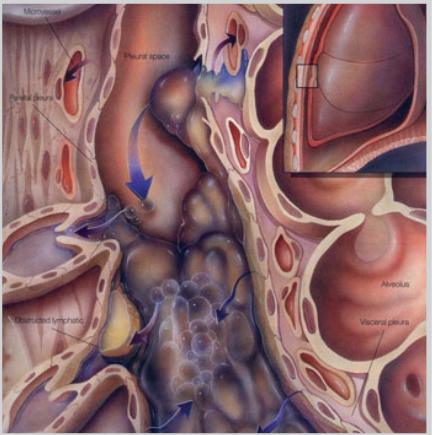


## الكشف عن "قاتل" بكتريا الالتهاب الرئوي



■ توصل باحثون إلى أن بكتريا شائعة توجد في انف الإنسان وعلى الجلد وتسبب امراضا مثل التهاب السحايا والالتهاب الرئوي يمكن القضاء عليها ببكتريا

أخرى توجد في الانف. وربما يساعد الاكتشاف الخبراء في ايجاد طرق جديدة للسيطرة على البكتريا العقنودية البرتقالية التي اصبحت أكثر خطورة في السنوات الاخيرة لزيادة مقاومتها للكثير من المضادات الحيوية، وهذه السلالة هي البكتريا العقنودية البرتقالية المقاومة للمضسلين وهي بكتريا ازعجت الأطباء وخبراء الصحة العامة لأنها مسؤولة عن الكثير من العدوى التي يصعب علاجها. وفي دراسة أجريت في اليابان فحص علماء ٨٨ متطوعا ووجدوا ان ٦٠ منهم لا توجد في انوفهم البكتريا العقنودية البرتقالية، وكتب العلماء في ورقة نشرت في دورية نيتشر أن مزيدا من التحليل اظهر وجود نوع من البكتريا العقنودية البشرية وهي بكتريا تنتج أنزيمات يدمر البكتريا العقنودية البرتقالية.

وقال الفريق الذي قاده تادايوكي ابواسي بجامعة جيكي في طوكيو "اظهرت هذه النتائج إنه في البشر قد يكون وجود البكتريا العقنودية البشرية المنطية في تجويف الانف عاملا محمدا محتملا في غياب البكتريا العقنودية البرتقالية".

■ يعد الضعف في جهاز المناعة من أهم الأسباب التي تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، بينما يمنح النظام الغذائي الجيد الجسم القدرة على محاربة الأمراض والتصدي لها، لذا يعتبر الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالعدوى، ومن هنا فإن النظام الغذائي الصحي المتوازن سيكون عاملا فعال وهام لتقوية مناعة الجسم، وللحصول على فوائد الأطعمة ينصح الأطباء بتناول الأطعمة المختلفة لتعدد ألوانها لما لها من فوائد لا تحصى على صحة الإنسان.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور محمود سعيد استشاري الغذاء بمعهد التغذية القومي، أن هناك ٥ مجموعات من الأغذية حسب ألوانها وهي كالتالي:

الأولى: مجموعة الألوان الصفراء والبرتقالية:

وهي تخفف من خطر الإصابة بالسرطان

مثل، المانجو، والليمون والحماضيات والذرة

والجزر.
الثانية: مجموعة الألوان الخضراء: ويتوافر بها مادة "اللوتين" التي تحمي العيون وتحافظ على بصر ثابت وواضح، مثل السبانخ والبقدونس وباقي الأغذية الورقية الخضراء

الغنية بالماء والفيتامينات.

الثالثة: مجموعة الألوان الأرجوانية: وهي تساعد على الوقاية من تكون الأورام المختلفة والتخفيف منها والشفاء بشكل أسرع، مثل الباذنجان والتين والعنب

الرابعة: مجموعة الألوان الحمراء: وهي الأطعمة الغنية بمادة "الليكوبين" التي تحمي

بشكل أساسي من أمراض القلب ويشكل ثانوي من السرطان

مثل، الطماطم، البطيخ الأحمر، الكرز

## أحمر.. أخضر.. لون طعامك سر المناعة القوية

والفراولة وغيرها.

الخامسة: مجموعة الألوان البيضاء: تحتوي المأكولات الطبيعية البيضاء اللون وتحتوي على مزاي مضافة للسرطان إذ

مصدرا

جيدا لفيتامين "سي"، وكذلك تساعد على الوقاية من أمراض المعدة وسرطان القولون، وهى مصدر مهم لمادة بروتينية فائقة الأهمية يمكن أن تذكر منها، القرنبيط والبطاطا والبصل والتوم ولحم الدجاج المسلوق والجبن قليل الدسم والبيض.



## "فيس بوك" يقر بأخطاء تتعلق بالخصوصية



■ أقر موقع "فيس بوك"، عملاق شبكات التواصل الاجتماعي على الانترنت، بأن سياسته المتعلقة بالخصوصية تضمنت بعض الأخطاء، وتعهد الموقع بتدشين بعض الأدوات الجديدة بحيث يسمح لمستخدميه البالغ عددهم ٤٠٠ مليون مستخدم التحكم في بياناتهم الشخصية بمزيد من السهولة. وأقر الملياردير مارك زوكربيرج "٢٦ عاما" مؤسس الموقع الاجتماعي الشهير في مقال بصحيفة "واشنطن بوست" الاثنين بالأخطاء التي يحتويها الموقع وسط تزايد غضب المستخدمين بسبب بعض الخلل المرتبطة بالخصوصية. وكتب زوكربيرج "أكثر الرسائل التي تلقيناها مؤخرا كان مفادها أن الناس تريد "أسلوب" تحكم أسهل في معلوماتهم.. ولأصوغ الأمر ببساطة.. يرى الكثيرون منكم أن ضوابطنا معقدة للغاية.. كان هدفنا منكم الكثير من أدوات التحكم الدقيقة.. لكن يبدو أن هذا "جاء" على خلاف ما يريده الكثيرون منكم"، وقال زوكربيرج إن الشركة ستطرح ضوابط خصوصية أبسط في غضون أسابيع.

## فنون الرسم تعالج مرضى الربو

■ أكدت أبحاث طبية حديثة أن تدريب الأطفال خاصة مرضى الأزمات الربوية والحساسية - على فنون الرسم والتعبير عن الذات يساعد بشكل كبير على التقليل من حدة تورهم وأزماتهم الربوية؛ خاصة بين من يعانون من حالات حادة.

وتشجع نتائج هذه الدراسة اللجوء إلى عالم الفن والأساليب الإبداعية لتخريج المخزون الانفعالي لدى الطفل المريض، وهو ما يساعد بصورة كبيرة على تحسين حالته المرضية المزمنة، يأتي ذلك في الوقت الذي أوضح فيه (مركز التحكم ومكافحة الأمراض) أن هناك ما يقرب من ٧ ملايين طفل أمريكي يعانون من النوبات الربوية الحادة، وهو ما يمثل طفا من بين كل عشرة أطفال في الولايات المتحدة؛ تصبح مشكلات صعوبة التنفس من أهم المشكلات والمعوقات التي تتسبب في زيادة نسب الغياب في المدارس.

في تشكيل الثقافة الغربية.

وقال كوبر "أنها حركة حدثت شيئا فشيئا على ما اعتقد لأن البيئة الصحراوية لم تزحف بسرعة.. كانت الأمطار تلم ثم تعود وهكذا، لكن المناخ أصبح شيئا فشيئا أكثر جفافاً ورحل الناس صوب وادي النيل أو صوب الجنوب"، ويسجل كوبر وفريقه كل الدلائل الجيولوجية والنباتية والأثرية حول الكهف بما في ذلك الأدوات الحجرية والقطع الخزفية لغارنتها بمواقع أخرى في جنوب الصحراء الغربية ليضيف أجزاء جديدة إلى أحجية ترجع إلى ما قبل التاريخ.

وقال كوبر الذي قاد أول رحلة ميدانية للكهف في نيسان عام ٢٠٠٩ "يبدو أن الرسوم في كهف الوحوش ترجع إلى تاريخ ما قبل الحيوانات المستأنسة وهذا يعني ما قبل ٦٠٠٠ عام قبل الميلاد، هذا ما نستطيع الجزم به"، وتغطي أعمال الفن المرآية سطحا يبلغ عرضه ١٨ مترا وارتفاعه ستة أمتار، وفي أكتوبر تشرين الأول الماضي مسح فريق كوبر الكهف بأشعة الليزر للتقاط صور ثلاثية الأبعاد فائقة الوضوح.

وقالت كينبرمان انه في عملية حفر تجريبية جرت قبل بضعة أسابيع خلال الرحلة الثالثة التي قام بها الفريق للكهف اكتشف الفريق المزيد من الرسومات بعقم ٨٠ سنتيمترا تحت الرمل.

وقال كوبر "لأن لدينا أدلة متنامية على ثراء حضارة ما قبل التاريخ في جنوب

الصحراء الغربية".



### حبوب البن الخام ..

## مبيدات لحماية المحاصيل الزراعية

■ قد تصبح البروتينات في حبوب البن الخام الجيل الثاني من المبيدات التي تحمي المحاصيل من الحشرات والآفات الزراعية.

وقال بولو مازافيرا من "سبيت يونيفرستي أوف كاميبياس" في البرازيل إن حبوب البن تحتوي على نسبة عالية من بروتينات الغلوبولين الموجودة بنسبة أقل في البازلاء، وتبين مازافيرا وفريقه أيضا أنه بإمكان حتى كمية صغيرة جدا من بروتين البن الفلك وبسرعة بسوسة بركة اللوبياء، كما أظهرت تجربة أجراها الفريق الذي قال إنها لا تسبب أي ضرر للإنسان.

وجاء في مقال نشرته دورية الزراعة وكيمياء الأغذية لمازافيرا إن العلماء قد يغرسون في المستقبل جينات من هذه البروتينات القاتلة للحشرات في المحاصيل الزراعية التي يعتمد الإنسان عليها في غذائه مثل الحبوب، موضحاً أنه سيكون للنباتات في المستقبل مركبات بداخلها تعمل كمبيدات للقضاء على الآفات الزراعية.



الى التحرك شرقا صوب وادي النيل ما

أسهم في قيام الحضارة المصرية وجنوبا صوب القارة الإفريقية"، وتزامن هذا المزوج الجماعي مع ظهور الحياة المستقرة

على طول نهر النيل والتي ازدهرت لاحقا

وأثمرت الحضارة الفرعونية التي هيمنت على المنطقة آلاف السنين وساعدت فنونها

وهندستها المعمارية ونظامها في الحكم

قبل الميلاد توقف سقوط المطر وتراجعت

المستوطنات البشرية إلى المناطق المرتفعة، وبحلول عام ٣٥٠٠ قبل الميلاد اختفت تلك

المستوطنات بالكامل.

وقال كوبر وهو خبير في معهد هاينريك

بارث الألماني "بعد مناخ حياة السافانا طيلة ثلاثة أو أربعة آلاف عام في الصحراء

زحفت البيئة الصحراوية واضطر الناس

ملائما، وهذه قطعة مهمة".

ويقل منسوب سقوط الأمطار في جنوب الصحراء الغربية عن ملبمترين في العام

لكن المنطقة كانت يوما أقل وعورة ففي

عام ٨٥٠٠ قبل الميلاد تقريبا كانت الأمطار الموسمية تسقط على المنطقة مفسحة

المجال لظهور مناطق السافانا التي تجذب

مجموعات الصيادين، وبحلول عام ٥٢٠٠

## الكتب تزيد فرص تحصيل الطفل العلمي

■ وجدت دراسة أن الأطفال الذين يعيشون في منازل

فيها الكثير من الكتب يحصلون على قسط كبير من المعرفة ويواصلون دراستهم العليا أكثر من نظرائهم

الذين يعيشون في بيوت لا كتب فيها.

وذكر موقع لايف ساينس أن الباحثين يعتقدون أن للكتب منافع كثيرة وبالإمكان ملاحظة ذلك في الكثير من البلدان، كما يشيريون إلى انعكاساتها الإيجابية على الناتج المحلي الإجمالي للناس بغض النظر عن

## جين يتحكم في إنتاجية الأرز

الباحثون بقيادة موتويوكي أشيكاري في مركز

بايوساينس وبايو تكنولوجيا في جامعة ناجويا

باليابان عن الجين الذي يميز نوع أرز "اس. تي١٢

عالي الإنتاجية عن نوع نيبونبار منخفض الإنتاجية، وقال أشيكاري "أردنا أن نعرف ما هو

الفرق بين نيبونبار و"اس.تي١٢"، حددنا الجين "أو.اس.اس.بي.الـ١٤" كسبب للفرق في الأداء

بينهما".

وأضاف عبر الهاتف قائلاً: "النوعان "نوع الارز"

كلاهما به الجين "أو.اس.اس.بي.الـ١٤"... لكن أداء "الجين" في نوع "اس.تي١٢" أعلى عشر

مرات من نوع نيبونبار، هذا الجين في نوع "اس. تي١٢

يشير الكثير جدا من بروتين "يعينه" يتسبب

في الإنتاجية العالية".

وأضاف: أن

فريقه

■ أكدت دراسة حديثة أن الشعير يفيد

في ضبط مستوى السكر في الدم،

وخفض احتمالات زيادة الوزن ومخاطر

الإصابة بالبدانة، واحتمالات الإصابة

بأمراض أخرى مثل، النوع الثاني

من السكر وأمراض القلب والأوعية

الدوية. وأشارت الدراسة، إلى أن

إضافة منتجات حبوب الشعير الكاملة ذات الاستجابة البطيئة لمستويات

سكر الدم والغنية بالألياف الغذائية

والنشأ المخاوم للذوبان والامتصاص،

إلا الوجبات التجريبية تحسن فعالية

الأنسولين لدى مرضى السكر.. يذكر أن

منتجات الشعير غنية بالكربوهيدرات

غير القابلة للهضم والاستعاب،

مثل الألياف الغذائية والنشأ المخاوم

للامتصاص. وهي مواد تسهل تنظيم

مستويات السكر في الدم من خلال آلية

تخدير تقوم بها كائنات حية دقيقة في

القناة الهضمية.



## تصدي الطفل لآخر يحاول إيذاءه

## يعزز ثقته بنفسه

■ وجدت دراسة جديدة أن الطفل الذي

يتصدى لآخر يحاول إيذاءه في المدرسة تتعزز ثقته بنفسه وتنمي شخصيته بشكل

جيد ويحظى بإعجاب رفاقه ومدرسيه.

وذكرت صحيفة الصداي تايمز أون لاين الأحد

أن علماء النفس في جامعة كاليفورنيا توصلوا

إلى أن الطفل الذي يتصدى لآخر يحاول إيذاءه

جسدياً أو عاطفياً ويرد الإساءة بالإساءة ردا

على محاولته الحط من قدره والسخريه منه

يحظى باحترام وإعجاب رفاقه ومعلميه في

المدرسة ويكتسب مهارات اجتماعية كثيرة

تساعده في حياته في ما بعد.

وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي

تتصدى لآخر تحاول الإساءة إليها وتعاملها

بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في

مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية.

مشيرين إلى أن الصبي الذي يتصدى لآخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئاً

في الصف على عكس الصبي الذي يعاني من

هذه المشكلة بصمت، ورأت الباحثة ميليسيا

ويتكون من جامعة ويلاميت في أوريغان التي

أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من

رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج

في الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

تعتبرضئي".

الكوميدي الأميركي إيدي إيزارد قد قال في

مقابلة سابقة إن الإساءة الذي يدافع عن نفسه

ضد طفل آخر يحاول الإساءة إليه تتطور

شخصيته وتتحدد معالمها بشكل إيجابي في

المراحل الأولى من النمو.

وأضاف إنه أصبح صليبا ك "الصخرة" بعد

واجه طلابا حاولوا الإساءة إليه عندما كان

يتربس في مدرسة داخلية خلال طفولته.

وتابع "لم يجرؤ أحد أن يسبب لي

المضايقات لأنني كنت سأعزلهم بالمثل ولأنه

كانت لدي القدرة على مواجهة أي مشكلة قد

تعتبرضئي".

وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي

تتصدى لآخر تحاول الإساءة إليها وتعاملها

بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في

مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية.

مشيرين إلى أن الصبي الذي يتصدى لآخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئاً

في الصف على عكس الصبي الذي يعاني من

هذه المشكلة بصمت، ورأت الباحثة ميليسيا

ويتكون من جامعة ويلاميت في أوريغان التي

أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من

رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج

في الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

تعتبرضئي".

وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي

تتصدى لآخر تحاول الإساءة إليها وتعاملها

بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في

مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية.

مشيرين إلى أن الصبي الذي يتصدى لآخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئاً

في الصف على عكس الصبي الذي يعاني من

هذه المشكلة بصمت، ورأت الباحثة ميليسيا

ويتكون من جامعة ويلاميت في أوريغان التي

أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من

رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج

في الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

تعتبرضئي".

وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي

تتصدى لآخر تحاول الإساءة إليها وتعاملها

بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في

مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية.

مشيرين إلى أن الصبي الذي يتصدى لآخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئاً

في الصف على عكس الصبي الذي يعاني من

هذه المشكلة بصمت، ورأت الباحثة ميليسيا

ويتكون من جامعة ويلاميت في أوريغان التي

أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من

رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج

في الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

تعتبرضئي".

وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي

تتصدى لآخر تحاول الإساءة إليها وتعاملها

بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في

مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية.

مشيرين إلى أن الصبي الذي يتصدى لآخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئاً

في الصف على عكس الصبي الذي يعاني من

هذه المشكلة بصمت، ورأت الباحثة ميليسيا

ويتكون من جامعة ويلاميت في أوريغان التي

أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من

رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج

في الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

تعتبرضئي".

وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي

تتصدى لآخر تحاول الإساءة إليها وتعاملها

بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في

مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية.

مشيرين إلى أن الصبي الذي يتصدى لآخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئاً

في الصف على عكس الصبي الذي يعاني من

هذه المشكلة بصمت، ورأت الباحثة ميليسيا

ويتكون من جامعة ويلاميت في أوريغان التي

أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من

رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج

في الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

تعتبرضئي".

وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي

تتصدى لآخر تحاول الإساءة إليها وتعاملها

بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في

مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية.

مشيرين إلى أن الصبي الذي يتصدى لآخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئاً

في الصف على عكس الصبي الذي يعاني من

هذه المشكلة بصمت، ورأت الباحثة ميليسيا

ويتكون من جامعة ويلاميت في أوريغان التي

أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من

رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج

في الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

تعتبرضئي".

وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي

تتصدى لآخر تحاول الإساءة إليها وتعاملها

بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في

مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية.

مشيرين إلى أن الصبي الذي يتصدى لآخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئاً

في الصف على عكس الصبي الذي يعاني من

هذه المشكلة بصمت، ورأت الباحثة ميليسيا

ويتكون من جامعة ويلاميت في أوريغان التي

أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من

رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج

في الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

تعتبرضئي".

وقال الباحثون إن الفت