أمهـــــات يقتـــلن أطفـــالهن خنقـــــاً

ترجمة : خالد جمعة

الأم الجديدة ميليسيا كلوك تعرف مدى خطورة النوم في سرير واحد مع الرضيع لكنها بعد سبعة اسابيع من النوم المضطرب بسبب استيقاظها كل بضع ساعات لرعاية وليدها الباكي، قررت ان تضعه معها في السرير، وليدها استغرق في النوم خلال الرضعات، وهي اخذت راحة اكبر.

لكنها بعد اسابيع، سمعت ان الرضع يموتون اختناقاً نتيجة نومهم في سرير مشترك مع آبائهم المراهقين، لقد كان عدد الموتى ليس قليلاً، في تلك الليلة كان وليدها معها في السرير متكوراً على صدرها، ميليسيا قالت: "انها لا تستطيع النوم لحظة من دون ان تشعر ان انفاس طفلها تمر على خديها".

الاكاديمية الامريكية لطب الاطفال والباحثون الذين درسوا موت الرضع، ذكروا ان المشاركة في السرير تجعل الاطفال عرضة للسحق او الخنق، كما انه يزيد من نسبة (متلازمة موت الرضيع الفجائي)، خصوصاً اذا كانت الام مدخنة.

ان المكان الآمن لنوم الرضيع هو غرفة نوم الأم نفسها ولكن على سرير خاص منفصل (بمهد مثلاً)، هذا ما جاء في ملف نشر في تشرين الثاني لسنة ٢٠٠٠ في نشرة طب الاطفال، في الملف ايضاً عدد من الدراسات التي تناولت تلك المتلازمة، في واحدة منها هنالك اشارة إلى ان نصف الـ (١١٩) رضيعاً تقريباً الذين ماتوا فجأة وبشكل غير متوقع خلال اربع سنوات في سانت لويس انهم كانوا ينامون مع واحد آخر في نفس السرير، مثلاً؛ الرضيع كارلوس فدانكو وجد ميتاً بين أبويه بعد ساعات قليلة من ارضاعه في منتصف الليل والده وضعه على وسادة بينه وبين أمه، لقد عاش أقل من يوم.

الدكتور توماس نيز بروفيسو، طب الاطفال يقول "ان خطورة موت الرضع تفترض ان المشاركة في السرير وضع غير آمن، وان تلك الخطورة تتعدد على الرغم من ان اسباب متلازمة موت الفجاءة ليست جميعها معروفة".

لكن بعض الآباء اضافة إلى الاطباء وانصار الرضاعة الطبيعية يصرون على تلك المشاركة ويدعون اليها، لانها تشجع على ذلك النوع من الرضاعة لانها ستهدئ الطفل وتساعده على الاستغراق في النوم، كما انه في ذات الوقت يمنح الآباء نوماً مريحاً.

تقول كاتي ليبنغ مديرة مركز معلومات الرضاعة الطبيعية "لنفكر بالثدييات في الليل كلها تنام مع صغارها وترعاهم في ذات الوقت، ان الحياة ستكون اسهل اذا تتبعنا نفس الآليات التي تدير بها بقية الثدييات حياتها".

مكتب الصحة العامة يذكر: ان التدريب على المشاركة السريرية اخذت نسبتها تزداد في الولايات المتحدة الاميركية، فقد تم مسح (٨٥٠٠) شخص فوجد ان ١٢,٨٪ من الرضع يتشاركون في السرير مع آبائهم في الليل، في سنة ٢٠٠٠، وهي ضعف النسبة المئوية لسنة ١٩٩٣ وفقاً لدراسة حكومية نشرت في مجلة طب الاطفال وطب المراهقة، وهنالك ايضاً نسبة تقدر بـ ٤٥٪ يتشاركون في السرير مع آبائهم بشكل غير منتظم.

فبالنسبة لبعض الامهات اللائي يتشاركن السرير مع اطفالهن، عملياً يجعل الرضاعة الطبيعية سهلة ومريحة جداً، فالرضيع سيكون لصق امه على الدوام، مما يجعلهما كليهما ينامان مدة اطول، حتى اثناء الرضاعة، جين ماري ماهلاك، ٢٨ سنة، تقول "اذا بدأ الطفل بالبكاء، فانت موجودة قربه، استديري فقط لتغذيته"، اما مارغريتا ميس، ٢٣ سنة، فتقول "انه يجعل الليل اكثر راحة لكلينا".

اما الاطباء ذاتهم فيختلفون أي الوضعيات افضل، فقسم من المتخصصين في طب الاطفال قالوا: "المشاركة في السرير وفق شروط آمنة هو عامل مهم لإنجاح الرضاعة الطبيعية، ولكن قلق الام على رضيعها من النوم قربه ستقلل مدة الرضاعة الطبيعية".

عن لوس انجلس تايمز

ارتفاع مستوى البحار قد يترك مئات الملايين من البشر بلا مأوى في آسيا

ترجمة : المدى

يمكن ان يصبح ملايين الأشخاص بلا مأوى في منطقة Asia-Pacific بحلول ٢٠٧٠ بسبب ارتفاع مستويات البحار، حيث ستكون بنغلادش، الهند، فيتنام، الصين و جزر الهادي الأكثر عرضة للخطر، كما تقول ارفع مؤسسة علمية في استراليا. فقد وجد تقرير أصدرته منظمة الكومنويلث للعلوم والأبحاث الصناعية بان ارتفاع حرارة العالم في منطقة Asia-Pacific قد تسبب ارتفاعا في مستوى البحر بمقدار ١٦ سم بحلول ٢٠٣٠ و الى ما يقارب ٥٠ سم في ٢٠٧٠, ان ارتفاع درجات الحرارة سيسفر ايضا عن زيادة في تساقط الأمطار خلال فصل الرياح الموسمية الصيفية في آسيا و قد تسبب المزيد من العواصف الاستوائية القوية، مما ستقود الى غمر القرى الساحلية المنخفضة. " ان الامم الواقعة على الخطوط الساحلية في Asia-Pacific هي على العموم واهنة جدا أمام التأثيرات المناخية، خصوصا ارتفاع مستوى سطح البحر الذي يسببه ارتفاع درجات حرارة الكرة الأرضية" كما يقول تقرير المنظمة المذكورة الذي صدر مؤخراً. " ان مساحات واسعة من Asia-Pacific هي واطئة، وخصوصا الدول التي تتكون من جزر صغيرة، إضافة الى دلتا الأنهر الكبيرة الموجودة في بنغلادش، جنوب شرق آسيا و الصين." فارتفاع مستوى سطح البحر بين ٣٠ الى ٥٠ سم سيؤثر في اكثر من ١٠٠٠٠٠ كم من الساحل، خصوصا دلتا اللؤلؤة الصيني و دلتا بنغلادش، كما قال التقرير." عندما يتجاوز ارتفاع مستوى سطح البحر نصف متر، فان المناطق التي ستتأثر في منطقة Asia-Pacific سترتفع الى ما يزيد على نصف مليون كيلو متر مربع، وهو ما يؤثر في مئات الملايين من البشر" كما يقول."هنالك أقسام كبيرة في بنغلادش، الهند، فيتنام قد غمرت كما ان كيرباتي، فيجي والمالديف قد أحيلت الى مجرد نسبة صغيرة من مناطقهم البرية الحالية."

لاجئون بسبب الظروف البيئية

كما يقول التقرير ايضا ان ارتفاع مستوى سطح البحار وزيادة تساقط الأمطار سيؤدي الى انتشار الامراض المعدية في المنطقة، مما يترك المزيد من الملايين عرضة لمخاطر حمى ابر الركب والملاريا. وقال ان الاقتصاد الإقليمي سيصاب بحالة عدم الاستقرار المستعصي في مجالي الغذاء و الماء، كما يحذر من ان الدخل القومي السريلانكي قد ينخفض بنسبة ٢,٤٪ بارتفاع درجة الحرارة بمقدار يقل عن درجتين مؤويتين. كما حذر التقرير من لاجئي الظروف البيئية الذين يهربون من أوطانهم التي تغمرها المياه، مستشهدا بالهجرة المتنامية من بعض دول جزر جنوب الهادي التي تعاني بالفعل ارتفاع مستويات سطح البحر. فقد طلب ما يقارب ١٧٠٠٠ من سكان الجزر الإقامة في نيوزيلاندة خلال العامين الماضيين، مقارنة بـ (٤٠٠٠) في عام ٢٠٠٣، كما يقول. وان جزيرة ميكرونيزيا المنخفضة في جنوب الهادي كانت تعاني ارتفاعاً سنوياً في مستوى سطح البحر يبلغ ٢١,٤ ملم منذ عام ٢٠٠١, كان التقرير قد تكفلته وكالات استرالية للمساعدات، التي أثارت دعوات وجهت الى كانبيرا من اجل ان تفعل المزيد لمكافحة التغيرات المناخية و لكي تكون اكثر انفتاحا أمام اللاجئين بسبب الظروف البيئية. لم توقع استراليا على بروتوكول كيوتو الهادف الى خفض الانبعاث الحراري، الذي يسبب ارتفاعاً في درجة حرارة الأرض، وقد رفضت الطلبات الصادرة من جزر الهادي لاستقبال لاجئي الأحوال البيئية.

عن رويترز

دواء لمساعدة النساء في الاقلاع عن التدخين

ترجمة : علاء غزالة

باضافة مضاد الافيون المعروف باسم نالتريكسون naltrexone الى خليط من العلاج السلوكي ورقع النيكوتين تم رفع معدلات ترك التدخين بين النساء بنسبة بلغت ٥٠٪ عندما جرى التقييم بعد ثمانية اسابيع من العلاج، ولكن لم يحدث اي تغيير بالنسبة للرجال، كما تشير دراسة اجريت في جامعة شيكاغو ونشرت في عدد تشرين الاول من مجلة ابحاث التبغ والنيكوتين.

وقد ساعد النالتريكسون في تقليل الرغبة في تدخين السجائر والتخفيف من الشعور بعدم الراحة نتيجة الاقلاع عن التدخين بالنسبة للنساء في الدراسة. كما انه قلل من اكتساب الوزن الذي يحدث عادة لكل من الرجال والنساء في الشهرالاول الذي يلي ترك التدخين.

يقول واضع الدراسة د. اندريا كينغ، وهو استاذ مشارك لمادة الطب العقلي في جامعة شيكاغو:"النساء - تاريخيا - كنّ اقل نجاحا من الرجال في الاقلاع عن التدخين. في هذه الدراسة الصغيرة يبدو ان النالتريكسون قد ملأ تلك الفجوة". وقد درس الباحثون ١١٠ من المدخنين الذين يعتمدون على النيكوتين ويرغبون في الاقلاع عن التدخين. وكان المشاركون –في المعدل –قد دخنوا علبة سجائر يوميا لمدة ٢٥ عاما، وقد حاولوا الاقلاع سابقا ولمرات عديدة.

وقد تلقى جميع المتطوعين علاج ترك التدخين المفصل القياسي، متضمنا جلسة اسبوعية لمدة ساعة واحدة لتقديم استشارة سلوكية، تبدأ قبل اسبوعين من تاريخ ترك التدخين، وتستمر حتى اربعة اسابيع بعده، واستخدام رقع النيكوتين في الشهر الاول لترك التدخين.

وقد تلقى نصف المشاركين ايضا ٥٠ ميليغراماً من النالتريكسون، ابتداء من ثلاثة ايام قبل تاريخ الترك واستمر لمدة ثمانية اسابيع بعده. اما النصف الاخر فقد تلقوا حبوبا مشابهة غير انها لا تحتوي على اية مواد طبية. ولم يعلم المرضى ولا الباحثون من تلقى الدواء تحديدا.

وبسبب ان النالتريكسون يعمل على تحديد بعض تأثيرات المخدرات، مثل المورفين، فقد استخدم اصلا في معالجة مدمني الهيروين. وهو يساعد ايضا في تقليل معدلات ارتداد مدمني الكحول. ويشك العلماء بانه يكبح الاشارات الكيميائية في الدماغ والتي تعطي الشعور بالمتعة حينما يستخدم الناس مواد مخدرة كالكحول والنيكوتين. وحينما تحجب المكافأة الفورية للشرب والتدخين فان الناس قد اقروا بانهم اصبحوا اقل شراهة للكحول او السجائر.

وفي هذه الدراسة عُرّف النجاح بانه:"عدم التدخين، حتى ولا نفثة واحدة، كل يوم على مدى اسبوع، وعدم التدخين، حتى ولا نفثة واحدة، ليوم واحد في الاقل في كل من الاسبوعين المتتاليين في اية نقطة من المحاولة". كما تم استخدام معيار اكثر صرامة في الترك المطول والذي يقضي بعدم التدخين، حتى ولا نفثة واحدة، بعد الاسبوع الاول من الترك، واظهر نتائج مشابهة.

وقد تلقى اثنان وخمسون من عينة البحث النالتريكسون. في هذه المجموعة، بعد ثمانية اسابيع من العلاج، كانت نسبة نجاح الرجال والنساء متقاربة: ٦٢ بالمائة رجال و٥٨ بالمائة نساء. وعلى النقيض من ذلك، بلغت نسبة نجاح الرجال ٦٧ بالمائة في عينة البحث الثانية التي يبلغ عددها ٥٨ شخصا، بينما كانت نسبة نجاح النساء اقل بشكل ملحوظ وبلغت فقط ٣٩ بالمائة تركن التدخين. وهكذا فان نسبة النساء في المجموعة الثانية كانت اقل من الرجال، بينما النساء اللواتي تناولن النالتريكسون حصلن على نسب ترك مشابهة للرجال.

وكانت دراسات سابقة قد وجدت ان معوّض النيكوتين قد يكون اقل تأثيرا في كبت اعراض ترك التدخين لدى النساء، ولكن يبدو ان خليطا من رقع النيكوتين والنالتريكسون قد اعاد الموازنة. لقد ساعد النالتريكسون النساء، وليس الرجال، في التغلب على تأثيرات ترك التبغ بسرعة اكبر. لقد تناقصت الرغبة في السجائر مع الزمن لكل من الرجال والنساء، ولكنها تناقصت اسرع لدى النساء اللواتي تناولن النالتريكسون.

كما منع النالتريكسون زيادة الوزن التي تأتي -بصورة عامة- مع ترك التدخين. فالذين لم يتناولوا العقار اكتسبوا اربعة ارطال في الشهر الاول للاقلاع، بينما ازداد وزن الذين تناولوا العقار رطلا واحدا فقط. وكانت دراسة سابقة قامت بها مجموعة باحثين من جامعة ييل نشرت في وقت سابق هذا العام، قد وجدت ايضا ان النالتريكسون يمنع زيادة الوزن نتيجة الاقلاع عن التدخين.

وعلى الرغم من ان العقار قلل من اكتساب الوزن لكلا الجنسين الان ان"هذه القضية قد تكون اكثر اهمية للنساء"، حسب واضع الدراسة، والذي يضيف:"يعقب ذلك اقتراحهم بان النساء يستجبن بتفضيل اكثر الى الادوية التي تقلل الوزن نتيجة ترك التدخين".

على كل حال، حينما تم اجراء تقييم بعد مرور ستة اشهر من العلاج، فقد ترك حوالي الثلث فقط من المشاركين في هذه الدراسة التدخين نهائيا. يقول كينغ:"نحن حقيقة بحاجة الى طرق افضل لمساعدة الناس على التوقف عن التدخين". فالتدخين هو الرقم واحد بين الاسباب التي لا يمكن منعها للوفيات والامراض في الولايات المتحدة. وقد تحسنت معدلات الاقلاع،"الا ان الطريق ما زال طويلا امامنا".

ويستنتج الباحث ان"هذه الدراسة الاولية تشير الى ان النالتريكسون ربما يكون مفيدا كعامل مساعد في علاج المفصل للاقلاع عن التدخين، خصوصا بالنسبة للنساء المدخنات".

عن موقع : Scienceaily.com

الرحـــلات الفضـــائيـــة المدنيـــة تستخـــدم تقنـــية الصـــواريخ

ترجمة :المدى

عهد جديد من الرحلات الفضائية المأهولة يتجلى لنا، حيث يقول مصمموها ومحركوها انها ستكون ارخص واكثر امنا وتهدف لخدمة اعداد كبيرة. وسواء كنت ترغب في اختبار انعدام الوزن، او القيام برحلة سريعة الى المدار القريب، او قضاء بعض الايام على متن محطة الفضاء الدولية او في فندق فضائي، فان شركات الفضاء الجديدة قد بدأت بجمع غلتها وهي متحمسة للمنافسة على اداء الاعمال لك.

وستحرر هذه الشركات الفضائية، عن طريق الحلول في المواضع التي كانت حكرا على ادارة الطيران والفضاء الامريكية (ناسا) مثل الرحلات المدارية وما دون المدارية، ستحرر موارد تلك الوكالة لمصلحة مهمات اخرى. يقول كريس شانك، المساعد الخاص لرئيس ناسا:"تبلغ ميزانية ناسا ١٦,٨ مليار دولار، وهو ما يعادل ستة من الف من الميزانية الاتحادية. بالنسبة لنا، اذا اردنا ان نكمل محطة الفضاء الدولية والذهاب الى القمر ومن ثم الى المريخ، فان ذلك يتطلب استثمارات تجارية ودولية. ناسا لا تستطيع ان تفعل كل ذلك بمفردها".

يقول شانك ان الوكالة تخطط لتحويل بعض الاعباء التي تتضمن رحلات فضائية الى القطاع الخاص، مما يحرر الوكالة كي تركز على التزاماتها الفدرالية المتمثلة بالرحلات الى القمروالمريخ وما وراءه. ان ذلك يحدث بالفعل الان، فعلى سبيل المثال، احالت ناسا مؤخرا مهمة نقل طاقم وحمولة الى محطة الفضاء الدولية على شركتي (سبيس اكسبلوريشن تكنولوجيز، والمعروفة ايضا سبيس اكس) و(روكت بلان كيستلر).

يقول بيتر دياماندیز، رئيس شركة زيرو–جي واحد مؤسسيها:"على ناسا ان تتمع بالريادة، ونحن نأمل انها ستترك المهمات الى مدار الارض المنخفض، ذي شكل القطع المكافيء، مما يسمح للقطاع الخاص بتولي هذه المهمة بينما تزداد خبرة". بينما يقول اليكس تاي، رئيس شركة فيرجن غالكتك:"ان ما تفعله ناسا بشكل صائب هو انها تكون الاولى في الخروج من البوابة، والذهاب الى ابعد حدود العلم والاستكشاف اللانهائية. ان ذلك ليس بمقدورنا ان نقدمه في شركة فيرجن غالاكتك، ولا الشركات الاخرى".

خيارات وفيرة

تخطط فيرجن غالاكتك، بدعم من الصناعي سير ريتشارد برانسون، لارسال سفينتها الفضائية التجارية (سبيس شيب تو) عام ٢٠٠٨, وستقوم تلك المركبة، التي صممها الفائز بجائزة (اكس برايز) برت روتان، بالتحليق الى الفضاء شبه المداري واعطاء الركاب الفرصة لاختبار انعدام الوزن لعدة دقائق. ان السعر المثبت لهذه الرحلة التي تدوم ساعتين ثلاثين دقيقة يبلغ مائتي الف دولار.

على ان هذا السعر لا يتعدى الواحد بالمائة مما تعرضه شركة السياحة الفضائية (سبيس ادفنجرز) التي يقع مقرها في ولاية فرجينيا. ففي مقابل ٢٥ مليون دولار يمكن للشخص ان يسجل اسمه في الشركة لارساله الى محطة الفضاء الدولية على متن صاروخ سويوز، حسب صفقة ابرمت مع وكالة الفضاء الروسية، ليمضي فيها اسبوعا. وقد سجل اربعة اشخاص في هذه الرحلة منذ عام ٢٠٠١, وكانت اخرها انوشة انصاري، المرأة الاولى التي تقوم بمثل هذه الرحلة.

وفي مقابل ١٥ مليون دولار اضافية، تعرض سبيس ادفنجرز الفرصة لمشاركيها للمساهمة في (المشي الفضائي) لمدة ٩٠ دقيقة. كما انها تعمل على خطط للقيام برحلة تستمر ثلاثة ايام للذهاب الى القمر ومن ثم العودة منه، بمبلغ ٢٠٠ مليون دولار.

واذا لم يبدُ مبلغ ٢٠٠ مليون دولار كصفقة جيدة، فان زيرو - جي سوف تتيح لك، مقابل ٣,٧٥٠ دولاراً، فرصة اختبار انعدام الوزن بينما تحلق صعودا ونزولا باستخدام طائرة بوينغ ٧٢٧-٢٠٠ المعدلة. او ربما كنت تفضل ان تستشرف مستقبل الرحلات الفضائية من سطح الارض الامن، اذا ستكون الرياضة الجديدة المتمثلة بسباق الصواريخ هي ما يناسبك.

رحلات فضاء اكثر امنا

يصف غارنر وايتلو، رئيس رابطة سباق الصواريخ واحد مؤسسيها، يصف سباق الصواريخ على بإنه "رياضة القرن الحادي والعشرين، والتي بنيت بتقنية القرن الحادي والعشرين، لاناس القرن الحادي والعشرين". سوف تتألف سباقات الصواريخ، وهي اساسا مركبات ذات دفع صاروخي تحلق في السماء، من عشر طائرات ذوات دفع صاروخي يقودها طيارون محترفون في مضمار السباق ثلاثي الابعاد في الهواء.

يصر وايتلو على ان سباقات الصواريخ سوف تكون اكثر من مجرد تسلية. ويقول:"من خلال سباق الصواريخ سوف نقوم باختيار الكثير من التقنيات. انها تشابه سباقات سيارات الفئة الاولى (الفورمولا وان) مع كبار مصنعي السيارات، حيث ان هذه التقنيات سوف ينتهي بها المطاف في سيارتك. ان التنافس ينعش الابداع، والابداع هو ما يجعلها اكثر امنا وبهجة".

ويتفق الجميع على ان السلامة سوف تتحسن مع الصناعة الجديدة في السياحة الفضائية. حاليا هناك فرصة واحد مقابل مائة بان يحدث شيء ما خطأ بشكل جدي مع كل اطلاق لمكوك فضاء تابع لـ(ناسا). يتساءل تاي:"هل اذهب على متن مكوك فضاء؟ بالطبع سوف اذهب. سوف اذهب مع نبضات القلب. هل اذهب مائة مرة؟ ربما يتوجب علي التفكير بهذا الشيء. ان ما نفعله مع سبيس شيب تو هو اننا نجعلها عشرات الاف المرات آمن."

ولكن كما هو حال السفر على متن الطائرات، فان المخاطر المتعلقة بالانسان لن تكون صفرا مطلقا. يقول اندرسون:"كل شخص هنا يحاول ان يبني المركبة الاكثر امنا قدر المستطاع. لا يمكننا ان ننكر ذلك الخطر، مما يمنعنا من تحقيق تقدم. لذلك يتوجب علينا ان نفهم انه بينما نحاول ان نبتكر ونغير الاشياء، فان الناس الذين سيطيرون بتلك المركبات في السنوات الاولى يحب ان لا يعتقدوا بعدم وجود مخاطر. هناك دائما مخاطر، وينبغي ان تكون قادرا على تقبل تلك المخاطر لاقتحام التخوم".

عن موقع : Space.com