



القهوة تقلل خطر الإصابة بالسكري

السكري. وتوصلت الدراسة إلى أن الرجال الذين يتناولون أكثر من ستة أقداح من القهوة يوميًا تنخفض لديهم احتمالات الإصابة بالسكري بأكثر من النصف. أما النساء اللاتي يشربن الكثير من القهوة فقد انخفض احتمال الإصابة بالسكري لديهن إلى 30%.

قالت دراسة أمريكية إن تناول عدة أقداح من القهوة يوميًا يقلل احتمالات الإصابة بالسكري في مراحل متقدمة من العمر، وحتى في حالات زيادة الوزن. وقال باحثون بكلية هارفرد للصحة العامة إن الدراسة التي أجريت على 125 ألف فرد توضح أن القهوة غير اللزوة والكافيين لها تأثير إيجابي على كيفية تعامل جسم الإنسان مع

الزنك يمنع الشيب المبكر للشعر

أظهرت دراسة حديثة أن استهلاك كميات كافية من عنصر الزنك في الغذاء يمنع شيب الشعر المبكر الذي يصيب الأطفال والشباب. ويؤثر الزنك في الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة واللحوم والبيض ومنتجات الألبان والفاصوليا البحرية واللوبيا. وتنصح الدراسة بتناول نصف قرص من مكملات الزنك والبيتاين المتعددة لحماية الأطفال من الشيب. جدير بالذكر أن مكملات الزنك الغذائية تحمي من الإصابة بحب الشباب وهي بشور جلدية يصاحب بها الرثاكن والشباب.



الاعاب تلهم الاطفال

يعد الكثير من الاطفال متعة في بناء بيت او وسيلة باستخدام اعب اللعب بدلا من اللعبة نفسها. وقد استثمر احد مصانعي الاعاب هذا الموضوع وقام بصناعة لعبة جديدة للاطفال مكونة من صلح مصنوعة من الالياف الزجاجية لها حافات للارتباط ببعضها البعض ويمكن بواسطتها بناء هياكل مختلفة وتتضمن الارشادات فكارا تساعد على تنمية ذكاء الاطفال وتعتبر هذه اللعبة واحدة من اكثر الاعاب انتشارا في العام الماضي.

دراسة انفصام الشخصية

عليها او لهم يخططون لاتحاق الانى بهم مرض انفصام الشخصية. وقد استخدموا لاجل هذا الفئران بعد ان اخضعوها لعملية تغيير جينية اتت الى تقليل قدرتها على إنتاج مادة ترتبط بتفككها مع ظهور مرض انفصام الشخصية. ويستتخدم العلماء هذه الفئران في التوصل الى دواء يمكنه معالجة هذا المرض لدى البشر.

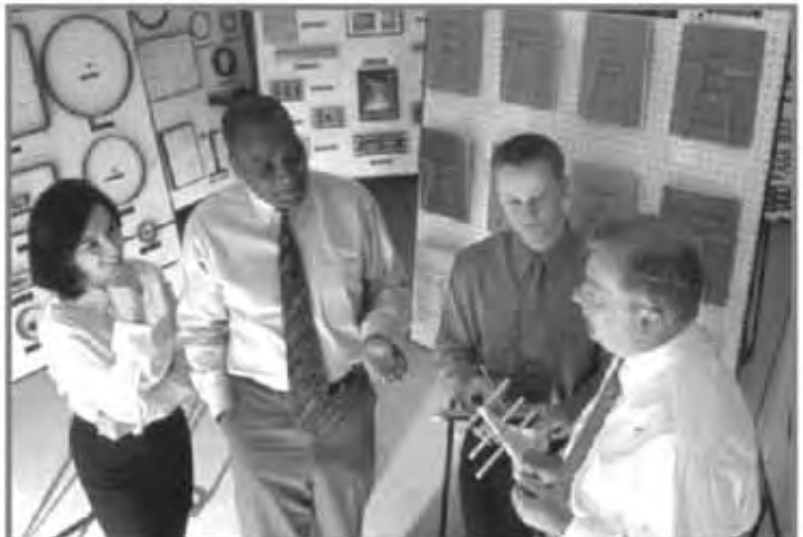
يعاني مليوني امريكي من مرض انفصام الشخصية (الشيزوفرينيا)، وهو مرض قد يجعل المصابين به يعتقدون ان شخصا اخرين يتكلمون افكارهم ويسيطرون على حياتهم.



أكدت الأبحاث أن الكذب والغش والسرقة والصوت المرتفع هي المكونات الرئيسة للغضب في مكان العمل حيث قامت إحدى الباحثات باجراء مقابلة للعاملين في المجالات الصحية والثقافة والأسواق ووجدت مستويات كبيرة من الغضب ضمن المتسبين وكان الغضب من زملاء العمل ومن اللراء غير الكفوءين مؤثرا على الانتاجية وادفا للأشخاص للتهديد بالاستقالة أو طلب الإجازة تخلصا من الشد والأدهى من ذلك كله ان هذا الغضب بدأ يؤثر على الحياة الشخصية للعاملين ذاتهم.

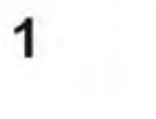
الحالة النفسية للموظف والقدرة على الانتاج

ما الذي يغضبك في العمل؟



غسلهم من الكوى أو شراء بطارية لساعاتهم لشخصية وهم يعتقدون ان اوقات عملهم مخصصة للأموال المهمة، ويرى هؤلاء ان اوقات فراغهم هي ملكهم الشخصي يفعلون بها ما يريدون. وتنتقد إحدى الوظائف بعض الإدارات التي لا يتساوى فيها جميع الموظفين بل بل توجد فيها اقلية منتقاة وفي رأيها ان ذلك يجعلها غير منصفة في عملها. ويصف أحد الموظفين مديره بأنه يكون متبسما لجميع الموظفين عندما يلتقيهم، وعندها يمد يدهم ويظهرهم وهو فرح بأن شركته قد تخلصت من هذا المدير إلا أنه يأسف للشركة التي وظفته بعد ذلك. ومن الظواهر التي يتذمر منها الموظفون هو ان لبعض لا يفكر في الاستحمام أو في غسل ملابسه التي تنبعث منها رائحة كريهة ويؤدي ذلك الى التأثير على الموظفين الآخرين والرائحين. وتذكر أن الموظفين والوظائف بحالات إنسانية مشروعة تكون القاعدة والأساس لتطوير قوانين رفع كفاءة العمل. ان هذه الدراسة ستكون قاعدة مهمة للمعلومات لكل من يريد الحصول على المزيد من الانتاجية بشكل صحيح وإدخال الفرحة الى نفوس العاملين مع شعورهم بأنهم ينجزون عملا مشروعا ذا أهمية للمجتمع الذي يعيشون فيه وقد تقتصر هذه الملاحظات على المجتمعات الأوروبية أو المجتمع الأمريكي الذي أجرى فيه في أمور قد تجددها في مجتمعنا العربي بصيغة أو بأخرى.

تأني من مشكلة أخرى فهي تصف كيف أن عدم بغلي في عرقها وهي تتشاهد زملاها يتخطون عليها، محاولين معرفة ما تناوولته في فترة الغداء لذلك اليوم ووصف أحدهم الموظفين كيف ان زميله الجالس أمامه كان مهووسا بالتحدث على أحدث الأخبار في الوقت الذي نادر أن يتحدث فيه كما أنه ينزعج من الأشخاص الذين لا يبذلون جهدا للترتيب بأي زائر الى موقع عملهم، أما إحدى الوظائف فتصف ساعاتها في عملها باستثناء موضوع الغيبة والعمال الكسولين والأغبياء والذين يتحدثون بصوت عال وأولئك الذين لا يستخدمون الرفق الصحية بشكل صحيح والسراء وعمال التنظيف والتطليلين. ويعتقد أحد الموظفين في أوربا ان الشركة تكمن في اللراء فهم يعتقدون ان بإمكانهم الحصول على المزيد من الانتاجية بمجرد تقريرهم للعاملين معهم وان هناك مؤسسات يعتقد مدير لها أنه عندما يبغني موظفيه تحت ضغط مستمر فإن ذلك يدفعهم الى المزيد من العمل كما ان هنالك مديره يرفضون رفع أجور موظفيهم وعندما يحاول هؤلاء الاستقالة والانتقال بوظيفة أخرى يسهين المدير الدرجة الكبيرة التي يعتمد عليها، وعدم إمكانية الاستقالة عنهم، ويشككي موظف من عدم وجود دعم له من رؤسائه لتنفيذ الواجبات للقاء على عاتقه وان رغبته تنحصر في أداء عمله بشكل فعال وذهابهم الى منزله نهاية ذلك اليوم مزهوا بما تجزمه ويشرح موظف آخر عرقه من أولئك الذين يشكون طوال الوقت فهم يتذمرون من توشه الأمور وهو عادة ما يجاملهم متبسما وينسحب من النقاش محتفظا برغبته في سؤالهم عن الأسباب التي تدعوهم لكره رؤسائهم أو إمكانية الحصول على عمل بسر تبا أعلى. وكانت نظرة أحد الأطباء مختلفة كلياً فتقدم عمل في مستشفى حكومي في منطقتهم فقصره وكانت أعداد المرضى هائلة وموارد المستشفى شحيحة وكان العمل مستمر لساعات طويلة والرتب غير مجز على الإطلاق ولكن هذا الطبيب



قال علماء أستراليون إن بروتيننا مسؤولا عن رد الفعل الناعي قد يكون مؤشرا لتحديد ما إذا كانت الحامل معرضة للإجهاد أم لا. وعادة ما يكون الإجهاد الذي يحدث بين 10 و15% من النساء الحوامل في الأشهر الـ 12 الأولى من الحمل. وتكمن أهمية الاكتشاف في أنه لا يوجد حاليا علاج لمنع حدوث الإجهاد أو توقع حصوله. غير ان الباحثين في جامعة موناش بولاية فيكتوريا أستراليا يعتقدون ان مستويات بروتين يعرف باسم "ميك-1" قد تكون مؤشرا للتنبؤ بحدوث الإجهاد ومنعه. وقال ستيفن تونغ معد الدراسة التي نشرت في دورية "لانسييت" الطبية، إنه إذا ثبت وجود ربط سببي بين انخفاض البروتين والإجهاد فيحينذ قد يكون "ميك-1" ونظيره التخليقي مضيفا في الوثيقة من الإجهاد. ولاحظ تونغ وزملاؤه ان كانت أقل بنحو الثلث لدى الحوامل اللاتي تعرضن فيما بعد لسقوط الحمل مقارنة مع اللاتي لم يجهن. وفي معظم الحالات كان انخفاض تركيز البروتين في عينات الدم التي أخذت من النساء خلال السنة إلى الـ 12 أسبوعا الأولى من الحمل اعتبارا تعرضهن لسقوط حملين بعد عدة أسابيع. ولكن العلماء قالوا ان الأمر يتطلب إجراء المزيد من الأبحاث للتيقن من ان "ميك-1" مؤشر على سقوط الحمل.



الاسماك لمكافحة الماريا في الهند

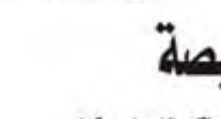
قال باحثون في المجلس الهندي للأبحاث الطبية ان الاسماك تستخدم الآن في مكافحة مرض الماريا في الهند بنجاح لافت. وقد تم القضاء على البعوض الذي ينقل مرض الماريا من بعض المناطق نهائيا. وقد العلماء نتائج عدة مشروعات تجريبية في المؤتمر الهندي للعلوم في تشانديجار. وخصصت الهند جزءا كبيرا من ميزانية الصحة لمكافحة الماريا وتنفق الجزء الأكبر منها على شراء مبيدات حشرية. ويقول العلماء ان النظرية المستخدمة بسيطة وتعتمد على عبور على الاسماك التي تحب أكل يرقات البعوض ووضعها في البرك والأنهار والأبار حيث يضع البعوض بيضه. ويتكلم البعض من الأسماك اليرقات. وقال الدكتور شارما خلال الاجتماع ان الاسماك قضت نهائيا على بعوضة "توفيليس" التي تنقل مرض الماريا من بعض المناطق برغم انه حذر من هذه الطريقة التي لا تصلح في كل مكان. وكان استخدام الطريقة أسلوبا للاريا لكن هذا الأسلوب لم يعد يستخدم بعد ظهور اليرقات الحشرية مثل "دي تي تي" والتي حققت نجاحا باهرا. وأصبح البعوض الآن مقاوما لكثير من هذه اليرقات الحشرية وعادت الاسماك مرة اخرى الى قائمة وسائل لمكافحة هذا من اليرقات الحشرية.

دراسة تؤكد:

أوضحت دراسة ان الطلب العالمي على الأعشاب الطبية يهدد النباتات الطبية ويعرض نحو خمسة فاصلات لنباتات الطبية في العالم للانقراض. وحذرت الدراسة التي مناصر في وقت لاحق من هذا العام أن ما بين أربعة آلاف وعشرة آلاف نبتة معرضة للخطر جراء الطلب المتزايد عليها الأمر الذي يهدد بدمها خزانها. ونقلت مجلة نيو ساينتست عن مارتين هاربر معد الدراسة قوله إنه مع نمو الطلب والاستخدام التجارية بسرعة يصبح مستقبل النباتات الطبية التي خدمت الإنسانية على مدى عقود أكثر غموضا مما كان عليه في أي وقت مضى. والحقى هاربر باللوم على صناعة الأعشاب الطبية لعدم مساعيها لضمان استمرارية الموارد، مضافة للسرطان، وجزر سونو- ورت مضيفا ان الوقت قد حان لكي توجد الصناعة جهودها مع منظمات حماية البيئة لضمان مستقبل مستمر للأعشاب الطبية. ومن بين النباتات المهددة شجرة تيتو لاسا الموجودة في جنوب الهند وسريلانكا والتي تستخدم في أدوية مضادة للسرطان، وجزر سونو- ورت مضيفا ان الوقت قد حان لكي توجد الصناعة جهودها مع منظمات حماية البيئة لضمان مستقبل مستمر للأعشاب الطبية. ومن بين النباتات المهددة شجرة تيتو لاسا الموجودة في جنوب الهند وسريلانكا والتي تستخدم في أدوية مضادة للسرطان، وجزر سونو- ورت مضيفا ان الوقت قد حان لكي توجد الصناعة جهودها مع منظمات حماية البيئة لضمان مستقبل مستمر للأعشاب الطبية.

استخدام الضوء لتقييم صحة الانسان

يعتبر مستوى الكوكسين في الدم مقياسا رئيسا لمستوى صحة الانسان وتستخدم الاجهزة الحالية شعاعا من الأشعة تحت الحمراء يمر عبر جلد الانسان ويتم استجابته بمتحسس يوضع عادة على طرف الاصبع لتقيس تغير اللون وبمساعدة معرفة حالته الصحية الان للشبكة القائمة حاليا هي ان المريض عادة ما يترك اصابعه ويتسبب ذلك في قياسات غير دقيقة ولعلاج هذه المشكلة قام العلماء بتصميم جهاز جديد يتم فيه وضع المتحسس على جبهة المريض وهو موقع اكثر استقرارا ويستطيع الجهاز فيه استعادة الضراءات السليمة ويحتمل بتجديد المرعات بسرعة عند وجود تغيرات مفاجئة.



العلاج بالأعشاب يهدد البيئة

مضيفا ان الوقت قد حان لكي توجد الصناعة جهودها مع منظمات حماية البيئة لضمان مستقبل مستمر للأعشاب الطبية. ومن بين النباتات المهددة شجرة تيتو لاسا الموجودة في جنوب الهند وسريلانكا والتي تستخدم في أدوية مضادة للسرطان، وجزر سونو- ورت مضيفا ان الوقت قد حان لكي توجد الصناعة جهودها مع منظمات حماية البيئة لضمان مستقبل مستمر للأعشاب الطبية.

لغة جديدة للحاسوب

تمكن العلماء من كتابة لغة جديدة للحاسوب تمكن الباحثين في مجال الادوية من رسم صورة للفعاليات الاحيائية- الكيميائية التي تجري داخل الخلية لجنية وقد حصل هذا البرنامج على جائزة الأبداع الكبرى ضمن مسابقة تقنيها احسدى



لقاح مضاد لالتهاب السحايا

يعمل ان نتائج الدراسة تشير الى إمكانية التوصل الى لقاح واحد يحمي من كل نوع من أنواع المرض الثلاثة. ويقول البروفيسور جوهان مالت فاين الذي قاد فريق البحث في الدراسة إنه ليس لقاحا في الوقت الحالي. وما نرغب فيه هو التعرف على بروتينات هذا النوع والتي تسبب رد فعل عكسي.

لغة جديدة للحاسوب

أعرب العلماء عن اعتقادهم بأنه من المحتمل ان يكونوا قد توصلوا الى سبيل جديد للوقاية من الإصابة بكل أشكال لتهاب السحايا التي تغلف الجهاز العصبي للركزي. فقد تمكن الباحثون بجامعة ساري البريطانية من تطوير تعليم جديد يحمي فئران من هذا المرض القاتل. وعلى الرغم من

