

الجري يحمي المفاصل من الالتهاب وجود الأب أثناء الولادة غير مؤثر

ويشير الرجال الذين يتم إعادتهم بصورة جيدة بقدر أكبر من الراحة عند أدائهم أورايم، حيث يعرفون في هذه الدورات أن مهمتهم في غرفة الولادة لا تتمثل في إعطاء توجيهات أو القيام بعمل، بل في تواجدهم هناك وتفتهم في الطاقم الطبي للقيام بعملهم.

وعلاوة على ذلك، قال كلاوس فيتر، من الرابطة الألمانية، الولادة، الذي صرّح أمراً معتاداً في الوقت الحالي، يضع أنه على الرجال استخدام حقهم في عدم التواجد بغرفة الولادة إذا أرادوا ذلك، وأضاف: إن المرأة عند الولادة ليست في حاجة إلى تواجد شريك مرتبك أو عصبي إلى جانبها.

ومن جانبه، أوضح فوكل أن تواجد الأباء في غرفة الولادة، الذي صرّح أمراً معتاداً في الوقت الحالي، يضع بعضهم تحت وطأة ضغط شديد، ويشعر الأباء بأن لا حيلة لهم في غرفة الولادة نظراً لأنهم لا يستطيعون تقديم أي مساعدة حقيقية، وقد تزيد المشكلات الزوجية أيضاً من صعوبة تقديم الأب المساعدة أثناء الولادة.

أثبتت دراسة طبية ألمانية أن وجود الأب أثناء الولادة ليس له، على ما يبدو، تأثير إيجابي أو سلبي على عملية الولادة.

وقال أكييم فوكل، من الجمعية الألمانية لأمراض النساء والولادة "دي.جي.جي.جي"، إن الدراسات التي أجريت حول حالات الولادة أظهرت أن وجود الأب ليس له تأثير يذكر على طول مدة المخاض، أو الحاجة إلى مسكنات الألم أو احتمال التدخل الجراحي.

وفي الوقت ذاته، ليس هناك علاقة بين حضور الأب عملية الولادة ومعدل حدوث المضاعفات، غير أن فوكل يقول إنه من المفيد حضور الأباء الدورات التعليمية المخصصة للرجال فقط وليس الدورات المخصصة للزوجين معاً بشأن إعداد الطفل، وقد يكون لحضور مثل تلك الدورات تأثير إيجابي على سعادة الزوجين، نظراً لأن الأباء قد يطرحون أسئلة في تلك الجلسات، لا يمكنهم طرحها في حال حضور زوجاتهم، وقد يساعد حضور هذه الدورات الأباء في الاحتفاظ بخلفية أكثر إيجابية عن تجربة الولادة.

على حاجته من الاوكسجين والغذاء عن طريق امتصاص السوائل المحيطة به عند الارتخاء وإطلاق ما بداخله من سوائل لدى التعرض للضغط.

من جانب آخر حضرت الدراسة من أن للجري الزائد عن الطبيعية محائير ومنها تعرض الإربطة الرقيقة للتلّف وكذلك حدوث تصدعات صغيرة في العظم بسبب الضغط المتواصل وهي تصدعات غالباً ما تلتمخ بشكل طبيعي الا أنها قد تتطور نحو الأسوأ ان استمرت الضغط عليها.

وبحسب الدراسة فان مستوى الضغط الذي تتعرض له عظام المفاصل في الرجل يتوقف على حجم القفزة التي يقوم بها المرء أثناء الجري وبالتالي فان أسلوب الرضخ الرياضى الأفضل هو الهرولة بخطوات صغيرة لتجنب انهاك العضلات والعظام.

وعندما بدأت الدراسة كان كل المشاركين فيها من الإصحاء ولكن بعد مرور عقدين من الزمن بدأت تظهر لدى بعضهم مشاكل التهاب المفاصل دون اختلاف يذكر بين الرياضيين وسواهم.

وقال جيمس فريس وهو أحد الباحثين الذين عملوا على الدراسة أنه لم يكن هناك فرق في مفاصل الذين يركضون ٣٠٠ كيلومتر في السنة وأولئك الذين يركضون ثلاثة آلاف كيلومتر. وتابعت الدراسة أن ظهور مشاكل المفاصل مثل الغضروف أو التهابات قد يعود إلى أمور أخرى وفي مقدمتها السمنة التي تضغط على عظام الركبتين وفي هذا السياق فإن الجري وكذلك الرياضات الأخرى يكون لها الأثر في الحد من دور زيادة الوزن. وتشير الدراسة إلى أن الغضروف المحيط بالمفاصل لا يحتوي على أوردية لإيصال الدم اليه وبالتالي فإنه يعتمد على الحركة العادية للانسان للحصول

المختوفة لديهم يدل على أن الجري قد يكون له تأثير إيجابي ويساعد على الحماية من التهاب المفاصل. ووفقاً لما أوردته شبكة "سي ان ان" الإخبارية فقد توصل الأطباء إلى هذه المعلومات الجديدة استناداً إلى بيانات وفرنجا دراسة امتدت على مدار ٢١ عاماً أجرتها جامعة ستانفورد الأمريكية وشملت نحو ألف شخص نصفهم يركض بشكل منتظم في فرق رياضية بينما نصفهم الآخر لا يركض الا نادراً.



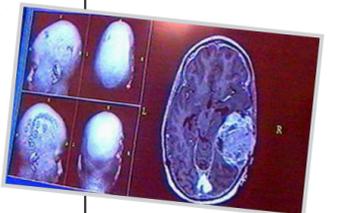
توصل أطباء أميركيون إلى نتائج طبية جديدة تنفي صحة الآراء الطبية السابقة حول الضرر الذي يمكن أن يلحقه الجري بالمفاصل وتحديدًا بالركبتين مشيرين إلى أن ما لديهم وفق الأبحاث والبيانات الحديثة

جينان يفكان شفرة أكثر أنواع سرطان الدماغ خطورة

اكتشف علماء نوعين من الجينات يقولون إن لهما علاقة بأحد أكثر أنواع سرطان الدماغ خطورة، وهو "غليوبلاستوما ملتيفورمي".

وتذكر هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" اليوم الأحد أن دراسة أعدتها فريق بحثي علمي في جامعة كولومبيا، ونشرت في دورية "نيتشر" استطاعت تحديد هذين الجينين بدقة.

ويقول علماء إن اكتشاف هذين الجينين هما C/EPB و Stat3 ينشطان بنسبة ٦٠٪ عند المرضى الذين يعانون من هذا النوع من الأورام الخطرة، أي غليوبلاستوما ملتيفورمي، ويأملون في التوصل إلى علاج فعال لها، ولم يتوصل العلماء بعد إلى تفسير لماذا تنتشر أورام غليوبلاستوما ملتيفورمي وتهاجم الدماغ الطبيعي بسرعة كبيرة.



وتبين للباحثين أن المرضى الذين كانت لديهم أورام يشنط فيها هذان النوعين من الجينات ماتوا خلال ١٥٠ أسبوعاً من تشخيص مرضهم.

وقال الدكتور أنطونيو إيفاروني من جامعة كولومبيا الذي أعد الدراسة "هذا يعني أننا لا نريد تبديد الوقت في صنع عقاقير ضد عوامل ثانوية لها علاقة بسرطان الدماغ، وبإمكاننا الآن مهاجمة اللاعنين الأساسيين مباشرة"، وذلك في إشارة إلى هذين الجينين.

وباء التبغ العالمي لعام ٢٠٠٩ ٥,٤% فقط من سكان العالم تحميهم قوانين الأماكن الخالية من التدخين

الخلايا الجذعية.. هل تعالج الخرف؟

قال عالم ألماني من أشهر المتخصصين في أبحاث الطب الحيوي في العالم إن مرض الخرف الزهايمر ربما لا يمكن علاجه باستخدام الخلايا الجذعية، وأوضح عالم الخلايا الجذعية رودلف يانينش في مقابلة مع صحيفة "تاجيسشبيجل" الألمانية نشرتها: "لا أستطيع أن أتصور أن يتمكن أحد من التأثير على هذا المرض باستخدام طريقة العلاج بالخلايا الجذعية، فهذا أمر غير واقعي بالمرّة"، لكن يانينش أوضح أنه مع ذلك يعتقد أن الخلايا الجذعية يمكنها أن تسهم بدرجة عالية في مقاومة المرض، مضيفاً "أن الخلايا الجذعية يمكن أن تساعد في فحص مرض الخرف وربما ساعدت في الوصول إلى علاج له".

ونكر أن أول ما يمكن علاجه بالخلايا الجذعية ربما كانت أمراض العظام، وذلك لإمكانية تعديل الخلايا في مثل هذه الأمراض، إلا أن أحداً لم يوفق حتى الآن في استنباط الخلايا المطلوبة للأعضاء المصابة من خلال الخلايا الجذعية.

وأضاف أنه يعتبر أن علاج الجول السكري

دولة الإمارات العربية المتحدة حالياً مساعدة شاملة للإقلاع عن التبغ، ويستعد المكتب الإقليمي حالياً لإعداد النسخة العربية من تقرير وباء التبغ العالمي لعام ٢٠٠٩ لإطلاقه مطلع العام المقبل.

ويحث الدكتور حسين الجزائري، المدير الإقليمي لشرق المتوسط، الحكومات على إيلاء اهتمام بالالتزامات المنوطة بهم طبقاً للاتفاقية الإطارية لمكافحة التبغ، وتطبيق سياسات فعالة للتصدي لهذا الوباء قائلًا: "لابد من توحيد سياسات مكافحة على مستوى الإقليم إذا كنا نريد حماية شعوبنا من مخاطر التبغ. ويوجه هذا التقرير البلدان إلى كيفية اتخاذ خطوات فورية لتنسيق إجراءات مكافحة التبغ وضمان تنفيذ حازم للسياسات المسندة بالبيانات في جميع أنحاء الإقليم، ويولي التقرير اهتماماً خاصاً بالمادة ٨ من الاتفاقية الإطارية لمكافحة التبغ المعنية بالحماية من دخان التدخين السليبي. ويذكر أن هذه الاتفاقية التي دخلت حيز التنفيذ عام ٢٠٠٥، قد صادقت عليها ١٧٠ دولة تقريباً، ويتتبع التقرير وباء التبغ العالمي، ويوفر للحكومات وسائر الشركاء وسيلة للتحقق من الأماكن التي تم فيها تنفيذ التدخلات المسندة بالبيانات، للحد من تعاطي التبغ بنجاح. وتلك التي مازالت تحتاج مزيداً من التقدم وهو يوفر الإحصاءات الخاصة بكل بلد على حد حوال انتشار تعاطي التبغ، وبيانات حول الضرائب على السجائر، وحظر الإعلان عن التبغ أو الترويج له أو رعايته، ودعم المعالجة من الاعتماد على التبغ، وفرض تنفيذ التشريعات للأماكن الخالية من التبغ، ومراقبة تطور الوباء، ولا يزال تعاطي التبغ يمثل السبب الرئيسي لفن المقدر أن تصل قائمة الوفيات أكثر من ٥ ملايين شخص سنوياً، وما لم تؤخذ تحركات عاجلة لمكافحة وباء التبغ، فمن المقدر أن تصل قائمة الوفيات إلى ٨ ملايين شخص بحلول عام ٢٠٣٠، هذا ما يؤكد التقرير الذي يضيف أن ٨٠٪ من الوفيات قبل الأوان سوف تقع في البلدان ذات الدخل المنخفض وذات الدخل المتوسط أي بعبارة أخرى، في البلدان التي يتعدن عليها منع أو تحمل هذه الضرائب الفادحة.



١٠٪ من سكان العالم وضعت أربعة بلدان هي: مصر، والأردن، إيران، وجيبوتي، تحذيرات صحية بصورة على أغلفة علب السجائر، وقد دخلت بلدان الخليج العربية مرحلة مراجعة المواصفات الخاصة بهذه التحذيرات.

ومن المتوقع أن تكون التحذيرات الصحية المصورة اشتراطاً في بلدان الخليج العربية كافة في القريب العاجل، كذلك أعد المكتب الإقليمي بالتعاون مع المعهد الدولي للصحة العامة، مكوناً تدريبياً للاستخدام على فرص التدريب على تنفيذ الحظر الشامل على إعلانات التبغ، والدلائل الإرشادية المتعلقة بالمادة رقم ١٣ من الاتفاقية الإطارية لمكافحة التبغ، وقد فرضت ثمانية بلدان في الإقليم حظراً شاملاً على إعلانات التبغ هي: جيبوتي، إيران، الأردن، الكويت، قطر، السودان، الإمارات العربية المتحدة، اليمن، وفي منتصف العام نفسه، ينبغي للحكومات العمل على حماية مواطنيها، ولتش في أن هذا التقرير مورد أساسي في هذا الصدد.

ويصف التقرير كذلك جهود البلدان لتطبيق حزمة مكافحة التبغ وهي مجموعة من السياسات الرامية إلى حصر وباء التبغ، التي قدمتها المنظمة عام ٢٠٠٨ لساعدة البلدان على تنفيذ بعض من إجراءات الحد من الطلب الواردة في الاتفاقية الإطارية لمكافحة التبغ، والدلائل الإرشادية الملحقه بها، وهذه الإجراءات هي:

- ١- رصد تعاطي التبغ والسياسات الرامية لمنع.
- ٢- حماية الناس من دخان التبغ.
- ٣- عرض المساعدة على الإقلاع عن تعاطي التبغ.
- ٤- التحذير من مخاطر التدخين.
- ٥- فرض حظر الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته.
- ٦- زيادة الضرائب على التبغ.

ويذكر التقرير في هذا الصدد أن أقل من



بالخلايا الجذعية أمر ممكن، إلا أنه لم يشأ أن يحدد موعداً لتحقيق ذلك.

الإجهاض وسيلة مراهقات بريطانيا لمنع الحمل

شعرت بالصدمة عندما اطلعت على الأرقام التي تشير إلى عدد حالات الإجهاض بين المراهقات في بريطانيا.

إلى ذلك قال المتحدث باسم جمعية التخطيط العائلي إن هذه الأرقام تؤكد الحاجة لتوفير الرعاية والنصائح الطبية اللازمة لمنع الحمل ومساعدة هؤلاء الفتيات بشكل فعال.

شعرت بالصدمة عندما اطلعت على الأرقام التي تشير إلى عدد حالات الإجهاض بين المراهقات في بريطانيا.

إلى ذلك قال المتحدث باسم جمعية التخطيط العائلي إن هذه الأرقام تؤكد الحاجة لتوفير الرعاية والنصائح الطبية اللازمة لمنع الحمل ومساعدة هؤلاء الفتيات بشكل فعال.

فتاة واحدة، لم يذكر اسمها، خضعت لما لا يقل عن ثماني عمليات إجهاض. وتظهر قاعدة البيانات الصادرة عن وزارة الصحة البريطانية في عام ٢٠٠٨ أن ٧٤ مراهماة أجھضن ثلاث مرات، فيما أجھضت ١٥ مراهماة دون التامة عشرة مرات بين ثلاث وست مرات في الماضي.

وقالت جوليا ميلنغتون من "تحالف الحياة" إنه "عندما تجهض فتاة في الثامنة عشرة ثلاث أو أربع مرات علينا عندما أن نطرح

تستخدم الكثير من المراهقات البريطانيات الإجهاض كوسيلة روتينية لمنع الحمل، وبعضهن يفعلن ذلك نحو أربع مرات في الوقت الذي يبلغن فيه سن الثامنة عشرة.

ونكرت صحيفة "ديلي ميل" اليوم الأحد أن نحو ١٥٠٠ من بين الـ ١٩ ألف مراهماة دون الثامنة عشرة اللواتي أجھضن العام الماضي، كن قد مررن بالتجربة نفسها في وقت سابق، مضيفة بأن

تستخدم الكثير من المراهقات البريطانيات الإجهاض كوسيلة روتينية لمنع الحمل، وبعضهن يفعلن ذلك نحو أربع مرات في الوقت الذي يبلغن فيه سن الثامنة عشرة.

ونكرت صحيفة "ديلي ميل" اليوم الأحد أن نحو ١٥٠٠ من بين الـ ١٩ ألف مراهماة دون الثامنة عشرة اللواتي أجھضن العام الماضي، كن قد مررن بالتجربة نفسها في وقت سابق، مضيفة بأن

غذاء الطيور يحدد صفاتها



تقتات على الطعام الذي توفره متاجر الحيوانات الأليفة، لكنها لا تصلح لتناول الفاكهة.

وقال شيفر "إن دراستنا توفيق للأثر الكبير للنشاطات البشرية على مسارات التطور في السلالات.. إنها توضح أننا لا نؤثر فحسب على الطيور النادرة والمعرضة لخطر الانقراض، بل أيضاً على تلك الطيور المعتادة التي تحلق حولنا ونشاهدها في الحياة اليومية".

وهذا مجال جيد للتطور السريع، إنه شيء يمكننا مشاهدته بأعيننا إذا ما فققنا الخطر.. والأمور لا يتطلب ملايين السنين.

قال الدكتور شيفر أنه من المستبعد أن تنفصل مجموعة طيور أبو القنصوة لكائنين منفصلين "جينياً"، ذلك أن البشر سرعان ما يغيرون عاداتهم مع الزمن، بيد أن النتائج أظهرت أن الخطوات الأولى للحور والتنوع السلالي حدثت وبسرعة شديدة في الطيور المهاجرة،

اقتصر، صوب الشمال الغربي التي بريطانيا، حيث يجدون كفايتهم من الطعام على أيدي محبي الطيور، وبرغم أن المسار الأخير يعيبه البرودة القارسة، إلا أنه يتمتع بميزة لا يمكن تجاهلها وهي الغذاء الجاهز من موائد الحدائق وعشاق الطيور، ما يعني أن الرحلة أصبحت أسرع، بحسب دراسة نشرت نتائجها في مجلة "علم الأحياء المعاصر".

يقول الدكتور مارتن شيفر من جامعة فرايبورج بألمانيا والذي قاد فريق البحث: "إن مسار الهجرة الجديد صوب الشمال الغربي أقصر وتلك الطيور تقاتل على الغذاء الذي يقدمه البشر بدلاً من الفاكهة التي تبحث عنها الطيور التي تتخذ مسارات الجنوب الغربي".

ويضيف شيفر نتجة لذلك نجد أن الطيور التي تهاجر نحو الشمال الغربي لها أجنحة أكثر استدارة.. توفر لها قدرة أفضل على المناورة، لكنها تجعلها أقل قدرة على الهجرة لمسافات طويلة، كما أن مناقيرها صارت أطول وأكثر تحديداً لتحكي الطيور التي اعتادت أن

كشفت باحثون ألمان أن البشر دون قصد منهم يتلاعبون بالجينات الوراثية للطيور من خلال ما يقدمونه لها من طعام في فصل الشتاء.

يقول العلماء إن الطيور التي تزور الحدائق الإنجليزية والأوروبية كانت عرضة لتطورات تعرضت لها اجنتها ومناقيرها، عبر ما يقل عن ثلاثين جيلاً بحيث أصبحت في لحظة ما تمثل كائنات وسلالات لها صفاتها الخاصة بها. إن الطيور تتكاثر جنباً إلى جنب في نفس غابات وسط أوروبا، ولكنها بدأت في اتخاذ مسارات هجرة شتوية مغايرة بعد أن لاحظت بعضها توافر فضلات فئات طعام غنية للبشر في بريطانيا.

وفي النهاية انقسمت إلى مجموعتين منفصلتين من حيث عملية التكاثر. وواصلت إحدى المجموعتين الطيران للجنوب في الشتاء صوب أسبانيا لتقاتل على الزيتون وضروب من الفاكهة. أما الثانية فقد وطلت نفسها على مسار

