



أميركا ستسمح للطيارين بتناول مضادات الاكتئاب

دون عقوبة إذا كانوا يعانون من اكتئاب حالياً أو يخضعون لعلاج.

وقال مدير إدارة الطيران الاتحادية راندي بايبت: "نحن بحاجة إلى تغيير الثقافة والصلح من الوصمة المرتبطة بالاكتئاب، ونعتين ان يكون بوسع الطيارين الحصول على العلاج الطبي التي يحتاجون حتى يتسنى لهم أداء مهامهم بسلاسة".

سيجري مراقبتهم من فترة حياتهم الوظيفية، وتطبق هذه السياسة على أربعة عقاقير مضادة للاكتئاب وهي بروزاك Prozac وزولوفت Zoloft وسيليكسا Celexa وليكسابرو Lexapro.

اكتشاف

أسماك القرش البيض تغوص لعمق ١,٢٠٠ متر

أعلن المعهد الوطني لبحوث المياه والغلاف الجوى ببلندا، أن سمك القرش الأبيض الكبير حقق رقماً قياسياً عالمياً اليوم في الغوص على عمق ١,٢٠٠ متر وهذا يحدث من قبل، وتبلغ سمكة القرش الأبيض المعروفة باسم "الكوخ" ٤,٨ متر وتوجد في محمية طبيعية بمدينة ستورات في نيوزيلندا بالتحديد جزر نشأتهم منذ خمس سنوات. وقال فرانسيس مدير المعهد الوطني، إن "الكوخ" تسجل العديد من الأرقام المختلفة في الغطس وكان أعلى عمق هو ١,٢٠٠ متر، إضافة أنها تعبر المحيطات. وأضاف فرانسيس، أن أسماك القرش الأبيض تقوم برحلات هجرة طويلة، مما يجعل الغطس العميق لديها أكثر، لأنها تسافر على بعد ١٥٠ كيلو متراً يومياً في درجات حرارة المياه التي تتراوح من ٣ إلى ٢٧ درجة مئوية، وفي النهاية يقول فرانسيس، إن العلماء كانوا يظنون أن سبب لهجرة أسماك القرش من أجل الحد من صيدها بواسطة قوارب الصيد التجارية.

رد فعل

عبارات تخفيف الألم لا تخدع الدماغ

قال باحثون ألمان أن التكريرات المؤلمة ليست وحدها التي تضع الدماغ في حالة يقظة، بل إن المحفزات اللفظية تؤدي أيضاً إلى ردود فعل للألم في الدماغ.

ورأى الدكتور توماس وايس من جامعة فريدريك شيلر جينا ورفاقه أن الطبيب الذي يقول للمريض "إن هذه الإبرة ستؤلمك للثانية فقط" لا تخفف من أي ألم قد يشعر به المريض. وقال وايس أنه عندما يربط شخص ما بين الألم الذي تسببه الإبرة وبين عبارة مثل "لن تشعر بالألم سوى للثانية"، فإنها، أي العبارة، تؤدي إلى ردة فعل الدماغ عن الألم سواء كان المريض بالغاً أو طفلاً.

وأضاف: "بعد تجربة كهذه بإمكاننا تخيل كيف أن غرز إبرة خلال موعد لتلقي اللقاح ينشط شعور الألم في الذاكرة"، وخلاصة وايس في الدراسة التي نشرت في دورية "الألم" إلى أن المحفزات اللفظية لها "معان أكثر مما كنا نعتقد سابقاً".

دفعنا جديداً، مما أدى إلى زيادة فرص اكتشاف "حياة ثانية"، الأمر الذي "سوف يغير، فيما لو حدث، من نظرتنا إلى ذاتنا ومكاننا وموقعنا في الكون من حولنا".

وقال اللورد ريس إن انتشار تسكوبات فضاء مؤخراً قادرة على اكتشاف ورصد كواكب شبيهة بكوكب الأرض وتدور في فلك نجوم بعيدة أخرى يجعل من الممكن بالنسبة لنا أن نركز البحث الآن أكثر.

"من أعظم الاكتشافات"
وأضاف بقوله: "فيما لو قيض لنا أن نعيش على حياة في مكان آخر، حتى وإن كانت في أبسط أشكالها، فإن ذلك سيكون بوضع أحد أعظم اكتشافات القرن الحادي والعشرين"، وتابع قائلاً: "أشك بأن يكون هناك ثمة حياة وتذكا من الأنماط والأشكال التي يمكننا تصورها أو تخيلها".

وختم بالقول: "وقد يكون هناك بالطبع أشكال للذكاء ما وراء مقربتنا وطاقتنا البشرية، وقد يكون ذلك بعيداً عما نعتقد نحن البشر عن الشمبانزي".

سيسمح للطيارين قريباً بالطيران إذا كانوا يتناولون أدوية مضادة للاكتئاب بموجب سياسة جديدة أعلنتها الحكومة الأمريكية. ستدخل حيز التنفيذ ابتداء من يوم الاثنين، فقد أعلنت إدارة الطيران الاتحادية عن رفع الحظر المفروض على تناول مضادات الاكتئاب للطيارين الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل، وسيتمكن على الطيارين الذين يأخذون أدوية أن يبروا بفحوصات لظهور أنهم عولجوا بنجاح مدة عام على الأقل حتى يجري السماح لهم بالطيران. وقال مسؤولون أنهم يعتقدون أن الحظر حمل الطيارين على الامتناع عن العلاج أو إخفاء حقيقة أنهم يأخذون دواء لعلاج الاكتئاب، وتقدم إدارة الطيران الاتحادية فترة سماح لمدة ستة أشهر للطيارين للتقدم من

الكولا تقلل خصوبة الرجال

على الصحة التناسلية للرجال، وكان المشاركون فيها عموماً مجموعة مختارة بدقة حيث شملت رجال عقيمين، وجاءت النتائج متضاربة، ونظراً لأن الشباب الدنماركي كانوا يزدون من استهلاكهم للمشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين خلال العقود الأخيرة، فقد قرر الباحثون دراسة كيفية تأثير ذلك على الصحة الإنجابية.

ويذكر أن أكثر من ٢٥٠٠ شاب خضعوا للدراسة، وكانت جودة النطف أفضل عند أولئك الذين لم يشربوا الكولا، حيث كان المتوسط ٥٠ مليون نطفة في المليتر من السائل المنوي وكان نمط حياتهم يعيل لأن يكون أصح. وفي المقابل وجد أن ٩٣ من الرجال الذين شربوا أكثر من لتر من الكولا يومياً كان عدد النطف لديهم ٣٥ مليوناً فقط في المليتر، كما أنهم كانوا يتناولون أيضاً وجبات سريعة أكثر ويتناولون فواكه وخضراوات أقل، لكن ما زال الأمر غير واضح إذ كانت الكولا أو نمط الحياة غير الصحي أو كلاهما الملو، ومع ذلك فقد قال الدكتور فايو باسكو التوتو! جامعة كاسياس دو سول في البرازيل، والذي لم يكن مشاركاً في الدراسة، باحتمال أن المشروب نفسه ليس هو العامل الأهم في الأمر وقد يكون نمط الحياة المتبع.

أفادت دراسة أن الرجال الذين يشربون لتراً أو أكثر يومياً من المياه الغازية التي تحتوي على مادة الكولا يمكن أن تضر مجموع نطفهم، وقد تبين أن أعداد النطف في المتوسط أقل عند من يشربها بنسبة ٣٠٪، وفي حين أن أعداد النطف لا تزال عادية، بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن الرجال الذين لديهم عدد أقل يكونون أكثر عرضة لخطر العقم.

ويقول الباحثون إن العلاقة من غير المحتمل أن تكون بسبب الكافيين لأن القهوة ليس لها التأثير نفسه حتى وإن كانت نسبة الكافيين فيها أعلى، ويُشار إلى أن الأمر له علاقة بنمط حياة غير صحي أو بمكونات أخرى في المشروب.

وقالت الدكتورة تينا كولد جينسن في جامعة كوبنهاغن بالدانمارك إن المهم هو ملاحظة أن الرجال الذين يشربون الكثير من الكولا كانوا مختلفين أيضاً في كثير من النواحي. وأضافت كولد جينسن أن دراسات قليلة بحثت فقط في تأثير الكافيين

فرص اكتشاف حياة في أكوان أخرى أكبر من قبل



كبير علماء الفلك البريطانيين إن فرص اكتشاف حياة في أكوان أخرى غير عالمنا باتت أكبر مما كانت عليه في أي وقت مضى، مشيراً إلى أن من شأن هذا اكتشافاً إن تم أن يختبر وجه البشرية ومفاهيمها، فقد ذكر اللورد ريس، وهو رئيس الجمعية الملكية للعلوم في بريطانيا، أن التكنولوجيا قد أحرزت في الآونة الأخيرة من التقدم قديراً كبيراً يساعده علماء الفلك على سبر أغوار الكون بدقة وثقة أكبر.

وقال: "إن هذا التقدم قد بلغ درجة تمكننا، وللمرة الأولى، من أن يكون لدينا أمل واقعي وحقيقي باكتشاف كواكب جديدة لا يتجاوز حجمها حجم كوكب الأرض، وهذه الكواكب تدور في فلك نجوم أخرى".

قارات ومحيطات

وأردف عالم الفلك البريطاني قائلاً: سيكون بإمكاننا أن نعلم ما إذا كان هناك ثمة قارات ومحيطات وأن نعلم أي نوع من الغلاف الجوي يحيط بها، ومضى إلى القول: "على الرغم من أنه سيلزمنا الكثير لتتمكن من أن نعلم أكثر عن حياة أي منها، إلا أنه يمكننا القول إنه لتقدم

مضادات ضغط الدم تمنع انتشار الخلايا السرطانية

المرض لديها أقل بنحو ٧١ بالمائة من المجموعات الأخرى. وأشار الدكتور بو من المركز الملكي إلى أنه يرجح أن تكون استجابة المصابات بسرطان الثدي واللواتي لا يعانين من ارتفاع ضغط الدم ويتناولن دواء مضاداً لارتفاع ضغط الدم الذي يسمى مثبطات بيتا، والمجموعة الثانية تتناول نوعاً آخر من الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم والثالثة لا تعاني من مشاكل ضغط الدم، ولوحظ أن معدل نمو الخلايا السرطانية في الثدي وانتشارها في المجموعة الأولى أقل بشكل ملحوظ من المجموعات الأخرى وتبين أن احتمالات الموت بسبب هذا

الذي في بريطانيا ثلاثين ألفاً سنوياً ويمكن معالجة أغلبها عند اكتشاف المرض في مراحله المبكرة عندما تكون الإصابة محصورة بالثدي، لكن عند انتشار الخلايا السرطانية إلى خارج الثدي تتراجع فرص معالجة المرض، ولا يعرف بشكل كامل الآلية العصبية التي تجعل الخلايا السرطانية تنمو خارج منطقة الإصابة الأولى وتنتشر. ومعروف أن تجارب مخبرية سابقة أظهرت أن قدرة الخلايا السرطانية على التكاثر والانتشار تزداد بوجود الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالة التوتر، ويهدف التأكد من هذه الفرضية قام الأطباء في المركز الطبي

هل مرحلة المراهقة أغذية مهمة؟

تناول الوجبات المتوازنة مثل الأغذية التي تزود بالطاقة والتي تبني الجسم والتي تحمي ويوجه عام ينبغي أن يحتوي القوت اليومي على حبوب غذائية، وبقول ولين (حليب) ولحم وخضراوات وفواكه، والابتعاد عن الأكلات السريعة مثل البرجر بقدر المستطاع لاحتمالها على نسبة عالية من الدهون وبالمقابل على سعرات حرارية كثيرة وبالتالي زيادة الوزن، وضرورة تناول كمية مناسبة من البروتينات بالنسبة للشباب لنمو العضلات وزيادة المعادن، خاصة الحديد بالنسبة للبنات، وتناول قدر كاف من الكالسيوم المتواجد في اللبن والجبن، وتجنب الأكلات المشروبات الغازية وإحلالها بالمصائر الطبيعية.

المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن مراحله المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والنمو نحو الكمال الإنساني الرشيد، وتمكن خطوة هذه المرحلة في انتقال الإنسان من مرحلة الطفولة إلى الرشد، التي تحدث فيها تغيرات كثيرة في مظاهر النمو المختلفة سواء الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية، وتتضمن مرحلة المراهقة ثلاث مراحل: مرحلة المراهقة الأولى من سن ١١ إلى ١٤ عاماً، ومرحلة المراهقة الوسطى من سن ١٤ إلى ١٨ عاماً، ومرحلة المراهقة المتأخرة من سن ١٨ إلى ٢٠ عاماً، ولما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات بيولوجية وفسولوجية جسدية تنصح الدكتور زينب محمد محمود أخصائية التغذية العلاجية، بضرورة

الأعشاب الطبية تطيل الحياة؟



يستخدم الأمريكيون أدوية من مستخلصات الأعشاب البرية على الرغم من عدم وجود أدلة علمية قاطعة على فوائدها، لكن بعضهم لديه انطباع بأنها تطيل الحياة. ونذكرت "أيه بي سي" نيوز الأمريكية أن فريقاً طبياً عالمياً أجرى دراسة على مكونات الكثير من الأعشاب من أجل تحديد المفيد وغير المفيد منها، ونكرت أن البعض يقوم بـ"تمسيط" جبال كوريا الجنوبية من أجل البحث عن نباتات "سنتغ" التي يزعم كثيرون أن لديها فوائد طبية كبيرة جداً وقد يصل سعر كمية منها إلى ٣٣ ألف دولار أميركي، وقاد البعثة الطبية الدكتور يوان ليو، وهو أستاذ مشارك في قسم العلوم الصيدلانية بجامعة ميريلاند نشأ في الصين حيث يستخدم الناس المحليون أدوية من مستخلصات نباتات برية يعود تاريخها إلى آلاف السنين.

وقالت لورا دوسانج التي ساعدت في إعداد الدراسة التي نشرت في دورية "بلوس وان" إن العلماء الذين سيجرون تجارب على مئات الأعشاب البرية سيكون بإمكانهم تحديد المفيد منها لأهداف طبية. وتبين للعلماء أن نوعين من النباتات هما القرقة ونبته جسنغ قد تطلقان أعصار يبدان الأرض وهم يحاولون الآن معرفة ما إذا كان ذلك ينطبق على البشر أيضاً.

وقال ليو، الذي قاد فريق البحث "لا أحد يقول إنهما سيطلقان أعصار البشر لأنه لم تجر تجارب في الماضي عليها من أجل معرفة ذلك"، والأعشاب الطبية، بحسب هؤلاء العلماء، ينظر إليها على أنها أدوية ولكنها تتطلب الخضوع لتجارب سريرية وبأن تحظى بموافقة إدارة الأدوية والأميركية من أجل استخدامها.

هل العلاج الضوئي يقضي على حب الشباب؟

مستجيبة للعلاج. وينصح استشاري علاج وجراحة الجلد بعدم استعمال المضاد الحيوي إلا بعد استشارة الطبيب المتخصص، مؤكداً اللجوء إلى طرق أخرى لعلاج حب الشباب قد تكون غير دائمية مثل العلاج الضوئي الحيوي والذي يعتمد على إشعاع مرئي من الضوء الأزرق أو الأحمر والذي يعمل على تدمير البكتيريا المسببة للتهابات في حب الشباب حيث أن هذه البكتيريا تفرز بعض المواد الكيميائية والتي يتعامل معها هذين النوعين من الضوء.

وأضاف أنه يستعمل العلاج الضوئي الحيوي في الحالات البسيطة والمتوسطة حيث إن اختراق الضوء المرئي يظل محدوداً داخل طبقات الجلد ويستعمل في صورة جلسات مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع ولمدة تصل من ٨ : ١٢ جلسة وأحياناً يتم عمل الجلسات بالمنزل من خلال جهاز شخصي للمريض حيث يتم عمل جلسة يومية لمدة دقائق معدودة وعمامة فإن هذا النوع من العلاج يمتاز بأنه آمن تماماً حيث ليس له أي أعراض جانبية.

البكتيريا التي تلعب دوراً رئيسياً في التهاب حب الشباب أصبحت تقاوم بعض أنواع المضاد الحيوي مثل الأرتروميسين والتتراسيكلين وهي أنواع أساسية في العلاج وعندما أخذنا عينه من هذه الميكروبات واتم زراعتها في المعمل وجد أنها أصبحت تقاوم هذه المضادات الحيوية وبالتالي لا تتأثر بها حيث تصبح غير



أكد د. شريف عبد العظيم استشاري علاج وجراحة الجلد زميل جمعية جراحة الجلد الفرنسية أن هناك أنواع من حب الشباب لا تستجيب للعلاج الموضعي. وقال عبد العظيم إننا اكتشفنا أن