# الصحة تنظم ورشات عمل حول الأمراض غير الانتقالية والكشف المبكر عن سرطان الثدي

**بغداد / قيس عيدان**

أقامت دائرة الصحة العامة بوزارة الصحة عدة من دورات وورش عمل حول الأمراض غير الانتقالية شملت عدداً من المؤسسات وتربية بغداد والمحافظات.

وأفاد الدكتور صباح عبد الله كركوكلي الناطق الرسمي للوزارة لـ(المدى) بان هذه النشاطات تأتي ضمن برنامج قسم الرعاية الصحية الأولية في دائرة الصحة العامة بالوزارة لمتابعة الصحة العامة للمواطنين بخصوص البدانة والأمراض غير الانتقالية كضغط الدم والسكري، حيث نفذت عدة ورش تدريبية للملاكات التربوية العاملة في مديريات تربية بغداد في مجال السيطرة على البدانة لدى طلبة المدارس وذلك على قاعة الطفل المركزي وعلى الصعيد ذاته نفذت عدة ورش مماثلة للملاكات التربوية في مديريات تربية المحافظات وكذلك دورات تدريبية للعاملين في مراكز الرعاية الصحية الأولية بخصوص البيانات الأولية حول الكشف المبكر لمرضي السكري وضغط الدم.

وقام فريق طبي من القسم/ شعبة الأمراض غير الانتقالية بزيارة إشرافية الى محافظة السليمانية للإشراف على الإجراءات المتخذة بخصوص الكشف المبكر للأمراض غير الانتقالية.

وفي السياق ذاته أقامت الوزارة ندوة توعوية وتدريبية عن عوامل الخطورة المسببة لسرطان الثدي وكيفية الوقاية منها وأشار مصدر بان الهدف من الندوة هو توعية المرأة بمخاطر الإصابة بمرض سرطان الثدي والذي تشكل نسبة الإصابة به ثلثي الإصابة بأنواع السرطانات الأخرى اذ تم تسجيل ١٥١٣٢ حالة إصابة بالسرطان من بينهم ٧٦٦٧ إصابة بين النساء ويبلغ عدد المصابات بسرطان الثدي ٢٤٤٣ إصابة، وأضاف بان الندوة تضمنت محاضرات عن عوامل الوقاية من السرطان وعن الكشف المبكر وعن مرض سرطان الثدي بعدها ثم تقسيم المشاركات الى مجموعات للتدريب عن كيفية إجراء الفحص الذاتي للثدي لأهمية ذلك اذ يسهم الكشف المبكر في تحقيق الشفاء من المرض بنسبة ٨٥ ٪.

وأشار المصدر في التعريف بالمرض من خلال زيادة عدد المراجعات الى مراكز وعيادات الكشف المبكر عن سرطان الثدي بهدف إجراء الفحص الذاتي بمساعدة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة وتم خلال هذه النشاطات توزيع بوسترات وفولدرات توعية وتثقيفية حول الأمراض غير الانتقالية تضمنت المسببات وأساليب الوقاية والعلاج.

# الصقيع يصيب بريطانيا بالشلل

تواجه بريطانيا موجة من الصقيع شلت الحركة على الكثير من الطرقات بسبب تراكم الثلوج والجليد وما اضطر عددا من المطارات للتوقف عن نشاطها الاعتيادي وإغلاق الكثير من المدارس أبوابها.

وأفادت هيئة الإذاعة البريطانية أن مطارات ليدز/ برادفورد وليفربول ومانشستر أغلقت، مشيرة إلى أن التساقط الكثيف للثلوج أثر على عمل القطارات في مناطق البلاد كافة.

وذكرت مصلحة الأرصاد الجوية أن درجة الحرارة هبطت في اسكتلندا إلى دون ١٥ درجة تحت الصفر وسط توقعات بتساقط كثيف للثلوج في جنوب بريطانيا هذه الليلة، كما توقعت أن تصل كثافة الثلوج إلى ٢٥ سنتيمتراً في بعض المناطق خلال هذه الليلة أيضاً، ومع ازدياد حدة البرودة أصدرت شركة الغاز البريطانية تحذيراً إلى المواطنين بضرورة الاقتصاد في استخدام الغاز.

وقال رئيس الحكومة البريطانية غوردن براون لمحطة بي بي سي إن بلاده لا تواجه نقصاً في الغاز، مضيفاً "ستكون هناك دائماً مصاعب عندما يكون الطقس رديئاً".

# ممارسة الرياضة بأقدام حافية أفضل !

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الأحذية الرياضية الحديثة من الممكن أن تكون أكثر ضررا على المفاصل من التريض بأقدام حافية.

وطلب باحثون من جامعة فيرجينيا من ٦٨ من الرياضيين الأصحاء التريض على جهاز المشي والجري "الممشاة" بالحذاء ومرة أخرى بدونه. وخلص الخبراء إلى أن التدريب بالحذاء تسبب في تحميل شديد على الركبة و مفصل القدم ومنطقة الحوض بشكل أكبر من التريض بدون حذاء.

وأوضح الخبراء أن الضغط على المفاصل أثناء التريض مع ارتداء الحذاء الرياضي كان أكبر على المفصل من ارتداء الأحذية ذات الكعب المرتفع. ومن المقرر نشر نتائج الدراسة في مجلة "زيه جورنال أوف إنجري فونكشن آند ريهابيتاشن" المتخصصة في الطب الرياضي، ويزيد الضغط على منطقة الحوض أثناء ممارسة الجري على الممشاة مع ارتداء الحذاء بنسبة ٥٤٪ في المتوسط مقارنة باستخدام الجهاز بأقدام حافية في حين تقدر زيادة نسبة الضغط على الركبة مع ارتداء الحذاء ما بين ٣٦ و٣٨٪.

أما القدم فهي تكتسب التوازن المطلوب مع ارتداء الحذاء، ورجح الباحثون أن يكون سبب التأثيرات السلبية للأحذية الرياضية على المفاصل هو ارتفاع كعب الحذاء عن الأرض والمادة الواقية تحت القدم والتي تعد من السمات المميزة للأحذية الرياضية الحديثة، وطالب الخبراء بتطوير أحذية رياضية جديدة تحدث التوازن المطلوب للقدم ولكن دون الإثقال على المفاصل.

# العناكب الذئبية خطر على العين

نصحت نتائج دراسة بتغطية العين عند قضاء وقت قرب عنكبوتة ذئبية مدللة وذلك بعد اكتشاف حالة نادرة لرجل التصقت شعيرات عنكبوتية في قرينته.وجاء في دراسة نشرت في الدورية الطبية البريطانية "لانست" يوم الخميس الماضي ان متخصصين في طب العيون بمستشفى جامعة سان جيمس في ليدز بانجلترا استخدموا عدسات مكبرة للغاية لاكتشاف السبب الذي جعل عين الرجل حمراء ودامعة وحساسة للضوء.

واكتشفوا وجود نتوءات مثل الشعر ملتصقة في قرنية الرجل.

وتذكر الرجل انه كان ينظف قبل ثلاثة أسابيع بقعة صعبة على الحاوية الزجاجية لعنكبوته المدللة وهي عنكبوتة ذئبية شيلية من نوع "روز"، وكتب الأطباء "شعر بحركة في الحاوية. واستدار برأسه ووجد ان العنكبوتة الذئبية التي كانت قريبة منه أطلقت مجموعة شعر أصابت عينيه ووجهه، وقالوا ان حالة الرجل نادرة. وأشار معدو الدراسة الى ان هذه العنكبوتة تطلق الشعر الشوكي على مؤخرة جسمها للوقاية من المفترسين، وقال الأطباء "نقترح ان ينصح المحتفظون بهذه العنكبوتة بارتداء بشكل معتاد حماية للعين عندما يتعاملون مع هذه الحيوانات".

# التنوع البيئي في أزمة والبشرية في خطر

حذر عالم فيزياء الكواكب اوبير ريف من ان الانحسار السريع للثروة الحيوانية والنباتية سيشكل تهديدا على البشرية في العقود المقبلة في حين كانت الأمم المتحدة أعلنت سنة ٢٠١٠ "سنة التنوع البيئي

ويقول عالم الفلك المتحدر من مقاطعة كيبيك الكندية والبالغ من العمر ٧٧ سنة ويعتبر من اشد المدافعين عن البيئة في مقابلة مع وكالة فرانس برس ان "هذا التهديد سيترجم الى واقع في العقود القادمة كحد أقصى"، ويشير العالم الى "العقم الذي يتم التسبب به من جراء استخدام مبيدات الحشرات والعلاجات المكثفة للقضاء على الحشرات وديدان الأرض والنحل"، وإضافة الى ذلك يتم إفراغ المحيطات أيضاً، بحسب ريفز.

ويحذر من انه ما لم تتخذ الإجراءات الضرورية "سنتساءل بعد عشرة او عشرين او ثلاثين عاما ماذا سنأكل هذا المساء؟"، ويعتبر نصف الذبيات في حال تراجع فيما يعتبر ربعها مهددا بالانقراض بحسب الاتحاد الدولي للحفاظ على الطبيعة المعني بالتغير المناخي.

ويقول العالم ورئيس رابطة "روك" للدفاع عن الطبيعة "لدي أطفال وأحفاد وانا قلق جدا بشأنهم، في أي عالم سيعيشون؟ ويعرب ريف عن قلقه حيال المستقبل ويقول: ان "احدا لا يعرف ما سيكون عليه وضع الأرض بعد ٣٠ عاما، لكنها قد تكون فعلا في وضع يرثى له، الأمر متعلق بالقرارات التي نتخذها الآن"، ولكن حتى الآن بقي الكلام حبرا على ورق، فاثناء قمة الأرض في جوهانسبورغ في العام ٢٠٠٢ تعهد قادة العالم بالعمل على "الحد بشكل ملحوظ" من تراجع التنوع البيئي بحلول العام ٢٠١٠.

وأشار ريف الى ان "النتائج الأخيرة لم تبين وقف تراجع التنوع البيئي لا بل أشارت الى تدهور الوضع بسرعة اكبر". ويعتبر ريف ان الأوان قد آن لقلب المقاييس لانه من دون الحيوانات والنباتات "سنكون في مأزق".وكانت رابطة "روك" أطلقت في كانون الأول نداء "الإنسان والتنوع البيئي: وثيقة لتحالف جديد".

ويدعو ريف الى "التحرك على صعيد العالم والإنسانية كلها؛ فجميعنا في مركب واحد وهو مهدد بالغرق"، ويأتي العالم على ذكر "اليقظة على صعيد الأرض" بشأن التنوع البيئي، ويأمل أن يتم إنشاء هيئة حكومية دولية معنية بالتنوع البيئي على غرار الهيئة الحكومية الدولية المعنية بالتغير المناخي.وبالنسبة له حققت قمة كوبنهاغن "نجاحا جزئيا.. فهي تشكل مرحلة مهمة كما كانت قمة ريو مرحلة مهمة من اجل توعية البشرية تجاه المخاطر التي تواجهها". ويؤكد ريف ان "العلماء متخوفون جدا من تراجع التنوع البيئي ومن الضروري ان يعي الجميع خطر ذلك"، هل الكثافة السكانية هي السبب؟ "ان التحكم بالولادات بعيد عن حل هذه المشكلة بعض الشيء، لكن من المؤكد ان الحد من استهلاكنا للطاقة عامل أساسي"، وما الذي يمكن فعله على الصعيد الشخصي؟ يمكن الحد من استهلاك اللحوم التي يتطلب إنتاجها استهلاك كمية من الطاقة تفوق حاجة إنتاج المأكولات النباتية للطاقة، وفق ريف.

# غواصة بالدواسات قريباً في أعماق البحار

طورت شركة روسية غواصة صغيرة للاستعمال الخاص، هي الأولى من نوعها التي يجري تشغيلها كالدراجة باستخدام الدواسات pedal.ويمكن لشخصين توليد الطاقة اللازمة لتشغيل المركبة المائية، دون الحاجة إلى تدريبات خاصة لاستخدامها، ولا تزيد سرعتها عن سرعة السير على الأقدام.

ونقلت السي آن آن أنه خلافاً للغواصات التقليدية، يتسم تصميم المركبة المائية بالبساطة، فقد صنعت معظم أجزائها من زجاج الأكريليك الخاص، وإلى جانب دواستين ومقود القيادة، يتم تشغيلها والسيطرة عليها بعدد قليل من الأزرار، كما زودت بنظام سلامة آلي للطفو على سطح المياه في حالة الطوارئ.

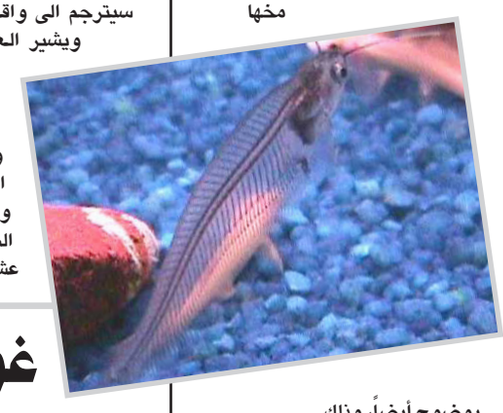
وقالت الشركة المصممة، وتدعى "مارين إينوفيوتف تكنولوجي"، إن الغواصة تتيح لمستخدمها التمتع بمشاهد رائعة تحت المياه، خاصة وأن المركبة قادرة على الغوص إلى عمق ٣٠ متراً، وتمتلك قدرة كبيرة على المناورة والدوران حول محورها العمودي.ويبلغ طول الغواصة ١١ قدماً وعرضها أكثر من ستة أقدام، ويتوقع أن يبلغ سعرها نحو ٧٠ ألف دولار، وفق ما نقلت صحيفة "التلغراف" البريطانية.

وأضافت الشركة المنتجة، ومقرها في سان بطرسبرغ، أن الغواصة هي الأولى من نوعها التي تستمد طاقتها باستخدام الدواسات، وذلك بالإفادة من ظاهرة تسمى تأثير كواندا Coanda effec، والتي تمكن شخصين من توليد ما يكفي من الزخم.يأتي الكشف عن الغواصة الروسية بعد الإعلان في أيلول الفائت عن قرب تصنيع جيل جديد من الغواصات القادرة على الانطلاق من على سطح يخت، لتكون اختراعاً جديداً، سيؤدي إلى اكتشاف المزيد بشأن الحياة البحرية، بالنسبة لهواة الغوص، وذلك بسبب قدرة الغواصة على الوصول إلى مسافة ٣٧ ألف قدم تحت سطح الماء، وبسرعة تصل إلى ٤٠٠ قدم في الدقيقة.

وقام بتصميم الغواصة، المصمم الشهير غراهام هوكس، والذي يعمل حالياً على تصنيع نموذج تجاري أكبر من هذا النوع من الغواصات.

# إنتاج سمكة شفافة للبحوث العلمية

نجح فريق علمي مشترك من جامعتي ميا وناجويا اليابانيتين ريوكين في إنتاج سمكة جديدة تدعى "ريوكين" وهى نتاج لتفريخ السمكة الذهبية اللون والسمكة الفاتحة البشرة.وأوضح الفريق أن السمكة "ريوكين" شفافة اللون ويمكن رؤية قلبها بوضوح، بل والإحساس بضرباته وكذلك رؤية مخها



بوضوح أيضاً، وذلك في إطار المساعي اليابانية لتقليل الاعتماد على عمليات التشريح التى أصبحت مثيرة للجدل داخل الأوساط العلمية اليابانية.وأكد الفريق أن السمكة "ريوكين" يمكن أن تعيش حتى ٢٠ عاماً كحد أقصى ويمكن أن ينمو طولها إلى ٢٥ سم، كما يمكن أن يبلغ وزنها ٢ كجم أى بزيادة فى الوزن عن أسماك التجارب الأخرى.

وأوضح الفريق أنهم توصلوا إلى تلك السمكة النادرة من خلال ضفدع تجارب تم إنتاجه عام ٢٠٠٧ ويطلق عليه اسم "رينا جوبكينا"، حيث من المقرر أن تطرح تلك السمكة إلى جانب هذا الضفدع في الأسواق من أجل البحوث العلمية فقط؛ وذلك خلال العام القادم وبمقابل يصل إلى عشرة آلاف ين ياباني أي ما يعادل ٧٠ جنيه إسترليني.

# "قمر أزرق" يضيء ختام سنة الفلك العالمية

تميزت ليلة رأس السنة بكون القمر بدرا للمرة الثانية في شهر واحد وهي ظاهرة تعرف باسم "القمر الأزرق" مختتمة بذلك بشكل مميز سنة الفلك العالمية.

وأوضح احد المواقع المخصصة لسنة الفلك العالمية "يقال ان هناك قمرا ازرق عندما يشهد شهر واحد بدرين فيطلق على البدر الثاني اسم قمر ازرق".

وكان القمر بدرا قبل ذلك في الثاني من كانون الاول/ ديسمبر. ويفصل بين بدرين ٢٩،٥ يوما.

وقالت جمعية الفلك الأميركية ان آخر "قمر ازرق حل في ٣١/ كانون الأول يعود الى ١٩٩٠ قبل ١٩ عاماً، واصل تسمية "القمر الأزرق" تعود الى العبارة الانكليزية "وانس ان ايه بلو مون" التي تعني ان الامر يحدث نادرا جدا.

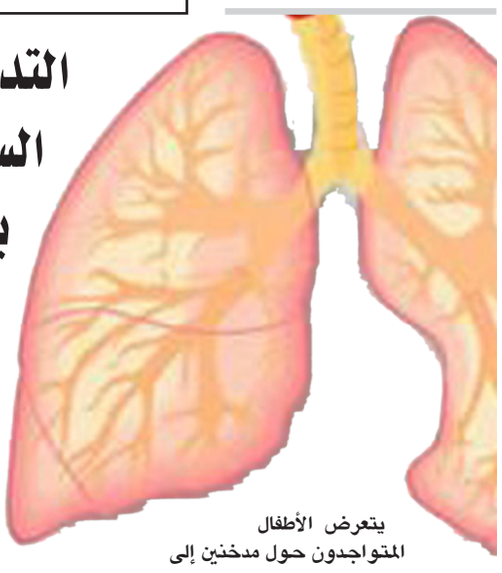
# سابقة علمية: الماء يمتزج بالزيت !

في حدث علمي فريد من نوعه، نجح علماء أمريكيون في مزج الماء بالزيت وذلك باستخدام عنصر محفز.وسيساهم ذلك الكشف الذي توصل إليه علماء جامعة أوكلاهوما الأمريكية بشكل كبير في تسهيل عملية تكرير الوقود الحيوي، حسبما ذكر تقرير نشرته اليوم مجلة "ساينس" الأمريكية.

وأوضح الخبير بالهندسة الكيميائية والحيوية في جامعة أوكلاهوما دانييل ريساسكو أن مزج الماء بالزيت كان مستحيلا في السابق لأن أحدهما مائي "يذوب في الماء" والآخر لامائي "لا يذوب في الماء".

وأوضح ريساسكو : خلافاً للأنواع الشائعة من الوقود، والتي تتكون من مواد لا تذوب في الماء، فإن الأنواع المختلفة من الوقود الحيوي تحتوي على الكربون والكحول والأحماض وكلها مواد قابلة للذوبان في الماء، ومن المعروف علميا أن الزيت لا يمكن أن يمتزج بالماء، ولكي تحدث الإذابة يجب أن يكون هناك نوع من الروابط بين الزيت والماء، ولأن الماء مركب قطبي والزيت مركب عضوي غير قطبي، فلا يمكن وجود روابط وبالتالي لا يستطيع الماء التغلب على القوى البينية بين جزيئات الزيت وبالتالي عدم القدرة على إذابته والامتزاج معه.

# التدخين السلبي ينفخ رئة الأطفال



يتعرض الأطفال المتواجدون حول مدخنين إلى خطر الإصابة بمرض انتفاخ الرئة في الكبر حتى لو لم يدخنوا بأنفسهم.

وعزا علماء أميركيون هذه الظاهرة إلى أن الأطفال لا يتعافون تماماً من التعرض إلى التدخين السلبي، وقد توصلوا إلى هذه الاستنتاجات بعد إخضاع ١٧٨١ شخصا غير مدخن من ست مناطق مختلفة في الولايات المتحدة إلى صور أشعة مقطعية، وقد كبر نصفهم في منازل فيه مدخن واحد في الأقل.

ونقل موقع "هلث دايلي" عن البروفسورة المساعدة في كلية الصحة في جامعة كولومبيا مايلمان جينا لوفاسي "تمكنا من العثور على فرق في الأشعة المقطعية بين رئات المشاركين الذين أقاموا مع مدخن في الصغر والأشخاص الذين لم يقيموا مع واحد منهم".

وأشارت إلى أن بعض آثار التبغ المضرة هي ذات مدى قصير ولكن الدراسة الجديدة تظهر أن آثار دخان التبغ في الرئتين قد تستمر لسنوات طويلة.

# حفرة في القمر تستوعب مستعمرات فضائية مستقبلا

أعلن الاتحاد الجيوفيزيقي الأمريكي نجاح العلماء في اكتشاف حفرة على عمق ٨٠ مترا بالقمر، ما يجعلها أفضل بقعة لإنشاء مستعمرات بشرية في المستقبل. ونشرت مجلة "جيوفيزيكال ريسرش ليترز"، التابعة للاتحاد الجيوفيزيقي، دراسة أجراها العالم بوكالة "جاكسا" اليابانية للأبحاث الفضائية جوينشيي هارونياما تؤكد صحة الاكتشاف بعد الاطلاع على الصور التي أرسلتها الكبسولة الفضائية "سيليني SELENE" الموضوعة في مدار القمر.

وصرح هارونياما للمجلة: "الحفرة الرأسية، عبارة عن أحد ممرات اللافا "الحمم البركانية"، التي تصلح لإقامة مستعمرات بشرية في المستقبل أو إجراء أي أبحاث أخرى لكشف المزيد من المعلومات عن القمر".

ويعتقد العلماء أن هذه الحفرة تولدت نتيجة لاصطدام وقع منذ مليارات السنين، حينما كان القمر أكثر حرارة وامتلاءا بالنشاطات البركانية.

ويعقد العلماء آمالا على قدرة رواد الفضاء البقاء لأوقات أكثر في القمر عقب الاكتشافات الأخيرة التي أثبتت احتواءه على الجليد والماء، وترجع أهمية الاكتشاف إلى أن الصعوبة الأولى لإقامة مستعمرة على القمر هو عدم تمتعه بغلاف جوي ما يعني عدم حصول الرواد على أي حماية ضد النشاط الإشعاعي، ووجود الحفرة تحت سطحه فتح آمالا جديدة لإجراء هذا الأمر.يذكر أن أغلب الدراسات تشير إلى أن عمر القمر ٤ مليارات عام.

# أنشط بركان في الفلبين يستعيد هدوءه

ذكر مسؤولون فلبينيون أن أنشط بركان في البلاد يبدو أنه هدأ بعد نشاطه الشديد لنحو ثلاثة أسابيع، وقالت السلطات إن نحو ٤٧٥٦٣ شخصاً ربما يسمح لهم قريبا بالعودة إلى منازلهم بعد أن اضطروا لقضاء عطلات أعياد الميلاد "الكريسماس" والعام الجديد في مراكز إيواء.

وتنبعث الحمم البركانية والرماد من فوهة بركان مايون بإقليم الباي على بعد ٣٦٠ كيلومترا جنوب شرق مانيلا منذ ١٤ كانون أول الماضي ما أدى إلى إجلاء السكان.غير أن البركان الشهير بشكله المخروطي شبه الكامل هدأ في اليومين الماضيين، وبينما مازالت الحمم البركانية تتدفق من فوهة البركان، لم تسجل أي انفجارات رماد لليوم الثاني على التوالي.

وقال المعهد الفلبيني لعلوم البراكين والزلازل إن عدد الزلازل البركانية وانبعاثات غاز ثاني أكسيد الكبريت تراجع أيضاً.

وأضاف المعهد: "إذا لم تقع أحداث مهمة خلال الايام المقبلة سيدرس المعهد إمكانية خفض مستوى التحذير من أربعة إلى ثلاثة".

وقال جوي سالسيدا حاكم إقليم الباي إن المعهد طلب عدة أيام أخرى لإجراء عمليات رصد للنشاط البركاني قبل أن يقرر العلماء ما إذا كان الوضع آمنا للسكان للعودة إلى منازلهم.