمدينة روتردام الهولندية قاعدة البيانات بإدراج معدلات تقييم الحياة ومعدلات العمر المتوقع، وسؤال السكان عن مدى سعادتهم وعن الفترة التي ينوون البقاء فيها ببلدهم الحالي، وتعتمد قاعدة البيانات الأصلية ٢٢ معيار القياس السعادة، وتقييم مؤشر كل بلد على حدة، وتشمل هذه المعايير: الاستهلاك والمناخ الثقافي، والمناخ الاجتماعي، والتماسك الاجتماعي، والثروة، والحرب والقيم والتعليم والحكومة والصحة والجودة والجرسية والديموغرافيا والجغرافيا والسياسات العامة والمخاطر. وتوصلت دراسة أخرى نشرت مؤخرا في مجلة "دراسات السعادة": ما لم تكن وتجهّد فلن تحصل على مبنغاك أو تكون سعيدا في

تحتل المركز الأول ومعدل السنوات السعيدة فيها ٦٦,٧، تليها إيسلندا ٦٦,٤ سنوات" ومن ثم الدنمارك ٦٥ سنة"، وبلغ عدد السنوات السعيدة في أميركا ٥٨ سنة، فيما

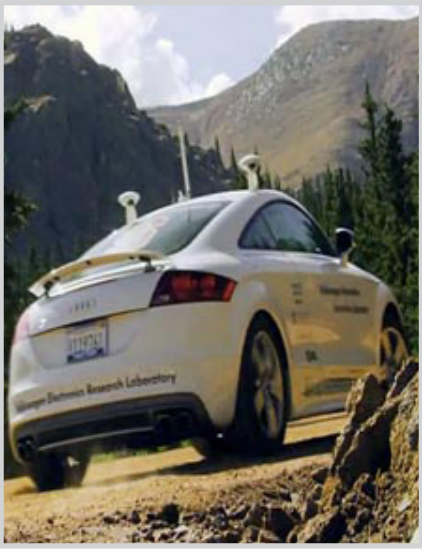


سيارة من دون سائق للطرق الصعبة!

يسعى طلاب في جامعة ستانفورد الى صنع سيارة دون سائق على أن يجربوها العام المقبل على طريق وعرة في جبال الروكي الاميركية.

ويقوم الطلاب في الهندسة الميكانيكية حاليا بتصميم السيارة الالية التي ستجرب العام المقبل على طريق بايكس بيك في كولورادو في غرب الولايات المتحدة وهي طريق وعرة في جبال الروكي، وقد حاز الفريق الذي يهتم بهذا المشروع الجديد في جامعة ستانفورد والذي تموله جزيئا شركة فولكسفاغن جوائز في السنوات الاخيرة في مسابقات بشأن السيارات من دون سائق بفضل سرعتها وقدرتها على المناورة خصوصا. ويقول الطلاب ان هذا المشروع لا يقتصر على التحدي التقني والهندسي اذ انه طريقة لاختراع انظمة سلامة وتجربتها لكي تستخدم لاحقا في صناعة السيارات.

وتوضح احدى الطالبات وتدعى كيرستين فالالا "اذا تمكنا من تصميم سيارة من دون سائق يمكننا ان تصعد بايكس بيك يمكننا تاليا ان نصمم سيارة قادرة على ان تحل مكان السائق عندما ينأى خلال قيادته السيارة . و السيارة التي تبرمج لاستخدامها في هذه التجربة من



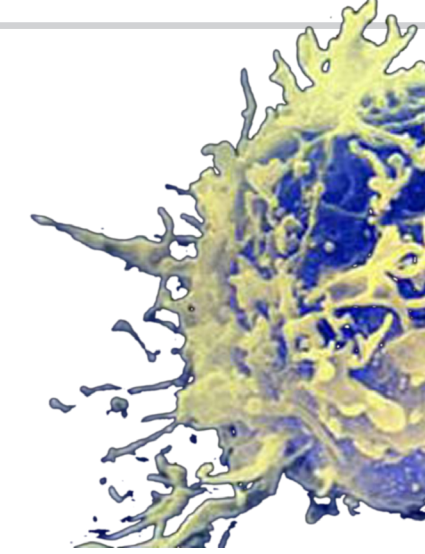
علاج مناعي واعد يتصدى للخلايا السرطانية

الخلايا السرطانية وبالتالي الحد أو التقليل من استعمال العلاج الكيميائي والاشعاعي الذي له آثار سلبية في اغلب الأحيان عند استعماله على مرضى هذه الأنواع من السرطان.

وأشار الدكتور عادل بن عمر المقرن العضو المشارك في الدراسة إلى ان النتائج التي خلصت إليها الأبحاث المتواصلة في هذا الموضوع تعتبر اكتشافا مهما في مجال العلاج المناعي للأورام والذي يعتبر إحدى القوات المهمة والواعدة التي لفتت انتباه العلماء والمختصين نظرا لأنها تتعامل مع الجهاز المناعي في

تطوير علاج مناعي لمستضدات الأورام باستخدام التماثل الجزيئي ويرتكز هذا الاكتشاف على محورين الأول في إنتاج أجسام مضادة في معامل الأبحاث واستخدامها مباشرة في مقاومة انتشار السرطان وهذا النوع جاهز لتطبيقه في المرحلة السريرية على المرضى والتي ستبدأ في شهر يناير ٢٠١٠ والمحور الثاني هو إنتاج لقاح مناعي والذي تم تصميمه واختباره على حيوانات التجارب بنجاح والذي يحفز جهاز المناعة في المرضى المصابين على إنتاج الأجسام المضادة، وما يجعل هذا النوع من العلاج المناعي واعدة ومشجع هو قدرته في الحد من انتشار

توصل الدكتور عادل بن عمر المقرن أستاذ المناعة واستشاري أمراض المناعة بكلية الطب والمستشفيات الجامعية بجامعة الملك سعود والدكتورة كيت رينتهاوس اولسون أستاذة مناعة الأورام من جامعة ولاية نيويورك وعلماء مشاركون آخرون إلى اكتشاف طبي لطريقة جديدة تقود إلى علاج مناعي يحد من انتشار الخلايا السرطانية في حالات سرطان الثدي والمستقيم والقولون والرئة وذلك عن طريق استهداف مستضدات الأورام باستخدام تقنية التماثل الجزيئي، وقد أنقمت الدراسات المتواصلة التي قام بها فريق البحث في الماضي



التخصص ا لتخصص كان آخرها ما نشر بمجلة /نيوبلاسيا/ توثيقا لنتائج هذه الدراسات المهمة في عدد شهر أغسطس ٢٠٠٩ وهي مجلة عالمية رائدة في أبحاث الأورام.

جسم الإنسان وطريقة رد الفعل المناعي لهذه الأورام. يذكر ان هذا الاكتشاف الطبي العالمي المهم نشر في سلسلة من المقالات البحثية في عدد من المجالات الرائدة في هذا



الشباب ليسوا بمنأى عن الإصابة بهشاشة العظام

لا يقتصر خطر الإصابة بهشاشة العظام على كبار السن فقط ، فالشباب أيضا مهددون بالإصابة به ، حيث أوضحت يوتا زيملر من حركة "صحة العظام" بمدينة سينسهايم جنوبي ألمانيا أن خطر الإصابة بهشاشة العظام يهدق بالشباب إذا ما كانوا يعانون مثلا من نقص الوزن أو إذا كانوا من المدخنين . وللتحقق من الإصابة بهشاشة العظام من عدمه تنصح يوتا بإجراء قياس لكثافة العظام.

وفي حديثها لجريدة الألمانة أشارت يوتا طبيببة العظام المقيمة بالعاصمة برلين إلى أن مضادات الصرع والعوامل الوراثية كإصابة أحد والدين بكسر بعظام الفخذ وبعض الأمراض كالسكري من النوع ١ والالتهابات الروماتيزمية والفشل الكلوي تعد كلها من عوامل الخطورة التي تزيد من فرص إصابة الشباب بهشاشة العظام.

وتنصح يوتا الأشخاص الذين يعانون من انخفاض كثافة العظام بإتباع نظام حياة "يحافظ على عظامهم ولا يتسبب في تدهور حالتهم الصحية، بالإقلاع عن التدخين والإقلال من الكحوليات والمواظبة على الحركة لتدعيم القوة العضلية والحفاظ على تناسق البنية العظمية، وإضافة إلى ذلك ينبغي تجنب نقص الوزن، وذلك من خلال إمداد الجسم بمزيد من الكالسيوم وفيتامين D اللازمين لنمو العظام. وتبعا لحدة الالام تنصح يوتا بإجراء قياس لكثافة العظام كل سنة أو ثلاث سنوات.

التمارين الخفيفة تقلل خطر الوفاة المبكرة

الدراسة أن ممارسة هذه التمارين مدة ثلاثة أشهر يمكن أن تخفف حدوث الوفاة المبكرة بنسبة ٦٠٪ لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب هناك عشرات الآلاف منهم في بريطانيا.

ويعاني رجل بين كل خمسة رجال وامرأة بين كل سبعة نساء من أمراض القلب في بريطانيا، والتي تقتل بحياة ٢٠٠ ألف شخص كل عام.

ونوهت الدراسة بأن المستفيدين أكثر من التمارين الخفيفة هم المرضى الذين يعانون من الإجهاد، والذي يمكن أن يزيد بمعدل أربعة أضعاف من خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل قلبية، وأكدت الدراسة أن التمارين الخفيفة تقدم منافع مزروحة تتمثل في تخفيض مستويات الإجهاد وتحسين صحة القلب.

أظهرت دراسة جديدة نشرت نتائجها صحيفة ديلي إكسبريس اليوم أن التمارين الخفيفة يمكن أن تقلل وبصورة دراماتيكية من أخطار الوفاة المبكرة نتيجة أمراض القلب.

وقالت الدراسة أن ممارسة رياضة الجري لمدة ٣٠ دقيقة أو ركوب الدراجات الهوائية ثلاث مرات في الأسبوع يمكن أن تحقق نتائج مذهلة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، والتي تعد أكبر قاتل في المملكة المتحدة. ووجدت