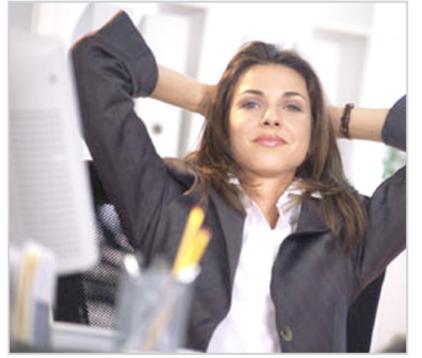


## المقعد أهم عنصر من عناصر مكان العمل



لا شك في أن توفير مكان عمل مريح يساعد على زيادة الكفاءة وحجم الإنتاج، وتسري هذه القاعدة بالقطع على أماكن العمل التي تعتمد بشكل أساسي على الكمبيوتر.

ويعتبر المقعد أهم عنصر من عناصر مكان العمل لأن المستخدم يجلس عليه لساعات طويلة، ويحافظ المقعد الجيد على الجسم في وضع سليم ويمنع الإصابات الناجمة عن الجلوس في وضع خاطئ، ويصنع باستخدام مقعد يتيح إمكانية تعديل ارتفاعه ووضع الظهر واليدين.

## ألعاب الكومبيوتر بين الكبار والصغار



ينصح الخبراء الآباء بتجربة ألعاب الكومبيوتر أولاً قبل السماح لأطفالهم باللعب بها، وتقول كلوديا لامبرت من مؤسسة هانز بروب الألمانية لأبحاث الإعلام إن تجربة اللعبة هي أفضل يمكن أن يلجأ إليها الكبار لمعرفة نوعية الألعاب التي تروق لصغارهم وتحديد ما إذا كانت مناسبة لهم أم لا.

وأضافت لامبرت: أن تعرف الآباء على ألعاب الكومبيوتر يتيح لهم إقامة حوار مع صغارهم، موضحة أن تبادل أطراف الحديث مع الطفل عن لعبة معينة هو أفضل بالقطع من أن يسيار الأب طفله قائلاً: "هل تلعب هذه الألعاب السيخفة مرة أخرى"، فمثل هذه العبارة تغلق أي مجال للحوار مع الطفل وتزيد من جاذبية اللعبة لديه.

وتقول لامبرت إنه لابد من أن يدرك الآباء عواقب شراء جهاز ألعاب فيديو للطفل، مضافة أنه في كثير من الأحيان يفاجأ الآباء بعد الشراء بمدى الإعجاب الذي يبديه الطفل تجاه هذه النوعية من الألعاب.

## الاتحاد الأوروبي يدين أكبر مكتبة رقمية

أعلن الاتحاد الأوروبي في معرض فرانكفورت للكتاب عن تدشين أكبر مكتبة رقمية في العالم، تضم وثائق من السنوات الخمسين الماضية بحوالي خمسين لغة، وسيكون بإمكان الأفراد والمكتبات أي بقعة في العالم إنزال ملفات تعود إلى عام 1952، وهو عام تأسيس ما أصبح يعرف بالاتحاد الأوروبي.

وقال مفوض التعددية اللغوية للاتحاد، ليوناردو أوربان، لوكالة فرانس برس للأنباء: إن المشروع سيوفر شفافية تامة لمطبوعات الاتحاد الثقافية وتشرعها، كما يؤكد التزام الاتحاد بالحفاظ على تاريخ الاتحاد بتعدد اللغوية.

وعبر أوربان عن أمله في أن تصبح المكتبة الإلكترونية أداة لمكافحة الغبن.

وكانت اللغات الرسمية للاتحاد في سنواته الأولى لا تتجاوز الأربع، فأصبحت الآن 23، ولكن بعض المطبوعات متوفرة باللغة الروسية والصينية أيضاً.

وقد تم تحويل نحو 110 ألف مطبوعة إلى الصيغة الإلكترونية، يبلغ عدد صفحاتها 12 مليون صفحة، وتحتاج إلى 24 كيلومترا من الرفوف، وبلغت تكلفة المشروع 3.75 ملايين دولار.

## الالتهاب الرئوي يسبب الوفاة بأنفلونزا الخنازير

بمكافحة الأمراض المعدية عند الحوامل والمولود.

### رحلة أنفلونزا الخنازير في الجسم:

يدخل فيروس أنفلونزا الخنازير كسغيرة من الفيروسات، إلى الجسم عن طريق الشعب الهوائية العليا ومنها إلى الخلايا التي يستخدمها من أجل التكاثر. وتنتقل الفيروسات من أنفلونزا الخنازير إلى الجهاز التنفسي البسيط.

أما النوعان "إيه" و"بي" فيضمان نوعين من البروتينات السطحية هي "الإيمجلوتين" و"النورامينيداز" التي تظهر على شكل شويبيكات تغلف الفيروس.

والفيروس "انتش ان 1" "الإيمجلوتين" من النوع الأول و"النورامينيداز" من النوع الثاني، الذي يقف وراء وباء أنفلونزا الخنازير هو من النوع "إيه". ويمكن أن يتفرع إلى أنواع ضمنها متغيرات عدة، ويتألف الفيروسات "إيه" و"بي" من ثمانية أجزاء من "أر ان إيه" الحمض الريبسي النووي تخطط ببعضها كورق الشدة، كما تصفها عائلة الفيروسات سيلفي فان دير فيرف، ويمكن للفيروسين تاليا أن يخضعا لتغيرات كبيرة حتى أنهما قد يتحولان بشكل جذري.

ويعتبر الخنزير من حيث طبيعته مستقبلاً لأشكال مختلفة من الفيروسات يمكنها أن تجتمع لتولّد فيروساً متعدد، هذه هي حال فيروس "انتش ان 1" الذي يجمع بين سلالتين من فيروسات الخنازير وسلالة من فيروس الطيور وسلالة من فيروس بشري، وهو قابل للانتقال إلى البشر.

والأخطر من ذلك هو أن الفيروس يستخدم الإنسان جسم ناقل لنقل العدوى من إنسان لآخر، فحين تنتقل العدوى إلى الإنسان، يتشبه فيروس أنفلونزا بخلايا الجهاز التنفسي ويجتاز الظهارة، وهي طبقة سطحية تحمي الخلايا.

وليكاف هذا الفيروس يقوم بإعادة برمجة الخلية ويجوز وظيفتها بما يخدمه، فتتخذ كل خلية مصابة بالتالي من إنتاج مئات الخلايا الفيروسية لتستشري في الجهاز التنفسي بأكمله.



خلال الربع الثالث من الحمل، والأطفال الذين تغل أعمارهم عن سنتين من العمر، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الرئة بما فيها الربو. وفي بحث جديد يسلط الضوء على تداعيات مرض أنفلونزا الخنازير، حذر أخصائيو أمريكيون من أن الأشخاص الذين يعانون من الربو أو أي مرض تنفسي آخر هم الأكثر عرضة لاقتطاع فيروس أنفلونزا الخنازير.

وأكد الدكتور توماس كاسايل نائب الرئيس التنفيذي في الأكاديمية الأمريكية للأمراض المعدية والربو وعلم المناعة، أن فيروس أنفلونزا الخنازير يهاجم بشكل رئيسي الجهاز التنفسي، ولذا إذا كان المرء يعاني من مرض تنفسي مزمن مثل الربو، قد تصبح حالته أسوأ وأوضح كاسايل: أن الأشخاص المصابين بالربو أو غيرها من أمراض الرئة معرضون أكثر من غيرهم لتطوير تعقيدات أنفلونزا الخنازير ولذا من المهم أن يكونوا حذرين وواعين وإنما غير مذعورين.

وأكد كاسايل أن اكتشاف عوارض الأنفلونزا في وقت مبكر هو المفتاح الرئيسي لأن فعالية الأدوية المضادة للفيروس التي تؤخذ في هذه الحالة تكون أكبر كلما اكتشفت الإصابة أبكر وقد لا تفيد إذا أخذت بعد مرور 48 ساعة على الإصابة بالمرض.

كما أشارت الدراسة إلى أن الأطفال الرضع والحوامل أكثر عرضة للإصابة بأنفلونزا الخنازير من غيرهم، ولذا في قائمة اهتماماتها لحمائهم من هذا المرض.

وأكد الباحثون من المركز الطبي في جامعة بطرسبرج، أنه على الرغم من أن حوالي 56 بالمائة من المستشفيات ذكرت أنها بدأت بمعالجة هذه المشكلة لكن لم تقم واحدة منها حتى الآن بوضع خطة تنفيذ ذلك.

وأوضح الباحثون أنه على الرغم من احتمال تعرض السكان لخطر الإصابة بالأنفلونزا بشكل متزايد لكن هناك معلومات قليلة عن سلامة التلقيح والعلاجات الخاصة

بانتشر الفيروس المسبب لمرض أنفلونزا الخنازير عن طريق الرذاذ والمخالطة المباشرة وغير المباشرة والخنزير الحاملة للمرض العدوية الأعراض، وينتقل عادة الفيروس بين الخنازير وناذرا ما ينتقل إلى البشر، إلا أن هناك حالات انتقال للفيروس من الخنازير إلى البشر، ومن ثم بين البشر أنفسهم.

ويعمل فيروس أنفلونزا الخنازير على إضعاف الأوضاع الصحية للناس، وذلك فإن الناس الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة قد يصبحون عرضة للوفاة والموت أكثر من غيرهم.

وفي بحث جديد يسلط الضوء على أخطر أمراض العصر، الإوهو أنفلونزا الخنازير، أكدت منظمة الصحة العالمية أن معظم الأشخاص المصابين بوباء أنفلونزا الخنازير "انتش ان 1" في جميع أنحاء العالم يعانون من مرض معقد شبيه بالأنفلونزا، يتطور تدريجياً إلى التهاب رئوي حاد.

وأوضحت المنظمة أن المراحل الأولية لـ"الالتهاب الرئوي الفيروسي" هو الأكثر شيوعاً في الحالات الخطيرة، وبعد سبباً رئيسياً للوفاة.

وأشارت المنظمة إلى أن الأطباء الذين نجحوا في حالات الالتهاب الرئوي الشديدة مختلف بصورة لافتة للنظر من نمط حالات الأوبئة التي تم التعامل معها خلال مواسم الأنفلونزا، مضافة أن المرضى الذين يعانون من حالات الالتهاب الشديدة بوجه عام تبدأ حالتهم في التدهور بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من ظهور الأعراض.

وأكدت المنظمة أن العلاج الفوري بالعقاقير المضادة للفيروسات يقلل من شدة مرض الالتهاب ويحسن من فرص البقاء على قيد الحياة.

وأضافت المنظمة أن تكرار الإصابة بـ"انتش ان 1" يعد السبب المباشر للإصابة بالالتهاب الرئوي، حيث إن تكرار الإصابة المشتركة مع البكتيريا يمكن أن يسهم أيضا في الإصابة بمرض حاد وسريع النمو.

يذكر أن خطورة الإصابة الشديدة بالمرض تكمن بنسبة عالية في ثلاث مجموعات هي النساء الحوامل؛

## عقار يوصف لانتهاج الأمعاء يسبب السرطان

أظهرت دراسة إن علاجاً يوصف عادة لانتهاجات الأمعاء يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لكن ليس إلى درجة تمنع استخدامه.

وعقار "ثيوبورين" يوصف بشكل واسع لعلاج مرض كرون والتهاب القولون التقرحي وهما نوعان مختلفان من التهابات الأمعاء، والتهاب القولون التقرحي يصيب غشاء المستقيم والقولون في حين أن مرض كرون يمكنه أن يصيب أي مكان في الجهاز الهضمي، والمرض مرتبطان بخلل في نظام المناعة يؤدي إلى تكاثر كبير للكريات البيض في الدم، وكانت دراسات



سابقة أشارت إلى أن عقار ثيوبورين الذي يستخدم أيضا في الحؤول دون نبت الجسم لأعضاء وأنسجة مزروعة قد يؤدي لدى المرضى الذين يخضعون لعمليات زرع إلى سرطان يرتبط عادة مع الإصابة بالتهاب ناجم عن فيروس، لكن دراسات محدودة كانت قد أجريت حتى الآن لمعرفة ما إذا كان المرضى الذين يعانون من التهابات في الأمعاء يواجهون الخطر ذاته.

ولعرفة ذلك قام فريق من العلماء بقوده لوران بوجوري من مستشفى سان انطون في باريس بتحليل مخططات شملت 19486 مريضاً في فرنسا يعانون من التهابات في الأمعاء.

ووفق نحو 700 طبيب تفاصيل عن الأدوية التي يصفونها لمرضاهم والإصابات بالسرطان المسجلة وعدد الوفيات مع متابعة وسطية استمرت 35 شهراً. وعند بداية الدراسة كان 30% من المشاركين يتناولون عقار ثيوبورين و 14% قد توقفوا عن العلاج و 56% لم يتلقوا أبداً أي دواء، وخلال الدراسة تم تشخيص 23 إصابة جديدة بسرطان لمقوي، وكان لدى المرضى الذين عولجوا بعقار ثيوبورين خطراً يزيد خمس مرات للإصابة بالسرطان مقارنة مع الذين لم يتناولوا هذا العقار يتأنا.

لكن الباحثين قالوا في مجلة "دي لاسيت" الطبية البريطانية أن الخطر المطلق على المرضى الذين تناولوا عقار ثيوبورين يبقى متدنياً مع أقل من 1%، وختمت الدراسة القول بأن هذه النتائج تظهر أن منافع هذا العقار لا تزال أكثر من مخاطره.

كما يمكن أن تنقل الخنازير الفيروسات المحورة مرة أخرى إلى البشر ويمكن أن تنقل من شخص لآخر، ويعتقد أن الانتقال بين البشر يحدث بنفس طريقة الأنفلونزا الموسمية عن طريق ملامسة شيء ما به فيروسات أنفلونزا ثم لمس الفم أو الأنف ومن خلال السعال والعطس.

هل يوجد علاج؟

حتى الآن، تبدو المضادات المستعملة لمكافحة أنواع الأنفلونزا الجديدة فعالة. هناك نوعان من المضادات مثل "تاميفلو" و"ريلينزا" فهما يقللان من حدة أعراض الأنفلونزا، ولكن على كل من أصيب بعدوى الفيروس أن يمتك في البيت حتى يتعافى تماما.

فهذان العقاران لا يمكن اعتبارهما في الحقيقة دواء، إنهم ليس هناك جدوى من ابتلاعهما كعلاج وقائي، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يتم الآن تطوير لقاح سيوفر الحماية، ولكن مدة التطوير ستستغرق ما لا يقل عن خمسة أشهر.

كيف تتعامل مع المرض؟

في المناطق التي ظهر فيها فيروس الأنفلونزا، من الحكمة تجنب الاختلاط مع الناس من أجل تفادي العدوى.

أحذر التقبيل والمصافحة.. افعل كما تفعل أثناء إصابة أحدكم بنزلة برد وتقول له: إزم مكانك.

حافظ على النظافة: غسل اليدين أكثر من المعتاد بالصابون أو أي مطهر آخر.

استخدام الكمادات الواقية تعطي إحساساً بالأمان، لكنها لا تبقى الفيروس بعيداً، باستثناء الكمادات المستعملة في المختبرات، فهي تقدم حماية أضمن.

## الملابس الداكنة تقي من أشعة الشمس

على عكس الاعتقاد السائد بأن الألوان الداكنة تمتص حرارة الشمس وتسمح لأشعة فوق البنفسجية بإيذاء الجلد يقول علماء الأنا إن الملابس المصنوعة من أقمشة قطنية ذات ألوان زرقاء أو حمراء قاتمة تحمي الجلد من إشعاعات الشمس الحارقة أكثر من الألبسة الصفراء الفاتحة.

ونكر موقع "هلت داي نيوز" أن علماء إسبانياً يقولون إن هذا الاكتشاف قد يدفع مصانع الألبسة إلى تحسين نوعية المنسوجات القطنية وإنتاج ملابس تتوفر فيها المواصفات الوافية من أشعة الشمس.

وقالت عالمة أستاذيون ريفا من جامعة بوليتيستييا دو كاتالونيا في تيريسا باسبانيا إن لون النسيج هو أحد أهم العوامل الحاسمة في تحديد مدى جودة الملابس

## المشاكل النفسية تسبب آلام الظهر

كثيراً ما تتسبب مشاكل الظهر التي يتم الشعور بها نشاطاً زراعاً حديق المنزل في العمل لعدة أيام، بل إن الآلام الناجمة عنها ربما تجبر بعض الأشخاص على ترك العمل بصورة نهائية.

وتنصح جماعة مهنية ألمانية متخصصة بتنسيق الحقائق بضرورة ألا يتشكل العمل البدني عبئاً ثقيلاً على الظهر، فالوسائل السليمة لرفع الأشياء وحملها يمكن أن تحمي عضلات الظهر، كما إنه من المهم تدريب العضلات، وخاصة تلك التي تقع في عمق الظهر بمحاذاة العمود الفقري، على نحو سليم.

تتبع معظم المشاكل من قلة تدريب عضلات الظهر والبطن والساقين، وهناك مشاكل أخرى كثيرة ليست بدنية ولكنها نفسية جسدية، ففي 5% فقط من الحالات كافة تكون فقرات الظهر هي المصدر الحقيقي للآلم.

ومن المهم ألا تقلل من المكون العقلي والذهني، حيث يمكن أن تسبب



مشاكل العمل وظروف الحياة المعيشية والتوتر مشاكل الظهر تماماً مثلما يحدث عند رفع وحمل الأشياء الثقيلة أو الوقوف لفترات زمنية طويلة وفقاً لتقرير الجماعة في نشرتها الأخيرة وتعد الحركة المنتظمة ذات فائدة كبيرة في هذا الصدد، فركوب الدراجات والركض والتمشي وسباحة الظهر جميعها أنشطة جيدة للتغلب على الألم الظهر، وتلعب التمرينات الرياضية دوراً مهماً في تحقيق استرخاء عضلات الظهر كما تقول الجماعة في تقريرها، وتغطي الكثير من شركات التأمين تكاليف الدورات التدريبية التي تستهدف مساعدة الأشخاص على التعرف على أساليب التغلب على آلام الظهر.