العدد (1660) السنة السابعة - السبت (21) تشرين الثاني 2009 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

نـقـص فيـتـامين "د" يـسـبـب الـوفـاة

ظهرت دراسة جديدة نشرت الاثنين ان النقص في الفيتامين دي من شأنه ان يزيد بشكل كبير خطر الاصابة بامراض اوعية القلب فضلاً عن الجلطات الدماغية وصولا الى الموت حتى واظهرت الدراسة التي استمرت اكثر من عام وتمت خلالها متابعة مجموعة من ٢٧٦٨٦ شخصاً تجاوزوا سن الخمسين ومن دون سوابق على صعيد الاصابة بالامراض القلبية الوعائية، ارتفاع خطر وفاة الاشخاص الذين يعانون نقصا كبيرا في الفيتامين دي بنسبة ٧٧٪، بالمقارنة مع اولئك الذين في دمهم نسب عادية من هذا الفيتامين.

وبينت الدراسة أيضا ارتفاع خطر اصابة الاشخاص الذين يعانون نقصاً كبيراً في الفيتامين دي بمرض في شريان القلب التاجي بنسبة ٤٥٪، بالمقارنة مع اولئك الذين لا يعانون هذا النقص، في حين يزيد خطر اصابتهم بجلطة دماغية بنسبة ٧٨٪. واظهرت الدراسة أيضاً ان خطر اصابة الاشخاص الذين يعانون نقصا كبيرا في الفيتامين دي بقصور قلبي، هو ضعف الخطر المحدق بأولئك الذين في دمهم نسب عادية من هذا الفيتامين. وتقول الطبيبة الاخصائية في علم الاوبئة هايدي ماي من معهد طب القلب في "انترماونتين ميديكال سنتر" في سالت لايت سيتي "يوتا، شمال غرب" وهي احدى واضعات الدراسة "توصلنا الى نتيجة تفيد ان نقصا، وان بنسب قليلة، في الفيتامين دي لدى الاشخاص الذين تجاوزوا الخمسين قد يؤدي الى الاصابة بأمراض في شريان القلب التاجي والى قصور في القلب، فضلا عن جلطات دماغ وارتفاع نسبة الوفاة".

ومن المتوقع ان تعرض نتائج هذه الدراسة خلال المؤتمر السنوي لـ "اميريكان هارت اسوسييشن" الذي يلتئم هذا الاسبوع في اورلاندو في فلوريدا "جنوب شرق".

وبحسب الطبيبة تعد هذه النتائج "مفاجئة جدا ومهمة في ان معا، ذلك انه يسهل معالجة النقص في الفيتامين دي وتقليص خطر الاصابة بأمراض قلبية وعائية تاليا، التي تعد ابرز اسباب الوفاة في الولايات المتحدة. واظهرت دراسات حديثة ان للفيتامين دي دورا في وظائف حيوية عدة، ومن بينها ضبط ضغط الدم ونسب الغلوكوز في الدم والالتهابات، وهذه كلها عوامل خطر كبيرة في مجال الاصابة بأمراض في اوعية القلب.

إنشاء أول نطاق انترنت عربي

أعلن وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات المصري طارق كامل عن إطلاق أول نطاق عربي لمواقع الإنترنت في مصر. وقال كامل، في كلمته لدى افتتاح منتدى حوكمة الانترنت في مدينة شرم الشيخ الساحلية على البحر الاحمر، الانترنت صار يتكلم العربية.

ويحمل نطاق الانترنت الجديد في مصر اسم "دوت مصر"، وافتتح اعمال المنتدى رئيس الوزراء المصري أحمد نظيف، ومن المقرر ان تستمر أعماله حتى الأربعاء المقبل.

وكانت منظمة "الأيكان" العالمية المعنية بوضع السياسات العليا لنطاقات وأرقام عناوين الإنترنت أعلنت نهاية الشهر الماضي السماح باستخدام حروف غير لاتينية فى عناوين مواقع الإنترنت.

وكانت الدول العربية وبخاصة مصر، طالبت منظمة "الأيكان" بالسماح لها باستخدام اللغة العربية فى عناوين الإنترنت. ويشارك في أعمال المنتدى أكثر من ١٥٠٠ من الشخصيات العالمية المعنية بقضايا الانترنت يمثلون أكثر من ١٠٠ دولة على مستوى العالم بينهم نحو ٥٠ وزيرا للاتصالات والمعلومات ومسؤولون رفيعو المستوى من حكومات ومنظمات دولية عدة. كما يشارك أيضاً روبرت خان، أحد واضعي بروتوكول الانترنت المعروف، و تيم بيرنرز-لي مخترع تكنولوجيا الويب، وجيري يانغ المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة "ياهو"، التي تشغل أحد أشهر محركات البحث على الشبكة في العالم.

"أنـزيـم النشاط" يطيل الـعـمـر

قال علماء إن هناك صلة واضحة بين الذين يعيشون حتى مائة عام ووراثة نسخة من إنزيم يتميز بفرط النشاط يمنع الخلايا من الشيخوخة.

ونسبت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" الأحد إلى علماء في كلية ألبرت أينشتاين الطبية في أميركا قولهم إن المعمرين الأشكيناز اليهود لديهم هذه المورثة الجينية.

وتبين للعلماء أن الأشخاص المسنين جداً وأولادهم لديهم مستويات مرتفعة من أنزيم "تيلوميراس" الذي يحمي الحمض النووي الريبي، ويأمل العلماء في إنتاج أدوية تحفز هذا الأنزيم على العمل.

وقال هؤلاء في الدراسة التي نشرتها مجلة "بروسيدنغز أوف ذا ناشونال أكاديمي من ساينسيز" إنهم ركزوا أبحاثهم على مجتمعات اليهود الأشكيناز بسبب علاقاتهم الوثيقة ببعضهم ولذا فمن السهل تحديد الأمراض التي تسبب تغيرات جينية.

وأخذت عينات من دماء أشخاص في السادسة والثمانين من العمر أصحاء الجسم، ومن غيرهم في نحو السابعة والتسعين، وعينات من ١٧٥ من أولادهم ومن أشخاص في الثالثة والتسعين هم أبناء آباء عاشوا فترة حياة طبيعية.

وتبين للعلماء أن المسنين و أولادهم كانت لديهم مستويات عالية من أنزيميّ "تيلوميراس" و"تيلوميريس" وهي خاصية يتمتع بها اليهود الاشكيناز، وبأن هؤلاء عدا عن أنهم يعيشون لفترات طويلة فإنهم قلما يصابون بأمراض القلب والسكري وغير ذلك.

ممارسة الرياضة في الحرارة "يثبّط" الشهية

ذكرت دراسة استرالية ان ممارسي الرياضة الذين يحاولون خفض السعرات الحرارية قد يحتاجون إلى الركض في الشمس بدلا من صالات الالعاب الرياضية التي يتم التحكم في جوها.

ووجدت الدراسة التي شملت ١١ رجلاً نشطاً بدنياً ان المشاركين اكلوا فور تدريبهم في ظروف حارة بلغت درجة الحرارة فيها نحو ٣٦ درجة مئوية كمية من الطعام اقل مما اكلوه في جو اكثر اعتدالا بلغت درجة الحراة فيه نحو ٢٥ درجة مئوية.

وتناول الرجال في المتوسط نحو ٣٠٠ سعر حراري اكثر عندما مارسوا الرياضة في درجات حرارة معتدلة عن ممارسة الرياضة في درجة حرارة مرتفعة. وقالت الباحثة الدكتور كيم جولفي من كلية العلوم الرياضية بجامعة غرب استراليا لرويترز "نتائجنا تشير إلى انك لو مارست التمرينات الرياضية في بيئة اكثر دفئا ستأكل اقل في الوجبة التالية".

وقالت ان هذا نظريا سيكون استراتيجية جيدة لممارسي الرياضة الذين يحاولون تخفيض الوزن، ولكنها اضافت ان الدراسات المستقبلية يجب ان تدرس ما اذا كان ممارسو الرياضة يستبدلون فقط وجبات اصغر باخرى اكبر في وقت لاحق من اليوم.

وكشفت الدراسة أيضاً عن دلائل للسبب وراء تثبيط ممارسة الرياضة في الحرارة الشهية، فبعد ممارسة الرياضة في الحرارة اظهر بشكل نمطي الرجال الذين شملتهم الدراسة مستويات مرتفعة من الببتيد في الدم وهو الهرمون الذي ينتج في الجهاز الهضمي ويعطي اشارة "الامتلاء".

ويبدو ان انخفاض الشهية لدى الرجال كانت مرتبطة بالزيادة في درجة حرارة الجسم الاساسية التي جاءت مع التدريبات في درجات حرارة مرتفعة، واسباب ذلك غير واضحة ولكن جولفي اشارت إلى ان بعض الباحثين يعتقدون انه لان الطعام ينتج حرارة في الجسم فإن تناول الطعام احد الآليات الطبيعية للسيطرة على درجة حراراة الجسم.

جهاز كهربائي يكتشف السوائل في الأمتعة

ذكر فريق من العلماء الألمان أن القيود المفروضة على السوائل التي توضع في الحقائب على خطوط الطيران التجارية يمكن أن تصبح شيئاً من الماضي بفضل جهاز كهربائي مبتكر يعمل بتكنولوجيا النانو يكتشف السوائل الخطرة في الأمتعة في جزء من الثانية، ويزعم العلماء في معهد أبحاث فورشينجزينتروم يوليش في غرب ألمانيا في مقال بمجلة علم وتكنولوجيا الموصلات الفائقة إنهم تمكنوا من عمل ذلك باستخدام نهج بصري يكتشف كل السوائل الضارة الموجودة والمستقبلية خلال واحد على خمسة من الثانية، وتعتمد أجهزة الكشف الموجودة حاليا بدرجة كبيرة على نظرية الكهرومغناطيسية ولكنها أيضاً مقصورة على العمل في نطاق الجيجاهيرتز ويمكن فقط أن تحلل سمات معينة من التركيب الجزيئي للسائل، إلا أن الباحثين الألمان في يوليش تغلبوا على هذه المشكلة باستخدام جهاز كهربائي يعمل بتكنولوجيا النانو يعرف باسم "وصلة جوزفوسن" وهو يقوم بتجميع ترددات الضوء المنعكس من السائل عند تعريضه لإشعاع كهرومغناطيسي أحادي الطول الموجى. ونتيجة لذلك يتمكن الجهاز من قياس الترددات المنخفضة والمرتفعة لتوفير "بصمة" أكثر تفصيلا للسائل وفقا لتقرير المجلة العلمية، وكتب العلماء أن التقنية تستخدم موجات كهرومغناطيسية قادرة على تجسيد المعلومات عن الديناميات الجزيئية الداخلية للمادة، وتعرف الطريقة باسم التحليل الطيفي لهيلبرت ويعمل في نطاق تردد من ١٠ جيجاهيرتز إلى ١ تيراهيرتز، وهذا النطاق حسب ما يعتقد الدكتور نوت أربان رئيس أبحاث التكوينات الدقيقة في المركز هو ما يجعل النظام يختلف عن أجهزة الكشف الأخرى.

ويقول أربان إن الأنظمة التي تقيس فقط جزءا صغيرا من البصمة المركبة يمكن أن تمنع سلطات الأمن من تقييم كافة التهديدات المحتملة، وأشار إلى مثال المحاولة الإرهابية في عام ٢٠٠٦ لتفجير متفجرات تستخدم سائل يعتمد على مادة البيروكسايد على متن طائرة مسافرة من بريطانيا.

ونقل عنه قوله: "إنه من الصعب للغاية التفرقة بين هيدروجين البيروكسايد والماء"، وقال: "إنهما لهما نفس التركيب الكيميائي وتبدو إنهما متشابهتان تماما، ولحسن الحظ أحبطت المؤامرة في لندن قبل تنفيذها ولكن التكنولوجيات التي تطورت منذ ذلك الحين لا تزال تسعى للتعرف على الاختلاف بين السائلين بدون فصلهما عن الأمتعة الأخرى".

تـعـلّـم مواجـهـة الـتـوتـر الـمـدمّـر!

الحياة المعاصرة يمكن أن تكون سلسلة من الروتين غير الواضح المعالم من توصيل الاطفال الي المدرسة والاستعداد لاجتماع مهم في العمل ومن ثم إدارة مشروع كبير من أجل رئيس العمل فقط للحصول على إجازة نهاية الأسبوع ومواجهة جبل من الأعمال المنزلية.

ويترجم كل ذلك في شكل توتر بالنسبة للكثير من الناس يعني إشارات سلبية على المستوى العقلي والبدني، ويبدأ الكثير في الشعور بالإنهاك ويسقط البعض مرضى.

ويقول الطبيب النفسي جواكيم كوجلر الأستاذ بالجامعة الفنية في دريسدن "التوتر ضار على المدى الطويل"، ولكن كل شخص يمر بتجربة التوتر بشكل مختلف.

ويقول: "ما يسبب التوتر لشخص ما قد يكون تحديا لشخص ثان وقد يراه ثالث إنه أمر محايد"، ويضيف فرانك شنايدر رئيس الرابطة الألمانية لعلم النفس الجسدي والعلاج النفسي وعلم الأعصاب إن الحدود الزمنية لأي شخص لا تشكل إختلافاً، فالتوتر يعني اجتياح حدود المرء. فأي شخص لا يواجه المشكلة بإنصاف يدخل في خطورة الوقوع في حالة انهيار سريع. ويقول نوسرات بيسيشكيان طبيب لعلاج أمراض الجسد النفسية وأخصائي الأعصاب "التوتر هو علامة مثلما تقود سيارة وينقص مستوى الوقود بالسيارة وتضئ لك لمبة التحذير الصفراء".

ويرى أن التوتر هو تعبير عن الصراع يظهر نفسه في شكل مرض، ويمكن للتوتر أن يظهر نفسه بعدة أساليب، فهو يمكن أن يكون ذاتيا: وهو مجرد أن يشعر أي شخص بالتوتر ويحاول تعلم المزيد عنه، ولكنه يمكن أن يظهر نفسه على المستوى البدني مصحوبا بأمراض نفسية جسدية مثل ألم في المعدة وألام في الرأس أو الظهر وتسارع ضربات القلب أو نوبات ربو كما يقول كوجلر. كما يظهر التوتر نفسه على المستوى السلوكي من خلال إضطراب مواعيد النوم أو دفع الناس إلى الإفراط في تناول مواد مثل الكحوليات، إضافة إلى ذلك فإن الناس الذين يفقدون أو يزيد وزنهم غالبا ما يبدون خائفين ويستيقظون فجأة أو يميلون إلى تناول الحبوب لذلك قد يعانون من التوتر.

ويقول شنايدر: "إن أعراض التوتر المزمن تشبه الإكتئاب"، ويوفر وضع الهرمونات إختبارا أكثر موضوعية. فمثل شخص يعدو لمسافة عشرة كيلومترات يوميا فإن الناس ذوي المستويات العالية من التوتر سوف يشهدون إرتفاعا في مستوى الكورتيزون في لعابهم. ويقول كوجلر إن مدربي كرة القدم الذين ينتظرون مباراة كبيرة أو تجار سوق الجملة الكبار قبل جرس الإفتتاح لا يعترفون مطلقا بشعورهم بالتوتر، ولكن الدراسات أظهرت إنه تكون لديهم مستويات مرتفعة من الكورتيزون، وهذا التغيير يمكن أن يفسر مشاكل المعدة التي يواجهها بعض الناس خلال التوتر"، فالكورتيزون المصاحب لهرمون التوتر يمنع الحماية الحمضية لجدار المعدة"، وهو أيضاً يدعم المناعة في المدى القصير ولكنه يضعفها على المدى الطويل وهو ما يعني أن الناس الذين يعانون من التوتر أكثر إحتمالا للإصابة بسيلان الأنف، وهذا يعني إنه من المهم التعامل مع كل من التوتر الإيجابي والسلبي. وطرق الإسترخاء مثل التدريب الذاتي أو إسترخاء العضلات المتطور في طريقة جاكوبسن هما من الإحتمالات الممكنة.

ويقول شنايدر: "وهذا يجعل من الممكن تعلم كيفية مواجهة مواقف معينة دون التوتر المدمر"، ويقول إنه غالبا ما يبعد الهاتف عنه للحظة أو أثنتين في المواقف المتوترة ويستغرق نحو دقيقتين ليجمع شتات نفسه.

ويقول بيسيشكيان: "عندما يتعلم أحد تقسيم طاقته بين مجالات متعددة من الحياة عندئذ يستطيع أن يتوافق بشكل جيد مع مفأجات الحياة".

ويضيف إنه من المهم أن تجد الشيء الإيجابي في التوتر. فالخوف هو علامة على أن شخصا ما يتجنب أسئلة معينة.

وتوضح العدوانية وجود حاجة إلى التعبير عن مشاعر، ويوضح الإكتئاب أن شخصا ما لم يتخذ قرارا بعد. وتعني إدارة التوتر مراقبة ما سيحدث في الخطوة التالية، والإحتفاظ بقائمة جرد أمر مهم. فكيف وأين ومتى تطورت مواقف التوتر؟ وماهو رد الفعل؟ ما الشيء الذي تعلمناه من الأزمة؟ كيف أستطاع الشخص أن يتجاوزها؟ وفي النهاية من المهم وضع شئ واحد في الإعتبار "عندما يكون للشخص هدف فمن الممكن أن يدفع عنه التوتر جانباً".

غيـاب الـتـثـقـيـف الاجـتـمـاعـي يـفـاقـم الأمـراض الـجـنـسـيـة

قال خبراء أمريكيون اليوم الاثنين ان عدم رغبة الأمريكيين في الحديث عن الجنس ساعد في زيادة الأمراض الجنسية التي تنتشر عن طريق العدوى خاصة بين المراهقين.

وأظهرت أحدث الإحصاءات عن أمراض المتدثرة او بكتيريا الحراشف البرعمية "الكلاميديا" والسيلان والزهري ان هذه الأمراض الجنسية الثلاثة آخذة في التزايد في الولايات المتحدة بالرغم من انها أمراض يمكن علاجها.

وقال جون دوجلاس رئيس قسم الأمراض التي تنتقل من خلال الجنس في المراكز الامريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها "مستويات "الإصابة" بالكلاميديا والسيلان ثابتة عند مستويات مرتفعة بدرجة غير مقبولة، اما الزهري فقد عاود الظهور بعد القضاء عليه".

وأضاف دوجلاس "لدينا أعلى معدل للامراض التي تنتقل من خلال الجنس في أي دولة متقدمة في العالم"، أبدت إدارة الرئيس الأمريكي باراك أوباما رغبة في الابتعاد عن سياسة الرئيس الأمريكي السابق المحافظ جورج بوش التي كانت تعالج المشكلة بالترويج فقط لامتناع المراهقين عن ممارسة الجنس.

وأظهرت دراسات عدة ان هذا التوجه لم ينجح وانه من الأفضل تشجيع المراهقين على الامتناع عن الجنس لكن في الوقت نفسه توفير معلومات للأطفال والمراهقين عن سبل حماية أنفسهم من الأمراض الجنسية والحمل المبكر.

وقدرت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض ان الولايات المتحدة تشهد ١٩ مليون حالة عدوى جنسية جديدة كل عام نصفها يحدث لدى من تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٤ عاماً.

تناول الكثير من الأطعمة.. من دون زيادة وزنك

بات بإمكان الذين يتبعون حمية غذائية لخفض أوزانهم تناول شريحة من كعكة حلوى أو سندويتش إضافية، وذلك بعدما توصل باحثون إلى قياس أدق للسعرات الحرارية التي يستهلكونها يومياً. وذكرت صحيفة "التايمس" اللندنية أن اختصاصيي التغذية يقولون الآن إنه بالإمكان زيادة السعرات الحرارية بنسبة ١٦٪ خلافاً للتوصيات التقليدية التي تقول إن على المرأة استهلاك ٢٠٠٠ سعرة حرارية الرجل ٢٥٠٠ سعرة في اليوم، وهذا يعني أن بإمكان بعض البالغين استهلاك ٤٠٠ سعرة حرارية إضافية في اليوم دون أن تزداد أوزانهم ،وذلك بحسب الدراسة التي أعدتها جمعية التغذية الاستشارية العلمية البريطانية.

وتشير تقديرات إلى أن نحو ٦٠٪ من البريطانيين زائدي الوزن بسبب النهم وقلة النشاطات الرياضية، وهو ما يرتب على الخدمات الصحية الوطنية نحو ٤,٢ مليار جنيه استرليني "نحو ٧ مليارات دولار أميركي سنوياً"، ولكن متحدثاً باسم المنتدى البريطاني الوطني للبدانة حذر من الأخذ بهذه الدراسة بسبب "الافتراضات الخطرة" التي تحتويها والتي تدعو لتناول ٤٠٠ سعرة حرارية يومياً، وأضاف: "هذا ليس ضوءا أخضر كي تأكل بشكل أحمق".

الإيدز والسل من أهم أسباب وفيات النساء

خلصت دراسة أعدتها منظمة الصحة العالمية إلى أن مرض نقص المناعة المكتسب "الايدز" والمشكلات المرتبطة بالحمل ومرض السل من أكثر مسببات وفيات النساء في المرحلة العمرية بين ١٥ و٤٥ عاماً. وأوضحت المنظمة في تقريرها الذي نشرته اليوم أنه على الرغم من ارتفاع متوسطات عمر النساء مقارنة بالرجال هناك العديد من أوجه الخلل في الرعاية الصحية للنساء على مستوى العالم.

وأضاف التقرير: أن الجلطات القلبية والسكتات الدماغية والتي توصف عادة بأنها "أمراض رجالية" من أهم أسباب وفيات النساء اللاتي تتجاوز أعمارهن ٤٥ عاماً.

وأشار التقرير إلى أن النساء يمثلن غالبية المسنين في المجتمعات المختلفة نظرا لارتفاع متوسط عمر المرأة عن الرجل بمقدار ستة إلى ثمانية أعوام، وطالب التقرير الشخصيات المعنية بتمكين المرأة على مستوى العالم من عيش حياة صحية بالنظر إلى أن معظمهن يعاني عادة من تردي في الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية.