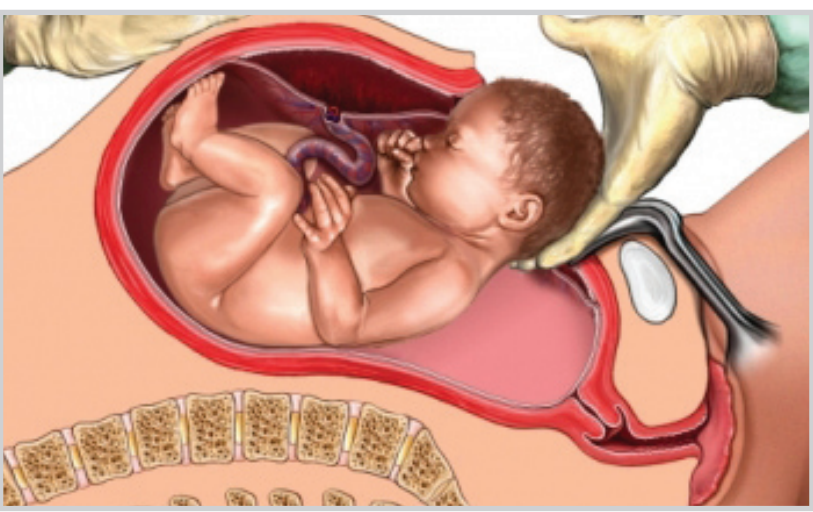


"إنسان الغاب" كان صديقاً للبيئة



اكتشاف أنهار هائلة في أعماق البحر الأسود

□ بي بي سي

اكتشف باحثون بريطانيون وجود أنهار هائلة في أعماق البحر الأسود، وقالوا أن أحدها لو وجد على الأرض لكان سادس أكبر نهر في العالم من حيث كمية المياه المتدفقة منه. وأُفاد موقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن الباحثين اكتشفوا أن عمق هذا النهر ١١٥ قدما وعرضه أكثر من نصف ميل. وقدر العلماء بأن النهر لو اكتشف على اليابسة لكان سادس أكبر نهر في العالم بالنسبة لكمية المياه المتدفقة منه التي تزيد ٣٥٠ مرة عن تلك المتدفقة من نهر تايمز في جنوب انكلترا، ويمكن لهذا الاكتشاف أن يساعد على تفسير كيفية استمرار الحياة في عمق المحيطات بعيدا عن البحر والمياه الغنية بالمغذيات الموجودة على مقربة من اليابسة، حيث أن الأنهر تنقل معها المغذيات والرواسب.

الأطباء يوصون بتطعيم الحوامل ضد أنفلونزا الخنازير



□ العرب اونلاين

٢٠٠٠ عمل معهد روبرت كوخ الطبي في برلين توصياته بشأن التطعيم الوقائي ضد الأمراض وذلك في ضوء خطر أنفلونزا الخنازير على صحة البشر في العالم، ومن بين التعديلات الجوهرية على توصيات المعهد الألماني في برلين توصية بتطعيم صغار البالغين ضد الحصبة. وأوصى الباحثون بتطعيم النساء في سن الإنجاب مرتين ضد الحصبة الألمانية وبتطعيم النساء والرجال فوق سن السنتين ضد الأنفلونزا وذلك في فصل الخريف وخاصة الذين يعيشون في دور المسنين.

بعض الأطباء يعمدون إلى استخدام الطلق الصناعي لتحفيز الولادة اعتباراً من الأسبوع ٣٧.

وقالت كارولين سينغتون، رئيسة قسم سلامة الأطفال في معهد كينيدي الصحي الأمريكي، بجديث مجلة "تايم" : لقد لاحظ الأطباء أن هذه العمليات لا ترتب الكثير من المخاطر الصحية على الأم والطفل، ولذلك تزايد استخدامها بعدما زاد الاعتقاد لدى الأطباء بأنهم خارقون وقادرون على إنجاز العمليات بسهولة"، ولكن مواقف سينغتون تخالف الأرقام الرسمية لدوائر الصحة الأمريكية التي تشير إلى أن الأمهات اللواتي يخضعن للولادات القيصرية تزداد لديهن فرص العودة للمستشفى جراء التزيف أو تخرق الدم. وترافق ذلك مع صدور توجيه طبي جديد في الولايات المتحدة يدعو المستشفيات إلى التراجع عن سياساتها السابقة القاضية بعدم السماح للأمهات اللواتي أنجن الطفل الأول بصورة قيصرية بمحاولة إنجاب سائر الطفل الثاني بصورة طبيعية.

ويشير التوجيه الجديد إلى أن الدراسات أثبتت بأن هذا النوع من الولادات ينجح بشكل طبيعي بنسب تتراوح بين ٦٠ إلى ٨٠ في المائة.

فيتامين "سي" . . يكبح نمو خلايا السرطان

الفقران المعالجة بفيتامين "سي".

وأضاف الباحث تشي دانج أن البروتين يساعد الخلية المتعطشة للأكسجين على تحويل السكر إلى طاقة دون استخدام الأكسجين، كما يتيح انطلاق عملية بناء الأوعية الدموية لتوفير كمية جديدة من الأكسجين للخلايا، ونصح الباحثون بعدم التهافت على تناول فيتامين "سي" لأن دراستهم لا تزال في مراحلها الأولية.

فوائد فيتامين "سي" تفوق التوقعات

وعلى سياق متصل، أكد باحثون أمريكيون أن قلة مستويات فيتامين "سي" في الدم، يزيد من احتمال تعرض الإنسان إلى الإصابة بـ"بكتريا هيليكوباكتر بايلوري" المسببة للقرحة، وسرطان المعدة. ودرس العلماء عينات من دماء حوالي ٧ آلاف شخص استخلصت على مدى عدة أعوام، وموضحين أن ازدياد مستوى فيتامين "سي" في الدم له القدرة على مكافحة عدوى الجسم بهذه البكتريا، وهي العدوى التي تحدث في الصغر، كما أظهرت دراسة مصرية حديثة أن الاستهلاك العالي من فيتامين "سي" قد يحمي من الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي أو يخفف من الآلام التي يسببها للكثير من الأشخاص في العالم.

وأشارت الدراسة إلى أن فيتامين "سي" يلعب دورا رئيسيا في الوقاية من هذه الأعراض، حيث تبين أن الأشخاص الذين استهلكوا أقل كمية منه تعرضوا للإصابة بـروماتيزم المفاصل بحوالي ثلاث مرات من الذين تناولوا أكبر مقدار من هذا الفيتامين. وأكد باحثون يابانيون أن فيتامين "سي" قد يساعد علي إبطاء الشيخوخة لدي البشر.

وحلل علماء من جامعة طوكيو للطب وطب الأسنان ومن معهد متروبوليتان لعلم مشكلات الشيخوخة، بروتينا محمدا ينخفض مع تقدم العمر، ووجدوا أنه مماثل لخميرة تؤلف الفيتامين "سي"، وبعد ستة أشهر من المراقبة أكد الباحثون أن الفقران المعالجة من هذا البروتين ما تزال حية، فيما توفي نصف الفقران التي تفقر إلى البروتين بسبب الشيخوخة، ووجد الباحثون أن مستوى فيتامين "سي" في الفقران بدون البروتين كان عشر المستوي لدى الفقران العادية.

وأضاف الباحثون أن نتائج التجربة لا تشير مباشرة إلى أن فيتامين سي فاعل في منع الشيخوخة لدي الإنسان، لكن الباحثين أوضحوا أن الفقران التي لا يوجد لديها هذا البروتين يمكن الاستفادة منها في أبحاث حول شيخوخة البشر.

وأخيرا.. يمكنك الحصول على فيتامين "سي" عبر الفواكه والخضروات الطبيعية، فهو موجود بوفرة في المصادر الطبيعية، مثل الملفوف والجريب فروت، والفلفل الأخضر والأحمر والجوافة والليمون وعصير البرتقال والشطة الحمراء الحارة والحلوة والطماطم والسانبخ والفراولة واليوسفي والطماطم والجرجير والتوت والبقونس والكراث واللث والموز.

على صحة الخلية، مشيرة إلى قدرة الخلية السليمة على الحد من الإصابة بأمراض مثل السرطان، غير أن الدراسة الأخيرة ركزت على ما إذا كانت نسب فيتامين "سي" منخفضة لدى المرضى يعانون من أورام الرحم. وأشارت إلى أن الدراسة التي نشرت تفاصيلها مجلة كانسر ريسيرش جورنال" في عددها الأخير، تؤكد أن الأورام قلت قدرتها على الاحتفاظ بفيتامين "سي" مقارنة بالأنسجة الطبيعية السليمة، وأن هذا الأمر مرتبط بقدرة الورم على البقاء والنمو.

وأضافت: "الأورام التي تحوي نسباً أقل من فيتامين "سي" تحتوي على نسب أكبر من بروتين يطلق عليه "انتش أي أف ١٢٠" الذي يسمح لها بالنمو بقوة في ظروف الضغوط"، وأكدت فيسر أن هذه النتائج مهمة حيث توضح للمرة الأولى وجود علاقة مباشرة بين "انتش أي أف ١٢٠" ومستويات فيتامين "سي" في الأورام، مشيرة إلى أنه سيكون من المفيد للأشخاص "الذين يعانون من وجود الخلايا السرطانية أن تحتوي دماؤهم على المزيد من فيتامين "سي". وخلصت أن ذلك قد يساعد في خفض معدل انتشار الورم ويزيد الاستجابة للعلاج الكيميائي وقد يحول دون تكون الأورام الصلبة.

فيتامين "سي" يعمل بطريقة مختلفة

كان العلماء يعتقدون لفترة طويلة أن فيتامين "سي" وغيره من مضادات الأكسدة، تحارب النمو السرطاني عبر التقاط الأكسجين في الجزيئات ذات الجذور الحرة ومنع هذه الجذور الحرة من إتلاف الحمض النووي للخلايا، لكن باحثين في جامعة جون هوبكنز في بالتيمور بولاية ميريلاند لاحظوا أن مضادات الأكسدة تلعب دوراً مختلفاً، فهي تقوم بتقويض قدرة الخلايا السرطانية على النمو في وسط ينقصه الأكسجين.

وقد توصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد إصابة فقران مختبر بنوعين من السرطان ينتجان الكثير من الجذور الحرة وقاموا بإعاطتها مواد مضادة للأكسدة مثل فيتامين "سي"، ولاحظ الباحثون أن الفقران التي لم تتناول مضادات الأكسدة لم تكن تعاني من تلف يذكر في الحمض النووي الخلوي، ما يعني أن الدور الذي تلعبه مضادات الأكسدة لا علاقة له بالحمض النووي.

وأشار بنج جاو أحد معدي الدراسة، إلى أن هذه الدراسة دفعت الباحثين إلى التفكير في طريقة أخرى تعمل بها مضادات الأكسدة وهي التخلص من بروتين معين مرتبط بالجذور الحرة، وهو ما حدث بالفعل حيث كان البروتين منتشرا في الخلايا السرطانية للفقران غير المعالجة، لكنه اختفى لدى

□ سي ان ان

أثار أطباء قضية الارتفاع المتزايد في نسب الولادة القيصرية خلال السنوات الأخيرة، معتبرين أن ذلك هو نتيجة سلبية للإفراط في اللجوء إلى وسائل الطب المتقدم لمعالجة قضايا الحمل التي اعتادت النساء عبر الأجيال على التعامل معها بصورة طبيعية وصولاً إلى الإنجاب في المنازل، واعتبر الأطباء أن العملية باتت تجري بصورة مفرطة ولأسباب غير طبيعية في الغالب، ما يعرض الأم والطفل على حد سواء لمخاطر مرتفعة جراء الخضوع لعملية تعتبر من العمليات الجراحية غير السهلة، خاصة وأن الأرقام تشير إلى أن العمليات القيصرية تزايدت بنسب تصل إلى ٣٠ في المائة من إجمالي الولادات حول العالم، وأقر الأطباء بأن هناك بعض المتغيرات الطبيعية التي تحدث تزايد العمليات القيصرية، بينها الوزن الزائد لدى الكثير من الأمهات، ولجوء البعض إلى عمليات التلقيح الصناعي التي ينتج عنها ثنائيم، إلى جانب تقدم العمر ببعض الأمهات، كما لفقوا إلى أن الممارسات الطبية الحديثة حول عمر الجنين تساعد أيضا على تزايد الولادات غير الطبيعية، باعتبار أن

فيتامين "سي" . . يكبح نمو خلايا السرطان

العلاقة بين هذا الفيتامين وانتشار الأورام.

ومن جانبها، أكدت مارجريت فيسر الأستاذ المساعد بجامعة أوتاغو وأحد أعضاء فريق العمل في مجموعة الأبحاث الجينية الحرة، "نتائجنا تقدم تدخلا واعداً وبسيطا للمساعدة في حربنا ضد السرطان على مستوى المنع والعلاج.

وأوضحت أن دور فيتامين "سي" في علاج السرطان، كان موضع جدل لسنوات، مع ظهور شواهد فردية لدور الفيتامين الإيجابي في علاج السرطان. وأوضحت أبحاث

فيسر أهمية الحفاظ



السباحة أفضل وسيلة للإحساس بانعدام الوزن

□ العرب اونلاين

في الماء بمثابة البلمس للجسم والروح ويعزز شعور الإنسان بالصحة بشكل عام. وأوضح هيربرت لويلجن رئيس الجمعية الألمانية للرب الرياضي والوقائي "السباحة "رياضة" صحية، ذلك أنها تمارين تنطوي على قليل من مخاطر الإصابة"، وأضاف إنها تدرب القلب والريثين والدورة الدموية، وتحسن أداء المفاصل الحركي وتقوي العضلات، برغم أن ذلك لا يكون بنفس قدر ما يحدث في رياضات أخرى.

وأشار إلى أن السباحة تحسن عملية التمثيل الغذائي، وهو ما يترك أثرا إيجابيا على الجسد: إذ أنها تسهل عملية التخلص من الوزن الزائد، ينبغي أن ينضم المبتدئون لأحد النوادي الرياضية أو مدرسة سباحة كي يتعلموا أسس هذه الرياضة، أما من تعلموا السباحة في شبابهم لكتمهم لم يمارسوها فقد تفيدهم دورة احترافية لتذكركهم بما نشوا، ويحذر سفين فيكينزر أحد المتخصصين في العلوم الرياضية بالجامعة الألمانية للعلوم التطبيقية للوقاية وإدارة

□ محيط – شبكة الاعلام العربية

على الرغم من التقدم العظيم الذي احرزَه العلم في أبحاث الفيتامينات والتكشف عن أن تناول أذنية غنية بالفيتامينات والمعادن يعد أفضل وسيلة للوقاية من الأمراض، جاءت هذه الدراسة لتؤكد أن فيتامين "سي

يكافح السرطان. وقد أثبت باحثون نيوزيلنديون قدرة فيتامين "سي" على كبح نمو الخلايا السرطانية، وذلك خلال تشهيم عن بحثٍ يعتبر فقرة نوعية في عالم الطب من شأنه أن يمثل أول دليل حقيقي على

إذا كنت تحاول ضبط ضغط الدم إلى مستوى صحي.. تشير دراسة أمريكية إلى أن وزنك أهم من لياقتك، كما هو متوقع كشفت الدراسة التي اشتملت على ٣٥ ألف شخص وقام بها مركز ساوث ويسترن الطبي بجامعة تكساس أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو البدانة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم الانقباضي وهو الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم، لكن بالنسبة لأولئك الذين يرتفع لديهم مؤشر كتلة الجسم وهو مقياس للوزن مقابل الطول كان شكلهم له اثر بسيط على ضغط الدم.

وقالت الباحثة الدكتورة سوزان لاكوسكي وهي طبيبة قلب ان السمنة مؤشر قوي على ضغط الدم او خطر ارتفاع ضغط الدم.. فان الوزن الطبيعي للجسم هو حقا الذي يقود ضغط دمك" أكثر من مستوى لياقتك. وأضافت على الأقل من حيث تقليل خطر ارتفاع ضغط الدم "ليس واقعا أن نتمتع باللياقة وتعاني من زيادة الوزن .

فيروس "القبواء" يعالج السرطان

□ محيط

نجح أطباء بريطانيون في معالجة مرضى بسرطان الرأس والرقبة عبر استخدام فيروس "القبواء" معدل جينيا.

وأفادت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي " بأن أطباء في معهد أبحاث السرطان في لندن نجحوا في القضاء على الأورام السرطانية في الرأس والعنق لدى ١٧ مريضا عبر استخدام فيروس القوباء إلى جانب العلاج الكيميائي والأشعة. وتقوم هذه الفيروسات المعدلة بقتل الخلايا السرطانية وتعزيز النظام المناعي لدى المريض، وأكد الدكتور كفين هارينجتون المسؤول عن الدراسة، أن العلاجات الراهنة فعالة في حال استئصال السرطان في وقت مبكر، مشيرة إلى أن فيروس "القبواء" المعدل وراثيا يدخل إلى الخلايا السرطانية ويقتضي عليها من دون أن يؤثر أبدا على الخلايا السليمة.

الزواحف أول من استعمر الأرض

بأنها لا تضطر للعودة للماء لوضع بيضها، ثم جاء هذا الاكتشاف الجديد ليضع هذه النظرية حيث عثر فريق من الباحثين من بينهم بينتون أوراق كبيرة ريشية وتحلق حولها العيسوبات وهي حشرات غشائية الاجنحة كبيرة الرأس والاعين وذات أجزاء فم قارضة وكان بعض العيسوبات في حجم طائرة صغيرة حسما قال مايكل بينتون، أستاذ علم الأحياء القديمة بجامعة بريستول البريطانية، ولكن الزواحف ظهرت في العصر الكربوني أي قبل نحو ٢٩٩ إلى ٣٥٩ مليون عام واستحوذت على المناطق الجافة التي تلي البرك والمستنقعات. وكان علماء الأحياء القديمة يعتقدون منذ وقت طويل بأن الزواحف كانت أولى الكائنات الحية التي استطاعت العيش بشكل كامل على اليابسة لأنها تتميز عن الحيوانات البرمائية

الأرض هو شرائط ساحلية ضيقة كانت تنتشر فيها برك عملاقة كانت تنمو فيها مجموعات السراخس النباتية وهي نباتات بدائية لها أوراق كبيرة ريشية وتحلق حولها العيسوبات وهي حشرات غشائية الاجنحة كبيرة الرأس والاعين وذات أجزاء فم قارضة وكان بعض العيسوبات في حجم طائرة صغيرة حسما قال مايكل بينتون، أستاذ علم الأحياء القديمة بجامعة بريستول البريطانية، ولكن الزواحف ظهرت في العصر الكربوني أي قبل نحو ٢٩٩ إلى ٣٥٩ مليون عام واستحوذت على المناطق الجافة التي تلي البرك والمستنقعات. وكان علماء الأحياء القديمة يعتقدون منذ وقت طويل بأن الزواحف كانت أولى الكائنات الحية التي استطاعت العيش بشكل كامل على اليابسة لأنها تتميز عن الحيوانات البرمائية

الزواحف أول من استعمر الأرض بشكل كامل، وتعود هذه الآثار لثلاثة حيوانات فقارية برية رباعية الأطراف كانت تعيش في العهد الذي كانت فيه الأرض لا تزال تتكون من قارة هائلة الحجم. وكانت هذه القارة الهائلة الحجم تحاط قبل ٣١٨ مليون سنة ببحر شاسع وكان نطاق عيش هذه الزواحف التي كانت أول من سكن

أكدت دراسة بريطانية أن الزواحف كانت أول الحيوانات التي استعمرت الأرض، وعثر الباحثون في كندا على العديد من بصمات لأقدام حيوانات يعتقد أنها عاشت في الأرض قبل ٣١٨ مليون عام، وتؤكد هذه الآثار حسب رأي العلماء النظرية التي تنهب إلى أن الزواحف أول من استعمر الأرض بشكل كامل، وتعود هذه الآثار لثلاثة حيوانات فقارية برية رباعية الأطراف كانت تعيش في العهد الذي كانت فيه الأرض لا تزال تتكون من قارة هائلة الحجم.

وكانت هذه القارة الهائلة الحجم تحاط قبل ٣١٨ مليون سنة ببحر شاسع وكان نطاق عيش هذه الزواحف التي كانت أول من سكن

