دراسات علمية توضح تأثير التفاؤل والتشاؤم على صحة الإنسان

تؤثر الحالة النفسية بشكل كبير على صحة الإنسان وقدرته على التعافي من الأمـراض، ويقول د. خالد عمارة، أستاذ جراحة العظام بطب عين شمس، إن العديد من الدراسات العلمية أثبتت أن المرضى الذين يحملون مشاعر سلبية مثل الحقد، الغضب، الكراهية، أو الرغبة في الانتقام، يكونون أكثر عرضة للمضاعفات، وتكون نسبة شفائهم أقل.

وفي المقابل، فإن المرضى الذين يتحلون بالتفاؤل، التسامح مع أنفسهم، ومع الحياة، ومع المرض، ومع الآخرين، يتعافون بشكل أسرع ويعانون من مضاعفات أقل.

فالمريض المتفائل الذي يحسن الظن بالله وبالآخرين، يجد الشفاء أسرع وحياته تتحسن، ويتجاوز المحنة الجسدية والنفسية بسرعة أكبر مقارنةً بالمريض الذي يحمل مشاعر سلبية ويغضب ويشعر بالحقد والامتعاض.

لذلك، ينصح الطبيب المرضى بأهمية التخلص من مشاعر الغضب والاعتراض بسرعة، وإفساح المجال لمشاعر الرضا والتسامح، لتلاحظ أن الشفاء يأتيك من حيث لا تتوقع.

اللقاح الروسي ضد جدري القردة.. تحديد مواعيد الاختبارات السريرية

في خطوة جديدة نحو مكافحة مرض جدري القردة، أعلن مركز "جماليا" الروسي لعلم الأوبئة والأحياء الدقيقة عن مواعيد اختبار اللقاح الروسي الجديد الذي ابتكره المركز ضد هذا الفيروس، يأتي هذا التطور في ظل انتشار المرض في عدة دول حول العالم وزيادة المخاوف الصحية العالمية، بحسب ما جاء من نوفوستي.

وأعلن ألكسندر جينس بورج، مدير عام مركز "جماليا" الروسي لعلم الأوبئة والأحياء الدقيقة، أن الاختبارات ما قبل السريرية للقاح المضاد لجدري القردة الذي تم تطويره في المركز تستغرق ما بين 3 إلى 5 أشهر.

وأوضح جينس بورج أن المركز تحمل كامل تكاليف تطوير اللقاح، مشيراً إلى أنه في حال تم توفير التمويل اللازم، فإن الاختبارات قبل السريرية ستتم خلال هذه الفترة الزمنية، بينما من المتوقع أن تستغرق الاختبارات السريرية 4 أشهر أو أكثر، اعتماداً على التمويل المخصص لها.

جدير بالذكر أنه منذ بداية العام الحالي حتى 9 أغسطس، تم تسجيل أكثر من 18 ألف حالة إصابة بجدري القردة في إفريقيا، مما أدى إلى وفاة أكثر من 600 شخص، أما في أوروبا، فقد تم تشخيص حالات إصابة فقط في السويد، في حين تم رصد حالات في باكستان والفلبين وتايلاند في آسيا، حيث حذرت السلطات من خطورة سلالة Clade 1b.

جدري القردة هو مرض فيروسي نادر يمثل خطراً كبيراً على الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة، تفشى المرض بشكل وبائي في أكثر من 100 دولة عام 2022، مستهدفا بشكل رئيسي المثليين والمخنثين، وقد تم تسجيل حالات إصابة في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة والسويد وبلجيكا، يُعرف الفيروس بنوعين رئيسيين: Clade 1، الذي يُعد أكثر خطورة، و Clade 2، وتتراوح أعراض المرض بين الحمى وتضخم العقد الليمفاوية وظهور طفح جلدي، وقد يُشفى المرضى من الحالات الخفيفة تلقائياً خلال 14 إلى 21 يوماً.

فضول طفل يحطم أثراً عمره 3500 سنة

تسبب طفل في تحطيم جرّة تاريخية تعود إلى العصر البرونزي بمتحف «هيخت» الأثري في مدينة حيفا شمالي فلسطين المحتلة.

وكانت القطعة التي يعود تاريخها إلى 3500 سنة معروضة بلا زجاج واق قرب مدخل المتحف أثناء وقوع الحادث.

ودفع الفضول طفلا يبلغ من العمر 4 سنوات إلى كسر الجرة، فيما قالت إدارة المتحف إنها ستواصل هذا التقليد رغم الحادث.

من جهته، قال والد الطفل إن ابنه سحب الجرة قليلاً أثناء زيارة للمتحف، الجمعة الماضي، لأنّه شعر بالفضول نحوها.

السودوكو

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و81 مربعـا صغيرا 9×9 وتكون أولاً بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام وعلى اللاعب إكمـال اللعبة بوضع الأرقام من 1 إلى 9 دون تكـرار في كل مربـع مـن المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

		٩			٨		٢	
	٤				٥			٧
٨			٩	٣				
						٦		٨
				٩				
			٦	١	٤	٣		
	٥	٤						١
		٣	٤				٨	
	٩		١					

٥	٦	٤	٢	٩	١	٣	٨	٧
٩	٣	٨	٤	٧	٥	١	٢	٦
٢	١	٧	٦	٨	٣	٥	٤	٩
١	٤	٥	٨	٦	٩	٢	٧	٣
٦	٧	٩	٥	٣	٢	٤	١	٨
٣	٨	٢	٧	١	٤	٩	٦	٥
٤	٩	٦	٣	٢	٧	٨	٥	١
٨	٥	٣	١	٤	٦	٧	٩	٢
٧	٢	١	٩	٥	٨	٦	٣	٤

الكلمة المفقودة

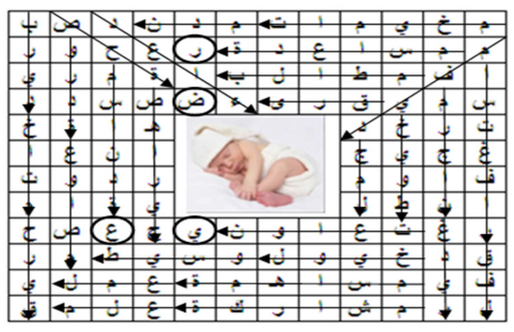
إعداد / منى فضل عبدالله

اشـطب الكلمات أدنـاه في الجدول في كل الاتجاهات لتجـد كلمة السر المكونة من 9 حروف، وهي اسم ممثلة إماراتية مشهورة في دول الخليج.

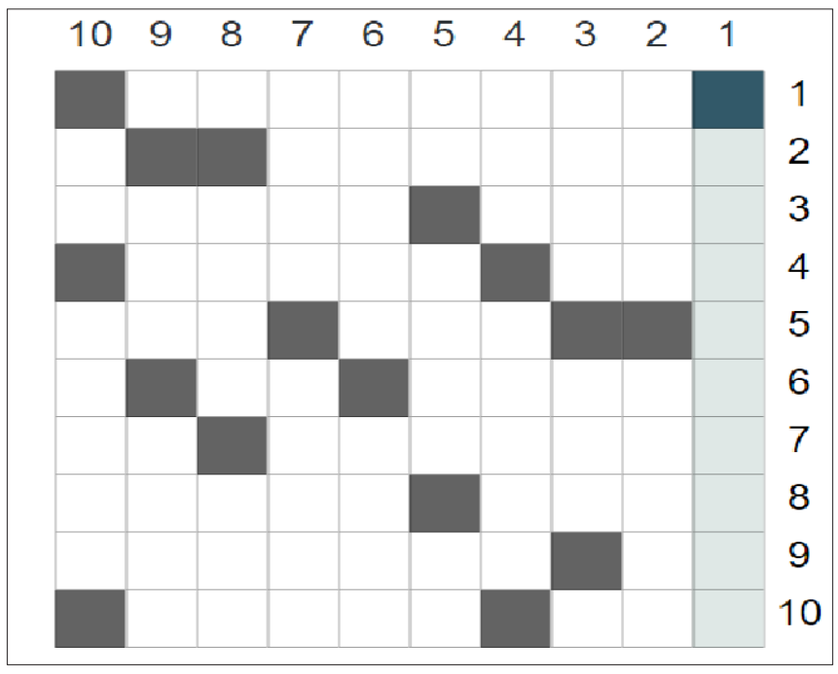
م	هـ	م	م	ش	ت	ا	د	و	هـ	ج	م
ع	م	ص	ع	ح	م	ب	ل	ا	ط	م	د
ا	س	ا	ا	ع	ف	و	ل	ك	ا	ش	م
ر	ت	ن	ب	م	ا	ل	ع	ح	م	ى	ح
ض	و	ع	د					ص	س	ا	د
ل	د	ت	م					و	ا	ق	ا
د	ع	ح	ل					ن	ج	ا	ئ
م	ا	ق	ا					خ	د	ل	ق
و	ت	ي	ع	ح	ط	ر	ي	ص	ح	ي	ج
ع	ع	ق	ب	ن	ب	ا	و	ب	ا	م	ب
ي	ي	ا	ل	ا	ق	د	ف	ا	و	ن	ا
ب	د	ت	ص	ء	ص	ك	ا	م	س	ا	ل

اقاليم	معارض	مستودعات	دموع
مساجد	مصانع	معابد	مطالب
حصون	مجهودات	مشاكل	حدائق
اسماك	جبال	شموع	حفل
تحقيقات	نوافذ	ابواب	حصير
ملاعب	حناء	قص	لص
عيد	عم		

الحل



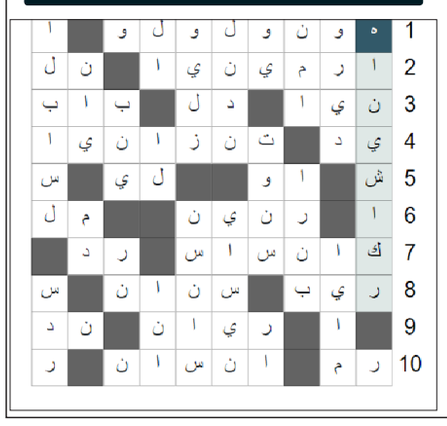
كلمات متقاطعة



افقيا:

١ - ممثل امريكي.
٢ - من دول القوقاز.
٣ - اعلان - حديقة مثمرة.
٤ - فصح وجاد الكلام «معكوسة»- امارة عربية «معكوسة».
٥- ضمير منفصل - متشابهات.
٦- نبات طيب الرائحة- مرض صدري.
٧ - ملك بابلي- متشابهان
٨ - ممثلة مصرية- جمع ملح.
٩ - للتفسير- امبراطور فرنسي.
١٠ - طائر جارح - ادراج.

عموديا:

١ - عالم عربي يلقب بأبي الكيمياء.
٢ - شريان - فرعون مصري.
٣ - من الفاكهة - منازل.
٤ - مغنٍ كوري- دولة فارسية.
٥ - استتر- صوت الالم «معكوسة»- قاعدة العدد.
٦ - دولة عربية- مدينة عراقية.
٧ - رحب- جنس نباتي «معكوسة».
٨- هضاب- ضد نهار.
٩ - متشابهات- من انـواع الشعر العربي «معكوسة».
١٠ - في الفم - تعاقب النغمات الموسيقية.

حل العدد السابق