



□ لندن / بي بي سي

قال باحثون بريطانيون ان قوة المصافحة قد تكون دليلاً على طول عمر الإنسان.

ونشرت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي ان باحثين من جامعة "معهد لندن" قارنوا بين توازن المستين وقوة مصافحتهم وقدرتهم على النهوض من كرسيهم، لتحديد خطر الوفاة المبكرة، فبين ان الذين تمتعوا بأداء أفضل كانوا

## قوة المصافحة .. مقياس لطول العمر

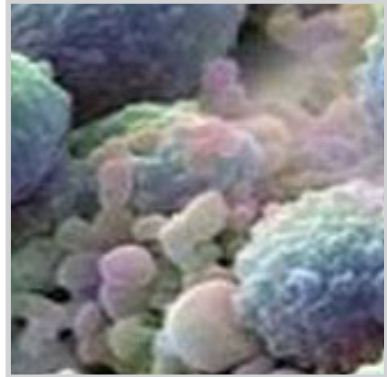
أكثر مياً للعيش لفترة أطول. وأغرب ما يلفت النظر في هذا الاكتشاف في مساعدة الأطباء على تحديد المرضى "المعرضين للخطر" وجمع الباحثون نتائج أكثر من بحث سابق شارك فيها عشرات آلاف الناس الذين تفوق أعمار غالبيتهم 60 سنة ويعيشون في مساكن جماعية

الباحثون عن أهمهم في أن يساهم هذا الاكتشاف في مساعدة الأطباء على تحديد المرضى "المعرضين للخطر" وجمع الباحثون نتائج أكثر من بحث سابق شارك فيها عشرات آلاف الناس الذين تفوق أعمار غالبيتهم 60 سنة ويعيشون في مساكن جماعية

## الفحص المنتظم يرصد السرطان مبكراً

□ لندن / بي بي سي

أظهرت دراسة أجراها علماء بريطانيون أن الرجال الذين لديهم استعداد وراثي معين يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا ربما يستفيدون من الفحص المنتظم تحسباً لظهور هذا المرض لديهم. وتشير نتائج الدراسة إلى أن تكثيف التركيز على فحص الرجال الذين لديهم جينات تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا سيسكن الأطباء من اكتشاف المزيد من حالات الإصابة مبكراً إلى جانب الحد من احتمال الإكثار غير المرغوب فيه في تشخيص المرض بلا داع وقال روس إليس الذي قاد فريق بحث من معهد أبحاث السرطان ومستشفى رويال مارسدن في بريطانيا "رغم أنها نتائج مبكرة فإنه يبدو أن الفحص دقيق بصورة كبيرة في توقع سرطان البروستاتا الذي ربما يكون شديداً بين الرجال الأكثر عرضة للمرض نتيجة استعداد وراثي".



وأظهرت الدراسة أن تضيق دائرة الفحص على من لديهم استعداد وراثي للمرض زاد من دقة توقع المرض بين المصابين إلى 48 بالمئة مقارنة مع 24 بالمئة لدى فحص السكان بصفة عامة. وتهدف الدراسة التي قادها معهد أبحاث السرطان إلى اكتشاف ما إذا كان فحص الرجال الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بسرطان البروستاتا ربما يؤدي إلى رصد المرض في مرحلة مبكرة. وتهدف الدراسة لفحص 1700 رجل على مدى خمس سنوات لكن تم نشر النتائج التي ظهرت من فحص أول 300 حالة في النشرة البريطانية الدولية للمسالك البولية. وسرطان البروستاتا هو ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى الرجال ويتسبب في وفاة 204 ألف شخص سنوياً. ويوصي الأطباء للأمريكيون بإجراء فحوص سرطان البروستاتا لدى الرجال الذين تتعدوا 50 عاماً. من المخاوف من المبالغة في تشخيص الحالات على أنها سرطان البروستاتا دونما سند قوي وهو

## ضرس العقل مصدر ثمين للخلايا الجذعية

□ طوكيو / العرب أونلاين

قال باحثون ان "ضرس العقل" لدى البشر يحتوي على خزان ثمين من الأنسجة التي يمكن استخدامها لخلق خلايا جذعية. ووجد الباحثون في مقال نشر في مجلة "الكيمياء الحيوية" ان تحفيز نشاط أربع جينات في خلايا البالغين يمكن ان يعيد برمجتها الى ما يشبه خلايا الجنعية. وبيولوجيا هذا يعني ان هذه الخلايا ذات القدرة على التكاثر هي مطابقة للخلايا الجنينية الجنعية. وهو ما يفتح الطريق أمام علاج بالخلايا الجذعية. لكن خلق الخلايا ذات القدرة على التكاثر ليس سهلاً ويتطلب كمية كبيرة من الخلايا "المستهلة"، وربما يتضمن استخراجها صعباً لأنسجة الجسم "لسوء الحظ من خلايا الجلد التي لا يمكن إعادة برمجتها بسهولة".

ويوجد باحثون في المعهد القومي الياباني للعلوم المتقدمة مصدراً ثميناً للخلايا الجذعية الذي يعرف بـ "ضرس العقل". ويحتوي اللب الطري داخل ضرس العقل على خلايا مثالية لإنتاج خلايا ذات قدرة على التكاثر. ويمكن تجديد ضرس العقل لعدة سنوات إلى أن يحين استخدامه.

## نجاح أول عملية زراعة يدين في العالم

□ واشنطن / محيط

بدأ شخص في الولايات المتحدة أجرى مؤخرًا عملية زرع يدين في تحريك أصابعه هذا الأسبوع، في تطور حقيقي للجراحة الأولى من نوعها في العالم. وكان "ريتشارد إيوارد" تعرض لحرق شدي في شاحنته عام 2006، ما أدى إلى احتراق نحو 30 بالمئة من جسده، وفقدان تام لليدين، ثم خضع لعملية جراحية تعد الأولى من نوعها لزراعة اليدين، واستطاع الأطباء الشهر الماضي في أحد مستشفيات جراحة اليد بولاية "كنتاكي" الأمريكية، إنقاذ معظم الأعصاب والأوتار في يدي "إيوارد"، وعمدوا إلى ترميم يديه الأصليتين، ثم أخضعوه لعملية أوصلوا من خلالها اليدين لجسده، ويستطيع "إيوارد" الآن تحريك أصابعه، وتشكيل قبضة كاملة براحه يده، ونصف قبضة في يده الأخرى، حيث يقول الأطباء إن ذلك إشارة جيدة، ودلالة على أن المريض يظهر تحسناً كبيراً أكثر مما كانوا يتوقعونه.

## نصائح غذائية لما بعد رمضان



ارتبط الاحتفال بعيد الفطر المبارك بعدد من الأطعمة والمكولات على رأسها "الكعك" والمالحة. ولكن بعد صيام 30 يوماً فإن الإفراط في تناول هذه الأنواع من الأغذية يسبب مشاكل صحية مفاجئة.. لذا ينصح الأطباء بتقنين المسألة وتناول جرعات بسيطة ومحددة من هذه الأطعمة تخفيفاً على المعدة.. ولأن الجهاز الهضمي تعود على نظام خاص يتم فيه تناول الطعام من خلال وجبتي الإفطار والسحور فقط خلال شهر رمضان، يعتاد على عدم استقبال أي طعام أو شراب طوال النهار مما يجعله في حالة راحة في حين تفرض الحشرات الهائلة وتهدياً المعدة لاستقبال المأكولات المفاجئ، وفي العيد ونتيجة للتغير المفاجئ في مواعيد تناول الوجبات وتوزيعها يعاني الكثيرون من عدد من العوارض الصحية الناتجة عن العبء الكبير الذي يفاجأ به جهازنا الهضمي دون سابق إنذار مثل تلبك معوي - اسهال حاد - تسهم غذائي - انتفاخ وحرقان في شبكة الإحساس العربية "حظي" على صحة قرائها، تحاول خلال السطور القادمة التركيز على بعض النصائح الغذائية كي لا يقع الكثير منا في مشاكل مع معدته في هذا الأيام الجميلة.. أوصى الدكتور مجدي بدران استشاري الأطفال عضو الجمعية المصرية للمسائية والمناعة وزميل معهد الطفولة جامعة عين شمس المواطنين، خلال الندوة التي عقدت مؤخرا بمساقية الصواحي تحت عنوان "صحتك ومناعتك في عيد الفطر" بأن يرفقوا بمعدتهم في عيد الفطر والعودة بالتدريج إلى النمط الغذائي لما قبل رمضان حتى يعود الجهاز الهضمي للعمل بشكل طبيعي. وتوضح بدران المواطنين بتناول من 4 - 5 وجبات يومية مع تصغير حجم الوجبات وتجنب الإفراط في تناول الأغذية الدسمة وتناول الفاكهة بدلاً من حلوى العيد وشرب عصائر الفاكهة الطبيعية بدلاً من المشروبات الصناعية والمياه الغازية إلى جانب تناول الخضراوات النيئة الطازجة لاحتوائها على الألياف التي ترفع المناعة، وحذر بدران من العودة للتدخين بعد رمضان، مؤكداً أن للتدخين علاقة هامة بالجهاز الهضمي، حيث يقلل من إفراز اللعاب الهام لبدء عملية الهضم ويزيد التدخين من إفراز حمض المعدة مما يزيد من حموضتها وإلهاها بالإضافة إلى أنه يقلل من كفاءة العضلات التي تتحكم في الفتح الموجودة بين المريء والمعدة "فتحة الفؤاد" وبالتالي يزيد من ارتجاع الحمض المعدي إلى المريء ومن تكوين حصوات المرارة الصفراوية ويضر الكبد ويقلل من كفاءته في التخلص من السموم.

## فيتامينات بي قد تقلل انكماش المخ لدى الكبار

□ لندن / العرب أونلاين:

أظهرت دراسة بريطانية أن تناول اليومي لأقراص بها جرعات كبيرة من فيتامينات بي قد يقلص إلى النصف معدل انكماش المخ لدى كبار السن الذين يعانون من مشاكل في الذاكرة وربما تحبط تقدمهم نحو الإصابة بالعمى. وقال علماء من جامعة أوكسفورد إن تجربتهم السريرية التي استمرت عامين في المرضى حتى الآن حول تأثير فيتامينات بي على ما يسمى الضعف الإدراكي الخفيف "وهو عامل خطر رئيسي لمرض الزايمر وأشكال أخرى من العته، وقال خبراء علموا على نتائج التجربة إنها مهمة جداً ودعوا إلى تجارب أكبر وأطول لتحديد ما إذا يمكن التأكد من سلامة وفعالية فيتامينات بي في منع حالات فساد الأعصاب. وقال بيدي سميت بقسم علم العقاقير بجامعة أوكسفورد الذي شارك في قيادة التجربة "هذه نتيجة مفاجئة ومدهشة للغاية، إنها أكثر بكثير مما كنا يمكن أن نتوقعه.. لهذا أن يؤخر هذا العلاج السهل والأمن نمو الزايمر لدى كثيرين

□ محيط / شبكة الإعلام العربية

ارتبط الاحتفال بعيد الفطر المبارك بعدد من الأطعمة والمكولات على رأسها "الكعك" والأسماك المملحة كالرنجة والسمك والمالحة.. ولكن بعد صيام 30 يوماً فإن الإفراط في تناول هذه الأنواع من الأغذية يسبب مشاكل صحية مفاجئة.. لذا ينصح الأطباء بتقنين المسألة وتناول جرعات بسيطة ومحددة من هذه الأطعمة تخفيفاً على المعدة.. ولأن الجهاز الهضمي تعود على نظام خاص يتم فيه تناول الطعام من خلال وجبتي الإفطار والسحور فقط خلال شهر رمضان، يعتاد على عدم استقبال أي طعام أو شراب طوال النهار مما يجعله في حالة راحة في حين تفرض الحشرات الهائلة وتهدياً المعدة لاستقبال المأكولات المفاجئ، وفي العيد ونتيجة للتغير المفاجئ في مواعيد تناول الوجبات وتوزيعها يعاني الكثيرون من عدد من العوارض الصحية الناتجة عن العبء الكبير الذي يفاجأ به جهازنا الهضمي دون سابق إنذار مثل تلبك معوي - اسهال حاد - تسهم غذائي - انتفاخ وحرقان في شبكة الإحساس العربية "حظي" على صحة قرائها، تحاول خلال السطور القادمة التركيز على بعض النصائح الغذائية كي لا يقع الكثير منا في مشاكل مع معدته في هذا الأيام الجميلة.. أوصى الدكتور مجدي بدران استشاري الأطفال عضو الجمعية المصرية للمسائية والمناعة وزميل معهد الطفولة جامعة عين شمس المواطنين، خلال الندوة التي عقدت مؤخرا بمساقية الصواحي تحت عنوان "صحتك ومناعتك في عيد الفطر" بأن يرفقوا بمعدتهم في عيد الفطر والعودة بالتدريج إلى النمط الغذائي لما قبل رمضان حتى يعود الجهاز الهضمي للعمل بشكل طبيعي. وتوضح بدران المواطنين بتناول من 4 - 5 وجبات يومية مع تصغير حجم الوجبات وتجنب الإفراط في تناول الأغذية الدسمة وتناول الفاكهة بدلاً من حلوى العيد وشرب عصائر الفاكهة الطبيعية بدلاً من المشروبات الصناعية والمياه الغازية إلى جانب تناول الخضراوات النيئة الطازجة لاحتوائها على الألياف التي ترفع المناعة، وحذر بدران من العودة للتدخين بعد رمضان، مؤكداً أن للتدخين علاقة هامة بالجهاز الهضمي، حيث يقلل من إفراز اللعاب الهام لبدء عملية الهضم ويزيد التدخين من إفراز حمض المعدة مما يزيد من حموضتها وإلهاها بالإضافة إلى أنه يقلل من كفاءة العضلات التي تتحكم في الفتح الموجودة بين المريء والمعدة "فتحة الفؤاد" وبالتالي يزيد من ارتجاع الحمض المعدي إلى المريء ومن تكوين حصوات المرارة الصفراوية ويضر الكبد ويقلل من كفاءته في التخلص من السموم.

دعوا بدران مرضى السكر وارتفاع الدهون وارتفاع ضغط الدم ومرض القلب ودوني الأوزان الزائدة إلى عدم الإفراط في تناول حلوى العيد لثقلها بالدهون والسكريات مما يجعلها مصدراً مركزاً للطاقة، مشيراً إلى أن الكعكة الواحدة توفر ما بين 300 - 400 سعر حراري. وللتميز من الاحتفاظ بالرشاقة، ينصح الأطباء بضرورة أن يتم تناول كعك العيد بشكل معتدل بحيث لا تزيد الكمية عن كعكتين لأن الكعكة الواحدة بها 200 سعر حراري والغريبة 120 سعراً وجراريا والبنّي فور الواحدة 90 سعراً حرارياً.

## الأسماك المملحة .. طريق سريع للوفاة

وعن أخطار تناول الأسماك المملحة، أكد بدران لـ "محيط" أن زيادة الملح في الطعام يؤدي إلى احتجاز الماء داخل الجسم فيزيد الوزن ويضر القلب، ويرفع ضغط الدم، يضر الكلى والكبد، كما يزيد احتمالات



## تغير المناخ يرفع عدد الوفيات

□ أوسلو / العرب أونلاين

يقول خبراء في مجال البيئة إن الوفيات الناتجة عن كوارث طبيعية تتضاعف إلا أن التغيير المناخي قد يدير الدفة ويتسبب في زيادتها بسبب تغير الأحوال المناخية والأثار المترتبة عليه مثل انتشار الأمراض وسوء التغذية. وازداد استعداد الكثير من الدول لمواجهة التطرف المناخي بفضل تحسين نظم توقع الأعاصير والموجات الحارة وتراجع معدلات الفقر في الدول النامية خلال العقود القليلة المنصرمة مما ساهم في الحد من أعداد الوفيات. وقال ديار ميارد كامبل لندرام الخبير بمنظمة الصحة العالمية "تحزن تقدماً جيداً من ناحية إنقاذ الأرواح فعلياً، وأضاف لروبيرتز لكن لا توجد ضمانات للمستقبل في وقت نرى فيه تزايد المخاطر خاصة أشياء مثل الإجهاد الحراري حيث ربما لا تكون على أتم الاستعداد لمواجهةها". ويمكن أن يؤدي ارتفاع درجات الحرارة إلى تفاقم أثار الكوارث إلى جانب حدوث تغيرات تدريجية نتيجة الحرارة المرتفعة مثل تراجع إنتاج بعض الأغذية. وقال كامبل لندرام "التغير المناخي يضيف سبباً آخر يحتم علينا احراز تقدم في السيطرة على الملائمة والإسهال والتعامل مع مشكلة سوء التغذية". وأضاف هذه هي التحديات الكبيرة، وتتوقع دراسات الأمم المتحدة أن يؤدي التغير المناخي إلى مزيد من الجفاف وحرائق الغابات والموجات الحارة والفيضانات والانهيارات الأرضية وارتفاع منسوب مياه البحار وكلها مخاطر تهدد سكان العالم الذين يتوقع أن يزيد عددهم إلى تسعة مليارات نسمة بحلول 2050 من 6.8 مليار حالياً. وعادة ما تكون الأثار الناتجة عن الكوارث الطبيعية هي الأسوأ من حيث زيادة حالات الوفاة قال اندرو هاينز مدير كلية لندن للصحة وطب المناطق الحارة إن حالات الوفاة نتيجة تطرف الأحوال المناخية هذا العام مثل فيضانات باكستان "هي بمثابة تحذير بأن

والملايين ومن المتوقع أن تتضاعف الوفيات بحلول 2030. وأجزم كامبل لندرام عن توقع الأرقام الجديدة. وقال أكيم شتاينر مدير برنامج البيئة التابع للأمم المتحدة "تتمثل الاستجابة على المدى القصير في الاستعداد لمواجهة" الأراض" مشيراً إلى النجاح في الحد من حالات الوفاة جراء عواصف سيبر. وقال شتاينر إنه بالإضافة إلى استنفار باكستان في نظم الحماية من الفيضانات أو تحسين نظم المعلومات بشأن كيفية التعامل مع الموجات الحارة فإن الحل على المدى البعيد يكمن في خفض انبعاثات الغازات المسببة

للاحتباس الحراري ومعظمها ينتج عن احتراق الوقود الأحفوري. وأضاف لروبيرتز التعامل مع العناصر الرئيسية للتغير المناخي هو الذي سيحتم على العالم في نهاية الأمر إما الاستمرار بشكل متزايد في معالجة الكوارث أو في التتمية.. هذا هو اختيار الجيل الحالي". وقال كامبل لندرام إن الدراسة التي أجرتها منظمة الصحة العالمية في 2003 ربما استهانت بتأثير الفيضانات الداخلية التي حدثت في باكستان والموجات الحارة كما في روسيا. وتوفي ما يصل إلى 70 ألف شخص في أوروبا عام 2003 جراء موجة حارة. وأضاف أن التغيير المناخي يدفع لتعزيز الخدمات الصحية الأساسية في الدول الفقيرة حيث يعاني 830 مليون شخص من سوء التغذية ويواجهون القدر الأكبر من المخاطر والتغير المناخي آثار سلبية وإيجابية، فكما أن عدداً كبيراً من الناس معرضون لخطر الموجات الحارة فقد يقلل اعتدال الأجواء في فصل الشتاء بعض كبار السن.