



البن مضاد للإنفلونزا

قالت أخصائية تغذية أميركية إن غسل الأيدي وتغطية الأنف والعم عند العطس مهمة جداً في تفادي الإصابة بالإنفلونزا لكن بعض الأطعمة تساعد أيضاً في مكافحتها.

وأوضحت أخصائية التغذية أندريا غارن أنه "من المهم أن نتناول مجموعة من الأطعمة الصحية من مختلف المجموعات الغذائية وبخاصة خلال موسم الإنفلونزا". وأضافت أن "تناول الأطعمة المضادة للإنفلونزا مثل اللبن والحامض والدجاج تزيد من مناعة الجسم وتساعد في تفادي الإصابة بالمرض". وتابعت غارن أنه لا بد من الاطلاع على محتويات الحليب والتأكد من أنه يحتوي على الفيتامين د، مشيرة إلى أن الأبحاث أثبتت أن انخفاض معدلات الفيتامين د في الجسم مرتبط بارتفاع نسب الإصابة بالزكام والإنفلونزا وارتفاع احتمالات المعاناة من التهابات في الجهاز التنفسي.

وأكدت غارن أن الثوم يزيد من مناعة الجسم وبالتالي من قدرته على مواجهة الالتهاب والإجهاد، في حين أن الحمضيات تحتوي على الفيتامين ج "والحمض والفسق على الزنك، وكل هذه العناصر تلعب دوراً مهماً في عمل النظام المناعي للجسم بطريقة مناسبة".

الأمراض المعدية مسؤولة عن ثلث الوفيات في العالم

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأمراض المعدية مسؤولة عن ثلث الوفيات التي تحدث في العالم حالياً، أي أكثر من جميع الوفيات التي تسببها أمراض السرطان مجتمعة.

ونكر موقع "نيو ساينتست" على الإنترنت مؤخراً أن التقدم المهم في علوم الخلايا العصبية والجيئات الجروثومية ساعد بشكل كبير على فهم أفضل لآلية وأسباب الإصابة بالأمراض المعدية ولكن العلماء لا يعرفون حتى الآن الكيفية التي تحمي فيها بعض الخلايا القاتلة نفسها من التلف أو التدمير.

وقال باحثون من معهد توماس جيفرسون ومعهد باستور في باريس وجامعة بال في أميركا في دراسة نشرت في مجلة "بلوس وان" الطبية مؤخراً أن خلايا مرض الكلايمايا مثلاً، وهو عبارة عن مرض تناسلي ويعد من أكثر الأمراض البكتيرية الخطيرة تجمي نفسها من التلف لأسباب غير معروفة حتى الآن. ويضع أطباء هذا المرض على رأس قائمة الأمراض التناسلية التي تصيب كلا الجنسين وهو يسبب العقم للنساء.

وأكثر ضحايا هذه الأمراض هم الأطفال في الدول النامية بسبب عدم وجود قواعد صحية سليمة للرعاية الصحية تضمن توفر موارد تمويلية مستدامة لمكافحة هذه الأمراض في العالم.



الطفولة "التعبية" تقصر العمر

لقت دراسة علمية حديثة إلى أن الطفولة التعبية، والتعرض للإساءة البدنية واللغوية أثناء تلك المرحلة التأسيسية، قد تقصر العمر.

ووجد المسح الذي أجرته "مركز السيطرة على الأمراض والوقاية" في أتلانتا، وشمل أكثر من 17 ألف بالغ، أن الأفراد ممن تعرضوا لسته أو أكثر من تجارب تعرف بـ "تجارب طفولة غير مواتية" adverse childhood experience ACEs، قبيل بلوغ سن الـ 18، أكثر عرضة، ويواجه الضعف، للموت مبكراً عن سواهم ممن لم يعانوا من مثل هذه التجربة. ويأتي نتائج التجربة، ويستنتج في تورية الطب الوقائي "في نوفمبر/تشرين الأول المقبل، ثل دراسة مماثلة ربطت بين الإيذاء البدني للأطفال وتأثيره على معدل النكاح، وقال الباحث، بيفيد براون، الذي قام بالدراسة: "نأمل أن تدفع نتائج هذه الدراسة مزيد من الاعتراف بأن سوء معاملة الأطفال وتعرضهم لإجهاد نفسي بمخاطر الأشكال، كمشكلة صحية عامة." وأضاف: "من المهم للغاية إدراك أن عواقب التعرض لصدمات خلال الطفولة قد تمتد طيلة حياة الفرد." وقام براون وفريق البحث بمراجعة البيانات الطبية المشاركين خلال الفترة من 1990 و 1997، ومراجعة استمارات تناولت طفولة المجموعة ومن ثم مراقبتهم عن كثب طوال عام 2006، باستخدام مؤشر الوفيات القومي. ولحقظ فريق الباحث أن ثلثي المشاركين أشاروا، في الاستبيان، للتعرض مرة واحدة، في الأقل، "لتجارب طفولة غير مواتية"، ولقي من تحدثوا عن تعرضهم لست من تلك التجارب أثناء الطفولة، في المتوسط، حتهم في سن الستين، مقارنة بأخريين مروا بمعدل أقل من تلك التجارب، حيث تمتعوا بعمر مديد حتى سن 79 عاماً. وربط الباحثون بين تزايد مخاطر الوفاة المبكرة بين تلك الفئة والإصابة بأمراض القلب، والسكتات، والتدخين وإدمان الكحول والإصابة بالانتكاس، إلى جانب مشاكل صحية أخرى، وأشار قاطعة وبحاجة للمزيد من الأبحاث. ويتفق البحث دراسات مماثلة نشرت مؤخراً وجدت إحداها أن ضرب الأطفال يؤدي لخفض معدل الذكاء فيما قالت أخرى إن العقاب البدني يجعلهم أكثر عدوانية ويؤثر على نموهم الفكري وقدراتهم الإدراكية. وأظهرت الدراسة عن الأطفال وعد من الدراسات الأخرى تابعت مجموعة أطفال من مرحلة الطفولة وحتى البلوغ، أن الضرب قد يجعلهم أكثر انزعاجية، وأن أولئك الذين تعرضوا للعقاب البدني في عمر سنة واحدة أصبحوا أكثر شراسة مقارنة بمن يتم تربيهم بشافهة فقط.

طائر الحباري.. بين العناية والانقراض

مدينة الراشدية لإطلاق الطيور وإعادة تأهيلها في بيئتها الطبيعية بحكم تميزها بالطابع البري، الموطن الطبيعي للموسم الدولية لحماية وتنمية البيئة الفطرية أن توجيهات وعناية الأمير سلطان بن عبد العزيز تشمل مجال المحافظة على البيئة والوسط الطبيعي وحمايته واتخاذ مختلف الإجراءات الكفيلة بحماية طير الحباري من الانقراض في المغرب من خلال وضع برنامج متكامل يروم تنفيذ التفرخ المحبوس وذلك باستعمال الوسائل العلمية والفنية الحديثة في مجال التلقيح والحضانة الاصطناعية مع حرص المؤسسة على توظيف وتكوين الأطر المغربية المؤسسة وفق مقاربة تشاركية في التدبير وإعادة أراضية واسعة من المختصين الخبراء في فن وعلم إنتاج وإطلاق طائر الحباري.

وتفتخر المؤسسة، بموقفها المغربية بمختلف الأقسام والخصائص الذين أبانوا عن كفاءات عالية في المجال، بعدما كان بزمن التفرخ مقصوراً على الأوروبيين.

طائر الحباري
"كلاميدوتيس اوندولاتا"
ينتمي طائر الحباري لعائلة otidae التي تشمل 22 نوعاً، وتعتبر هذه الفصيلة الممثل الأول لفصيلة الشلاميدوتيس التي يميز فيها بين ثلاثة أنواع: طائر شمال إفريقيا وطائر جزر الكناري والطائر الآسيوي.

يعتبر طائر الحباري المسمى باللغة اللاتينية باسم كلاميدوتيس اوندولاتا undulata من طيور الصحراء العذراء النادرة وغير المهاجرة والتي تطير مسافات قصيرة باحثة عن أماكن نزول الأمطار مصدر طعامها ويعيش في السهول القاحلة والسهوب والمناطق شبه الصحراوية ذات الغطاء النباتي المنفتح والمنتشر والقصير. وهو الطائر الوحيد من بين طيور جنسه الذي يحب العيش في المناطق الصحراوية ويتأقلم جداً معها. وينتمي إلى فصيلة gruiformes إلى جانب الكركيات والتفليات.

حبارى شمال إفريقيا
حبارى شمال إفريقيا طائر نوحج متوسط يتراوح وزنه عند الكبار بين 1100 و 1400 غرام بالنسبة للإناث وبين 1000 و 2400 غرام بالنسبة للذكور، موطنه المفضل هو الوسط شبه الجاف القاحل والرمل الذي يفضل المشي فيه أو الجري عوض الطيران، وهذا النوع يوظف غذائي متعدد إذ يتكون من الأعفانيات "40٪"، ونباتات النمل، والحدود من الأعشاب الصحراوية "60٪". طير الحباري من الطيور الأرضية وينتمي برأس صغير ورقبة طويلة ومستقيمة يغطي حجرة ورقبة الذكر أثناء التكاثر تشكلت من اللون الرمادي والأسود والأبيض الأجزاء العليا بنية وملية والأجزاء السفلية بيضاء، الذكر في خارج موسم التكاثر والأنثى والبالغ يقفون العلامات البنية الموجودة على الرقبة الطران سريع مثل طيور الصيد بأجنحة مدحبة وصلبة ومن تم تكشف الأجنحة البيضاء بالكامل تقريباً. طائر الحباري جيد مدلل يعطي به عناية خاصة، في فترة الخصوبة ما بين يناير إلى حدود شهر يونيو يظل في نشوة مغمورة في حين تتلذذ أنثاه في خطواتها في نشوة وتبخر ونظرات خجولة مبرزة ففاتها في عفة وإيماءات رهسوادل، في حين يعرض ذكر الحباري دورته منتشياً في حركات استعراضية وراقصات دائرية نافخاً رقبته نمصياً ريشه الأبيض المسدل على قم رأسه وفي الخط الأسود الذي يهبط حنقونه، مبرزاً جمال ريشه المستور في تمازج يدع وحركات إيقاعية، في اتساق جميل وأداء عدة صفقات الجناح قصيرة في الهواء يتفاعل ليبلغ الذروة في تماهي والانتشاء.

التلقيح الصناعي؛
يتوالد طائر الحباري عن طريق التلقيح الاصطناعي حيث يتم جمع السائل المنوي بواسطة التعرض للذكر بمهارة وبطريقة تقنية جد دقيقة ومن قبل مختص مستأنس مع الطائر عندما يحاول الركوب على أنثى وهمية يتم تهيئتها لنفس الغرض. فيجمع السائل المنوي في صحن يتم امتصاصه في أنبوب للعينيات، وبذلك يتم جمع الحيوانات المنوية من كل إفران من الطيور التي بلغت سنتين من العمر ليستعمل مباشرة في التلقيح المهبلي للأنثى الحقيقية، كل ذلك يتم بالتنسيق مع مختبر الجينات لوضع برنامج التلقيح المناسب وذلك لتحسين الجودة في معرفة "الحسب والنسب" خاصة وأن القرابة العائلية في مثل هذه الحالات تنجب جلاً غير صالح ومشوه، وكما هو العادة عند الإنسان يتم التلقيح عبر اختيار الأفضل والأبعد من الذكور والإناث.

العناية وعلى عدة مراحل؛
كذلك هناك غرف خاصة للتقيس حيث يوضع البيض

قال أطباء أميركيون إن الكثير من النساء المصابات بسرطان الثدي لديهن مستوى منخفض من فيتامين د، محذرين من أن ذلك قد يسبب ضعف العظام وزيادة احتمال إصابتهن بالكسور، ولذا فهم ينصحون هؤلاء بزيادة جرعات هذا الفيتامين.

وقال ليوك بيبون، وهو أستاذ مساعد وباحث في طب الأورام في مركز كو انتر الطبي بجامعة روشستر "إن الفيتامين د أساسي للحفاظ على صحة العظام"، مشيراً إلى أن "النساء المصابات بسرطان الثدي يتخضعن سماكة عظامهن بشكل أسرع من غيرهن بسبب طبيعة العلاج الهرموني والكيميائي الذي يتناولونه".

وتابع "من المهم بالنسبة للنساء وأطبائهن العمل معاً من أجل زيادة معدلات هذا الفيتامين".

وأجرى بيبون وزملاؤه دراسة شملت 166 امرأة يتناولن أدوية لسرطان الثدي فقيهن لهم أن 70٪ منهن لديهن مستويات منخفضة من فيتامين د في دمائهن.

وحسب المعهد الوطني للطب في أميركا فإن معدل فيتامين د كان 27 نانوغرام في كل ميليلتر من دم هؤلاء النساء في حين أن المعدل المطلوب هو 32 نانوغرام في كل ميليلتر.

وخلص العلماء إلى أن تناول جرعات عالية من فيتامين د أسبوعياً "50 ألف وحدة دولية أو أكثر يزيد مستوى هذا الفيتامين عند كل النساء.

ومن المقرر مناقشة هذه الدراسة في المؤتمر المقبل للجمعية الأميركية لسرطان في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة.

الحقن غير الآمنة سبب لانتشار التهاب الكبد

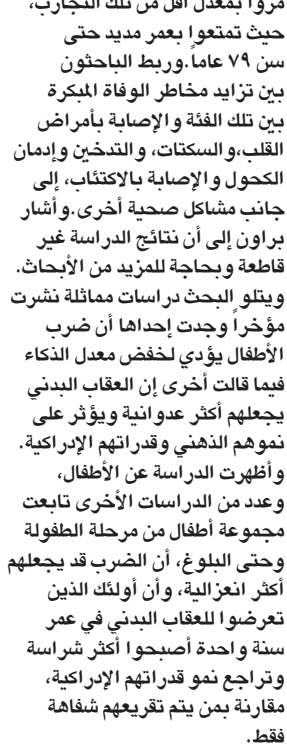
دعت منظمة الصحة العالمية ناقوس الخطر إزاء ارتفاع معدلات انتشار العدوى المزمنة بفيروس التهاب الكبد "بي" و"سي" في بلدان منطقة الشرق الأوسط، داعية الدول الأعضاء إلى توسيع برامج التطعيم والحد من عمليات الحقن غير الآمنة كسبب رئيس لانتشار العدوى، حسب تقرير ورد بالنسبة أن أن. واستأثرت التهديدات المتعاقبة لالتهاب الكبد باهتمام خاص من لدن المشاركين في الدورة 56 للجنة الإقليمية لشرق المتوسط التي انعقدت من 5 إلى 8 أكتوبر/تشرين الأول بمدينة فاس المغربية، حيث تبنت وثيقة ختامية عكست قلق المنظمة الدولية من توسع خريطة الإصابة بهذا المرض.

ولفتت نسبة انتشار فيروس التهاب الكبد "بي" في 2 في المائة في عدد من بلدان المنطقة البالغ عددها 22 دولة، بل يرتفع في بعضها إلى ما بين 1-7 في المائة، بما يؤدي سنوياً إلى إصابة 4,3 ملايين شخص، أما أرقام الإصابة بعدوى فيروس التهاب الكبد "سي" فتتخطى خمسة، إذ تبلغ 800 ألف إصابة سنوياً، فيما يعاني من هذه

فيتامين "د" مفيد للمصابات بسرطان الثدي

أمام توصية معاهدة التجارة الدولي بشأن فصائل الحيوانات والنباتات المهدة بالانقراض في سنة 1973 بواشنطن - الملحق 1 " يكون طائر الحباري مهدداً بالانقراض، بانتظار الدوائر البيئية تبحث عن بدائل لحماية هذا الطائر الجميل من الانقراض. فبعد الاجتماع الثالث لأطراف المشاركة في معاهدة المحافظة على الحيوانات البرية المهاجرة في نيروبي سنة 1994 حيث ذكر الملحق 1 " أن حبارى منطقة شمال غرب إفريقيا "معرضة للانقراض في حين أكد الملحق 2 " من الاجتماع نفسه أن الحبارى الآسيوية "حماية غير كافية"، صدرت توصية بنقل الحبارى من الملحق 1 " إلى الملحق 2 " لمعاهدة CITES...تعد حماية المجال الطبيعي والكائنات الفطرية والأبحاث العلمية والدراسات الخاصة بالطبيعة الصحراوية لطائر الحباري، أبرز مهام المؤسسة الدولية لحماية وتنمية البيئة الفطرية بالمغرب، بإمكانات وأطر مغربية ذاتية مضمرة ذلك أن قطاع تنمية البيئة الفطرية لطائر الحباري يعتمد على إمكانيات علمية ومؤهلات بشرية مقيمتين. وتعتبر مدينتا أكادير والراشدية المغربيتين محطتين رئيسيتين لتربية طائر الحباري حيث تم اختيار مدينة أكادير كمركز للإنتاج والأبحاث العلمية والدراسات بفعل مناخها المثالي لموسم إنتاج طويل يمتد من شهر يناير إلى يونيو.

أعدت محطة في حين



أخف كمبيوتر في العالم سمكه 1,20 ملليمتر

أزاحت شركة ديل للإلكترونيات الستار عن أخف جهاز كمبيوتر دفتري في العالم، وأعلنت شركة ديل أن الكمبيوتر الجديد "لانتيتود زد" هو أيضاً أقل أجهزة الكمبيوتر الدفترية في العالم سمكا حيث لا يزيد سمكه عن 1,20 ملليمتر. ويزن الكمبيوتر "لانتيتود زد" كيلوجرامين فقط، ولكن أهم ما يميز هذا الجهاز هو إمكانية إعادة شحنه بدون كابل شحن حيث يمكن شحنه داخل "محطة الإرساء" الخاصة به، ومن أجل ترشيد الطاقة، يعمل الكمبيوتر الجديد بنظام تشغيل فرعي عند استخدام تطبيقات مثل البريد الإلكتروني أو جداول المواعيد وهو ما يسمح باستخدامه دون الحاجة لإعادة شحنه لمدة أيام، وتقول شركة ديل إن الجهاز الجديد يباع في الأسواق بسعر 1500 يورو (2200 دولار).

المستوى التعليمي المتدني يؤثر على صحة البالغين

توصل باحثون لوجود علاقة مباشرة بين المستوى التعليمي المتدني للبالغين ووراء حالاتهم الصحية.

ولاحظ البروفيسور دافيد وليامس من مدرسة الصحة العامة في هارفرد والمسؤول في لجنة "صندوق جونسون" من أجل أميركا أكثر صحة " أن البالغين الذين لديهم مستوى تعليمي عال لا يحصلون على وظائف جيدة بل يتمتعون بصحة جيدة أكثر من نظرائهم الذين لم يتألقوا قسماً كافياً من التعليم.

ونقلت "هلت داى نيوز" عن وليامس إن أصحاب المستويات التعليمية العالية لا يتمتعون بصحة جيدة فحسب بل بإمكانهم مواجهة الضغط النفسي في حياتهم اليومية بشكل أفضل من نظرائهم الأقل تعليماً لأنهم يميلون إلى الانخراط في نواحي رياضية أو جماعيات تخفف عنهم مثل هذه المشاكل.

التمارين الرياضية الخفيفة تعزز الثقة بالنفس

وجدت باحثة أميركية أن مجرد ترك المنزل وممارسة تمارين خفيفة مثل رياضة المشي مثلاً يمكن أن يعكس على الناس بشكل إيجابي ويعزز الثقة بالنفس، وتبين للباحثة هينري هاوسنبلاس من جامعة فلوريدا بعد الاطلاع على نتائج 57 دراسة تتعلق بالنشاط والريضة أن هذه التمارين تعزز الثقة بالنفس بالضرورة الانخراط في تمارين لياقة يمكن أن يقنعك بأن شكلك الخارجي على أفضل ما يرام.

وفي الدراسة التي نشرها موقع "لايف ساينس" مؤخراً قالت هاوسنبلاس إن التأثير النفسي الناتج عن الحركة والنشاط يغطي الفوائد التي يمكن الحصول عليها من وراء التمارين البدنية. وبحسب الدراسة التي نشرت في دورية "الصحة النفسية" الأخير فإن حوالي 60٪ من البالغين قالوا إنهم غير راضين عن أشكال أجسامهم الخارجية. وقالت هاوسنبلاس في هذا السياق "ليس سراً أن

