

هل أنت مصاب بأمراض الكبد؟

مرات أسبوعياً، واعتماد حمية غذائية، يخفضان مستويات الدهون في منطقة الكبد بنسبة ٤٠ في المئة تقريباً. هل تنتبه إلى مستوى السكر في الدم؟
× نعم (صفر).
× لا (٥ نقاط).
أكدت دراسة حديثة نشرت في مجلة "Obesity"، أن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات، قد يضاعف خطر إصابتك بأمراض في الكبد، لذا تنصح الدراسة بأن تمنح كبدك فترة استراحة من خلال استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر.

أجريت حديثاً أن الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب كانوا أكثر عرضة بخلايا أو خمس مرات للمعاناة من مشاكل خطيرة في الكبد، فإذا كنت من الأشخاص القلقين يمكنك أن تعوض عن ذلك من خلال اتباع نظام غذائي جيد وممارسة التمارين الرياضية.
د- هل تمارس التمارين الرياضية؟
× ما بين ٣ و٧ مرات أسبوعياً (صفر).
× مرة إلى مرتين (٥ نقاط).
× لا تمارس الرياضة أبداً (١٠ نقاط).
أوضحت الأبحاث التي أجريت في جامعة جون هوبكنز، أن ممارسة الرياضة باعتدال طوال ٤٥ دقيقة، ثلاث

المتراكمة في منطقة البطن. ب- كم عمرك؟
× ما بين ٢٠ و٣٠ عاماً (صفر).
× ما بين ٣١ و٤٠ عاماً (نقطتان).
× ٤١ عاماً وما فوق (٥ نقاط).
وقد أكد الباحثون أن التقدم في السن يجعلنا نولي اهتماماً أكبر بكبدنا، حيث تبدأ أعراض الإصابة بمشكلة في الكبد في الأربعين أو الخمسين.
ج- كيف تصنف مستوى سعادتك؟
× غير مهتم (صفر).
× قلق أحياناً (٥ نقاط).
× مكتئب تماماً (١٠ نقاط).
وقد تبين خلال الأبحاث التي

مثالي، تمكن باحثون من إجراء اختبار يحدد لك هل كبدك يعمل بشكل جيد؟ إلى أي درجة تعديت وزنك المثالي؟
× إذا كانت إجابتك صفر أعط نفسك (نقطة).
× أكثر بمعدل يتراوح بين ١ و٥ كلج (٥ نقاط).
× أكثر بـ٦ كلج وما فوق (١٠ نقاط).
وذلك لأن إحدى العيادات المتخصصة في الولايات المتحدة، أكدت أن البدانة أحد أبرز أسباب أمراض الكبد، وفي هذا الإطار يشير الاختصاصيون إلى أن أفضل ما يستطيع المرء فعله هو اتباع أسلوب حياة يخفف من الدهون

الكبد هو مصفاة الجسم، ومرشح الطعام من السموم والدهون وهو الذي يحتجز الطعام الزائد ويحوّله إلى دهون كما يخزن بعضها حوله ويسمح بيض الدهون فترسب في الأنسجة وحول الأوعية الدموية فمسبب الجلطات... وبالتالي عندما ينصب الاهتمام على إجراء الدراسات والبحوث الخاصة بهذا العضو، فالأمور تختلف تماماً، خاصة أن مصير الإنسان قد يتعلق بسلامة كبده...
ففي إطار الأبحاث العلمية التي تجري للتوصل إلى كبد

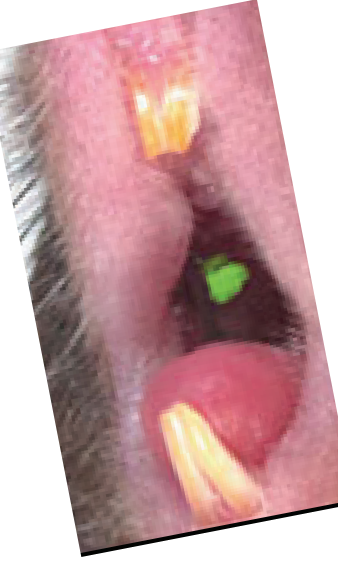
التدخين أسرع وسيلة للإصابة بالزهايمر

التدخين أو لم يدخنوا في حياتهم على الإطلاق. وأشار الدكتور مونيك بريتلر من مركز إيراسموس الطبي في روتردام بهولندا، إلى أن المدخنين فوق سن الخامسة والخمسين تزيد لديهم احتمالات الإصابة بعته الشيخوخة أكثر من نظرائهم غير المدخنين بنسبة خمسين في المئة. وأوضح بريتلر أن التدخين يسبب سكتات دماغية صغيرة والتي تصيب بدورها المخ ب تلف وتسبب عته الشيخوخة، مشيراً إلى أنه يمكن أن تكون هناك آلية أخرى من خلال الاجهاد التأكسدي الذي يمكن أن يتلف الخلايا في الأوعية الدموية والتي تؤدي إلى تصلب الشرايين، حيث أن المدخنين يصابون بإجهاد تأكسدي أكثر من غير المدخنين ويشاهد أيضاً الإجهاد التأكسدي في مرض الزهايمر.

لمشكلات في حرق الجلوكوز وهو مدخل الإصابة بالسكري وكذلك زيادة احتمالات الإصابة بالسكري بنسبة طفيفة لدى المدخن السليبي. وأوضحت الدراسة التي نشرت في الدورية الطبية البريطانية أن السميات المصاحبة لدخان السجائر يمكن أن تؤثر على البكترياس الذي ينتج الأنسولين الذي ينظم السكر في الدم. وربطت الدراسة بين الإصابة بمرض السكري والضعف الجنسي حيث أظهرت أن نسبة حدوث الضعف كبيرة في مرضي السكري مقارنة مع السمنة. وفي المقابل، فإن زيادة الوزن ونمط الغذاء غير الصحي وقلة ممارسة الرياضة ما يؤدي أيضاً لتصلب الشرايين. وأفاد باحثون بأن احتمال إصابة الأشخاص الذين يدخنون بمرض الزهايمر والأشكال الأخرى من عته الشيخوخة تزيد بالمقارنة مع الأشخاص الذين ألقوا عن

الإصابة بالخرف بنحو ٧٠٪. وأشارت الدراسة التي أعدها باحثون أمريكيون، إلى أن المدخنين الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٦ و٧٠ سنة معرضون ٧٠٪ أكثر للإصابة بالخرف ممن هم في عمرهم ولا يدخنون. وأظهرت الدراسة وجود ارتباط وثيق بين الأمراض التي تسبب بها عوامل الحياة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والخرف، أي أن من يشكون من ارتفاع الضغط معرضون ٦٠٪ أكثر من غيرهم للإصابة بالخرف في حين أن مرضى السكري معرضون للإصابة بهذا المرض مرتين أكثر من غيرهم. وأكد الدكتور الفارو الوسون من جامعة منيسوتا الأمريكية، أن حوالي ٧٠٠ ألف بريطاني يشكون من الخرف وأكثر من نصفهم شخصت إصابتهم على أنها مرض الزهايمر. التدخين مرتبط بالضعف الجنسي وفي السياق نفسه، حذرت نتائج دراسات طبية حديثة من ارتفاع احتمال مواجهة المدخنين

سلطات الأبحاث العلمية الأضواء على الأضرار الجسيمة التي يجلبها التدخين على صحة البشر، خاصة بعد أن ارتبط بشكل وثيق بإصابة المدخنين بأمراض لا حصر لها، يأتي في مقدمتها السرطان، وأمراض الرئة، والأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية. وإلى جانب هذه الأمراض الخطيرة، أظهرت دراسة حديثة أن التدخين في متوسط العمر يزيد من خطر



نمو أسنان بديلة في فك فأر

رصد الباحثون التطور الجيني للأسنان البديلة من خلال بروتين مشع نجح باحثون في اليابان في جعل أسنان بديلة تنمو لدى فأر وذلك وفقاً لتقرير علمي حديث. وزرع الباحثون شريحة من نسيج يحوي خلايا وتعليمات بناء الأسنان في فك الفأر. وقال التقرير إن هذه الشريحة المتناهية الصغر كبرت بانتظام إلى أن أصبحت أسناناً يصعب التمييز بينها وبين الطبيعية. وذكر التقرير إن الأسلوب المستخدم في هذه الحالة يمكن أن يؤدي إلى طفرة في مجال هندسة الأعضاء البديلة. ووجد الباحثون أن ألياف الأعصاب التي تمتد في الأسنان البديلة استجابت محفزات الألم كما وجد البحث أن الجراثيم التي تنتشر مع نمو الأسنان الطبيعية تنشط أيضاً مع نمو الأسنان البديلة. وقد رصد الباحثون التطور الجيني للأسنان البديلة من خلال بروتين مشع وقاد فريق البحث البروفيسور ايتسوكو ايكيدا من جامعة طوكيو للعلوم.

ابتكار أول خريطة للجهاز العصبي البشري

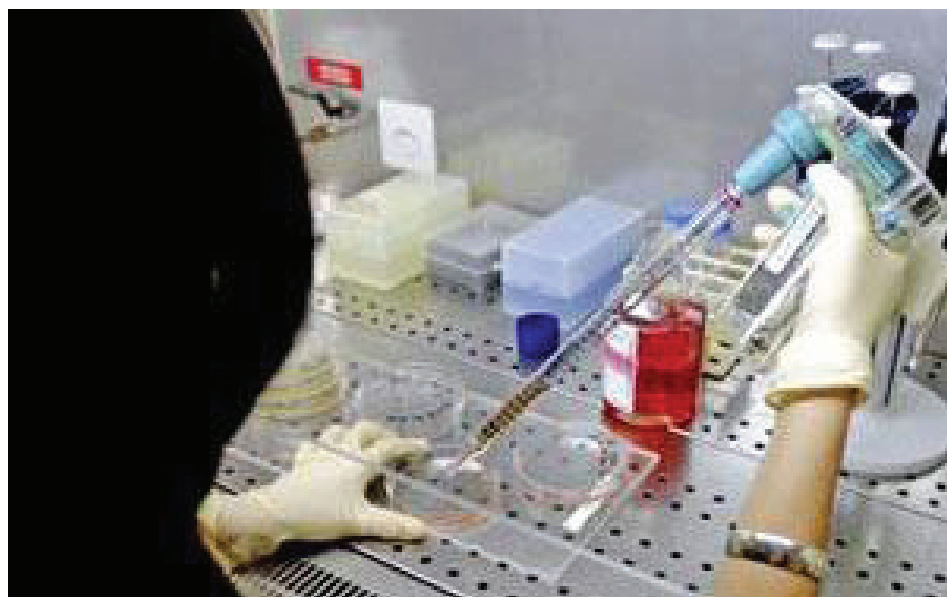
ابتكر علماء يابانيون طريقة جديدة لالتقاط أول صور فائقة الدقة للجهاز العصبي الخارجي لجسم الإنسان. وتسمح التقنية الجديدة للعلماء برسم خريطة كل الجهاز العصبي الخارجي، بما في ذلك الأعصاب التي يبلغ قطرها مليونين في غضون خمس دقائق من المسح الإلكتروني للجسم.

وقد استخدم العلماء الرنين المغناطيسي بدلاً من الموجات فوق الصوتية للحصول على صورة أدق، ويعتقدون أن استخدام تقنية رسم خريطة الأعصاب الجديدة ستساعد في تشخيص كثير من الحالات المتعلقة بالجهاز العصبي مثل التهاب الأعصاب. واكتشف فريق من الباحثين بجامعة طوكيو اليابانية بالاشتراك مع علماء من جامعة أوتريخت في هولندا، أن جزيئات الماء في محيط الخلايا العصبية سلكت مسلكاً مختلفاً مقارنة بالأنسجة الأخرى في الجسم، وبعد ذلك تم ابتكار آلة تصوير بالرنين المغناطيسي لإرسال موجات كهرومغناطيسية تفاعل مع جزيئات الماء فقط كما ظهر في الجهاز العصبي الخارجي.

لقاح أنفلونزا الخنازير ينتظر الموافقة النهائية

وأكد جوي أموندسون نائب رئيس الشركة، أننا سعيدين لتكثف شركتنا من احترام المواعيد المحددة لتطوير وإنتاج "سيلفابان" في أغسطس على بالغين وأطفال وكبار السن.

من السلطات بطلب تسويق المنتج الدوائي. ومن المقرر أن تجري الشركة فحوصات سريرية إضافية على لقاح "سيلفابان" في أغسطس على بالغين وأطفال وكبار السن.



كشفت المختبرات الدوائية الأمريكية "بايكنتر" أنها انتهت من إنتاج أولى كمياتها التجارية من لقاحات فيروس "إتش ١ إن ١" المسبب لمرض أنفلونزا الخنازير. وقد أطلق على هذا اللقاح اسم "سيلفابان"، وسيوزع في عدة دول تربطها بالشركة اتفاقيات لتزويدها باللقاحات في حالات الأوبئة. وأوضحت المختبرات أن المدة التي استغرقتها إنتاج اللقاح في الشركة بكميات تجارية كانت ١٢ أسبوعاً فقط اعتباراً من تاريخ تسلمها السلالة الفيروسية من إدارة المراكز الأمريكية للرقابة والوقاية من الأمراض. وأكدت الشركة أنها الآن تناقش مع السلطات الصحية الوطنية خطط التوزيع بغية الحصول على الرخصة اللازمة، مؤكدة أن ٣٥ ألف شخص تلقوا لقاح "سيلفابان" في إطار دراسة ضمن المرحلة الثالثة، وهي المرحلة التي تسبق مباشرة اللقاح

المتقلصة لديها... إن ذقال باحثون أمريكيون إنه إذا ما زاد ثراء هذه الدول شيئاً ما فمن المنتظر أن ترتفع

معدل المواليد يرتفع في الدول الغنية

معدلات المواليد ثابته. ودرس الباحثون ٢٤ دولة على مدار ٣٠ عاماً بالتركيز على معدلات

ربما تكون السماء قد استجابت لدعوات الدول الغنية التي يعترها القلق بشأن معدلات المواليد



انخفاض الخصوبة وزيادة متوسط العمر إلى مجتمع من كبار السن وما يصاحب ذلك من آثار اجتماعية واقتصادية. وبالتالى بالنسبة للكثير من البلدان الغنية يعد للقلق حقيقياً. لكن التقرير أظهر أن صانعي السياسة بمقدورهم التخطيط لمستقبل أفضل. وكتب فريق كوهلر "منذ عقد مضى كان يفترض أن تواجه أوروبا وأمريكا الشمالية واليابان زيادة سريعة في عدد السكان من كبار السن وفي حالات كثيرة انخفاضاً ذا مغزى في السكان لكن نتائجنا قدمت توقعات مختلفة للقرن الحادي والعشرين. طالما تركز أكثر الدول تقدماً على زيادة رفاهية مواطنيها وطالما تتوفر المؤسسات المناسبة لتشجيع دراساتنا إلى أن زيادة المواليد أقل وفي نهاية المطاف قوة عمل أصغر سيبتعين عليها أن تدفع قدراً أكبر من تكاليف البنية التحتية وأنظمة الرعاية الاجتماعية." يقود

الخصوبة ومقياس للتعليم والدخل ومتوسط العمر المتوقع يسمى مؤشر التنمية البشرية. وكتب هانز بيتر كوهلر من جامعة بنسلفانيا وزملاؤه في دورية نيتشر برغم استمرار التنمية في تشجيع تراجع الخصوبة عند المستويات المنخفضة والمتوسطة في مؤشر التنمية البشرية فقد أظهرت تحليلاتنا انه في المستويات المتقدمة من المؤشر يمكن أن يعكس المزيد من التنمية الاتجاه النزولي في الخصوبة. وأوضح فريق كوهلر ان الولايات المتحدة وهولندا تقتربان من هذه النقطة وان الهجرة يمكن أن تعزز الخصوبة أكثر. وكتب شريباد تولجاپوركار من مركز ستانفورد لبحوث السكان بجامعة ستانفورد في كاليفورنيا في تعليق "يعني انخفاض الخصوبة عدد مواليد أقل وفي نهاية المطاف قوة عمل أصغر سيبتعين عليها أن تدفع قدراً أكبر من تكاليف البنية التحتية وأنظمة الرعاية الاجتماعية." يقود

الصور الثلاثية الأبعاد تكشف أسرار تركيب العنكبوت



تمكن العلماء من إنتاج صور ثلاثية الأبعاد لحافار فيها حشرات تشبه العنكبوت باستخدام أشعة إكس وبرامج التصوير الإلكترونية. والحشرات هي من فصيلة "كريبوتوماروس هندي" و"يوفرماس بريستيفيتشي"، وكانت تعيش قبل نحو ٣٠٠ مليون سنة، إلا أنها مرتبطة بشكل وثيق بالعنكبوت في عصرنا الحاضر. وتظهر الصور ثلاثية الأبعاد أن الحشرة الأولى كانت تقوم بالصيد باستخدام رجليها الأماميتين وأن الثانية كانت لها أشوك على ظهرها تستخدمها لحماية نفسها. وتم الحصول على هذه الصور باستخدام جهاز يستطيع التقاط صور بأشعة إكس من أي زاوية. وتم الحصول على نحو ٣ آلاف صورة لكل حفرة، ووضع برنامج مخصص في "إمبيريال كوليدج" أو الكلية الإمبراطورية بلندن، وذلك لتجميع الصور في نموذج افتراضي ثلاثي الأبعاد. وتظهر هذه الصور تفاصيل جديدة لم تكشفها دراسات سابقة عن حفريات الحشرات من قبل. ويقول راسل جارود رئيس فريق البحث "إن النماذج التي صنعناها تكاد تبعث الحياة في هذه المخلوقات، وإنه من المفير أن تتمكن من الاطلاع عليها بهذه التفصيلات". ويقول باحثون إنه يمكن استخدام هذه الطريقة على الحفريات التي تم فحصها من قبل بالطرق التقليدية.

اكتشاف غريب حيوان على كوكب الأرض

اكتشف باحثون غريب حيوان على كوكب الأرض والذي يطلق عليه "صاحب الألف النجمية المخطوطة" وهو اسمه وفي الوقت ذاته وصف دقيق لشكله، ولكن اللقب الأكثر إثارة هو ما أطلقته عليه صحيفة التليجراف البريطانية تحت عنوان "أغرب الحيوانات على كوكب الأرض"، حيث يعيش هذا الحيوان في المناطق الرطبة والأراضي المنخفضة ويتواجد بكثرة في أمريكا الشمالية. ويمتلك هذا الكائن ٢٢ مجساً لتعرف على المواد الغذائية، حيث يعتمد بالأساس على اللسان، وتعد الحشرات المائية والديدان والرخويات أفضل الوجبات الغذائية له.



ناسا: احد اقمار زحل شبيه جدا بالأرض

اظهرت أخر البحوث العلمية من وكالة الفضاء الامريكية (ناسا) ان احد اقمار كوكب زحل، وهو القمر تيتان، يشبه الأرض أكثر من أي كوكب أو تكوين سماوي آخر في النظام الشمسي. واستند العلماء في استنتاجهم هذا إلى تحليل معطيات ومعلومات أرسلها المسبار الفضائي كاسيني. وبينت تلك المعطيات أن القمر تيتان فيه تضاريس جبلية، وديان رملية، والعديد من البحيرات، بل وربما براكين، وهي في مجموعها تجعله قريب الشبه جدا من كوكب الأرض. ويبعد القمر تيتان نحو عشرة أضعاف المسافة بين الأرض والشمس، كما أنه أبرد كثيرا، إذ تصل درجات الحرارة فيه إلى نحو ١٨٠ درجة مئوية تحت الصفر، لكن لا وجود للماء فيه. وتشير المعلومات أيضا إلى أن مواد كيميائية مثل الميثان والإيثين قد أخذت مكان الماء في هذا القمر. وتسقط هذه المواد كما يسقط المطر أو الثلج في هذا القمر، مكونة بحيرات، وهو ما يجعل طقسه شبيها إلى حد كبير بطقس الأرض.

أدوية الإيدز والسلم في متناول الفقراء

أعلن الرئيس الأميركي السابق بيل كلينتون عن اتفاق أبرم مع شركتين أميركيتين كبيرتين للأدوية من أجل تأمين أدوية بنسبة الأثمان لعلاج مرضى الإيدز والسلم في الدول النامية. ووفق الاتفاق، ستقوم شركة "ميلان" والشركة المنقرعة عنها ماتريكس بتوفير علاج بديل من أربعة أدوية مضادة لفيروس أنتش أي في المسبب للإيدز بأقل من ٥٠٠ دولار سنويا، ويتم اعتماده لدى فشل العلاج التقليدي. وستتاح أدوية أتانانفير وريتونافير وبتوفوفير ولايفوفين في ثلاثة أفراس، بعد دمج الدوائين الآخرين في قرص واحد، لقاء ٤٧٥ دولارا في السنة. وسيتم إنتاج رزمة الإقراص هذه لقاء ٤٢٥ دولارا انطلاقاً من سنة ٢٠١٠. وسيؤدي هذا الحسم في الأسعار إلى إخراج ما يوازي ٤٠٠ مليون دولار خلال السنوات الخمس المقبلة مقارنة بالنفقات المعتادة للعلاج البديلة، على ما أعلنت مؤسسة كلينتون. إلى ذلك، ستعمل شركة "فايزر" على زيادة إنتاج وتخفيض الشرى الأوسط.

سعر دواء "ريفابوتين" المستخدم في علاج السمل لدى المرضى الذين يخضعون لعلاج بديل. ويعتبر مرض السمل السبب الرئيسي في وفاة مرضى الإيدز. وقال كلينتون إن مؤسسته "غلوبل فاوندیشن" التي تأسست في أعقاب مغادرته منصب الرئيس نجحت في مساعدة مليوني شخص مصابين بالإيدز بفضل برنامج توفير العلاجات. وأضاف الرئيس الأميركي السابق في بيان أن إعلان اليوم سيسهم في ضمان استمرارية العلاج إلى الأبد وتقديم معاملة أفضل للمرضى بالآيدز أو السمل، وهاتان خطوتان رئيسيتان في تحويل دفة الوباء العالمي للآيدز. وستصبح الرزمة الجديدة من الأدوية متوفرة بأسعار بخسة للحكومات المنخرطة في مبادرة مؤسسة كلينتون للحد من مرض الإيدز في إفريقيا وأسيا وأميركا اللاتينية والكاريبي. وستقوم شركة "فايزر" ببيع دواء "ريفابوتين" الخاص بالسلم لقاء دولار للجرعة الواحدة، أو ٩٠ دولار لعلاج كامل من ستة أشهر، وسيصبح هذا السعر متوفرا في اسواق هذه المناطق، بما في ذلك منطقة الشرق الأوسط.