

أول جامعة افتراضية عالمية تفتح أبوابها

بينما يستعد ملايين الطلاب حول العالم لبدء عام دراسي جديد، يتجه 178 طالباً من 49 دولة إلى أجهزة الكمبيوتر للدخول في عالم دراسي افتراضي، يعتبر الأكبر والأقل كلفة عبر الإنترنت. الفكرة أطلقها شاي راشيف، وهو أستاذ جامعي يعمل في كاليفورنيا، حيث يقول إن السبب في إطلاق مثل هذه الجامعة هو توفير مصدر للتعليم للذين لم تتسنى لهم الفرصة لدخول جامعات أبدأ، حسب ما ذكرت السبي أن، ومنذ فتحت هذه الجامعة الافتراضية أبوابها في أبريل/ نيسان الماضي، قام نحو ألفي شخص بتقديم طلباتهم، ويؤكد راشيف أن الجامعة بحاجة إلى 15 ألف طالب خلال السنوات الأربع المقبلة حتى تكون قادرة على الاستمرار، مشيراً إلى أن كلفة المشرووع بلغت نحو ستة ملايين دولار، سيبترج هو بليون دولار منها، وللتسجيل في الجامعة، على الطالب أن يحمل شهادة ثانوية، ويتحدث اللغة الإنجليزية، ويدفع رسوماً تتراوح بين 15 و 50 دولاراً، بالإضافة إلى ذلك، يدفع الطلاب مبالغ أخرى لتقديم الامتحانات، بحيث تصل كلفة الدراسة الإجمالية إلى أربعة آلاف دولار خلال سنوات الدراسة الأربع. وستطرح الجامعة مساقات في إدارة الأعمال وعلوم الكمبيوتر، حيث يتكون منهج كل شهادة من 40 و يعبرن طلاب إنديونسيا الأكثر تسجيلاً في هذه الجامعة، تليها الولايات المتحدة الأمريكية، ثم البرازيل ونيجيريا. ويمكن التحدي في مثل هذه الجامعة في القدرة على إبقاء الطلاب في جو الدراسة، حيث يتم تشجيعهم على مناقشة الواجبات ونتائج الامتحانات مع زملائه الآخرين، كما أنه ينال درجات على مثل هذا التفاعل ويطلع راشيف إلى أن تصحح "جامعة الناس"، كما يسميها، موقعاً تفاعلياً مثل "فيس بوك"، غير أن الاختلاف الوحيد هو أن طلاب الجامعة يتبادلون معلومات علمية ودراسية، وليس صوراً أو نكاتاً.

فوائد كثيرة لتناول الطعام مع العائلة

قالت باحثة أميركية إن تناول الطعام مع العائلة بانتظام وفي أوقات محددة لا يعزز الروابط بين أفرادها فحسب، وإنما مفيد أيضاً من حيث اختيار المكونات الصحية للجمع وفي هذا السياق، قالت الباحثة باربارا آتش، فيزي من جامعة إيلينوي "هناك أمور بسيطة يمكن أن تساعد الأباء على حماية أطفالهم وعائلاتهم بفعالية مثل الجلوس معاً لفترة تتراوح ما بين 18 و 20 دقيقة لتناول الطعام وتبادل الأحاديث ثلاث أو خمس مرات أسبوعياً وأضاف فيزي إن الدراسات التي أجريت مؤخراً أظهرت أن المراهقين الذين يتناولون الطعام مع عائلاتهم خمس مرات أو أكثر أسبوعياً لا يدخنون أو يتعاطون مواد مخدرة أو يفرطون في شرب الكحول. ولغقت أن الأطفال الذين يتناولون الطعام بانتظام مع الأيوين تسع مداركهم وتزداد مفرداتهم اللغوية وتزداد فرص نجاحهم في حياتهم الأكاديمية، فضلاً عن أن ذلك يمنهم من أن يصبحوا ببناء و المعانة من الاضطرابات الغذائية عندما يصلون إلى مرحلة المراهقة، وقالت إن الأطفال الذين يتناولون الطعام مع الأيوين يعانون مشاكل سلوكية أقل مقارنة بنظر أئهم الذين يأكلون لوحدهم، وبأن المراهقين الذين يتناولون الطعام باستمرار مع عائلاتهم يأكلون خضاراً وفاكهة أكثر وهو أمر مفيد للصحة.

الهواتف الخلوية تطلق إشعاعات مضرّة

أجل التقليل من ما يمكن من مخاطر الإصابة بالاورام وبحسب الصحيفة، فإن الهواتف الخلوية التي تطلق أكبر كمية من الإشعاعات هي "3G T-Mobile's My Touch" و Motorola Moto VU و 2004 و Kyocera Jax S 200، مشيرة إلى أن أقل الهواتف الخلوية إطلاقاً للإشعاعات هي Samsung Impression.

الهواتف على الصحة. وفي هذا السياق، قالت نائبة رئيس المجموعة التي تتخذ من واشنطن مقراً لها جين هاوليهان "أظهرت الدراسات مؤخرًا زيادة في حالات الإصابة بأورام الدماغ والرقم عند الذين استخدموا الهاتف الخلوية لما لا يقل عن عشر سنوات". ونصحت هاوليهان المستهلكين باستخدام الهواتف الخلوية ذات الإشعاعات المنخفضة من

حذرت "مجموعة العمل البيئي الأميركي" من أن بعض الهواتف الخلوية تطلق إشعاعات أكثر من غيرها قد تسبب مشاكل صحية خطيرة للمستهلكين. وذكرت صحيفة "يو أس آيه توداي" أن المجموعة أعدت لائحة بأسماء أكثر من 100 هاتف خلوي ونشرت على موقع www.ewg.org من أجل تنبيه المستهلكين من المخاطر المحتملة لهذه



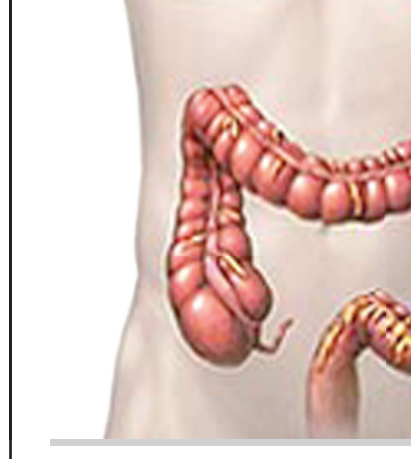
الخبز المدعم بالـ "سيلينيوم" يحمي من السرطان

بحاجة منها وتقدر بنحو 75 ميكروغراماً يومياً وفي السياق، نفسها قالت الأستاذة مرغريت رايمان وهي خبيرة بهذه المادة في جامعة سيري "هناك الكثير من الناس الذين لا يأكلون الأطعمة التي تحتوي على هذه المادة". وأضافت إن هذه المادة موجودة في بعض الأطعمة الإفطار التي تحتوي على الحبوب و كلاً يتناولها وهذه مقاربة جيدة ومنطقية لهذه المسألة".

قال باحث بريطاني إن تطعيم القمح والخبز بمادة "سيلينيوم" المعدنية قد يقي من الكثير من الأمراض في مقدمها السرطان. والـ "سيلينيوم" هي مادة معدنية مضادة للأكسدة يحتاجها جهاز المناعة في الجسم وهي مفيدة للقلب، وقد أظهرت دراسات مؤخرًا قدرتها على مكافحة سرطان البروستات وأجريت دراسات أخرى لمعرفة تأثيرها على سرطان الرئة والمثانة. وذكرت صحيفة "الدابلي مايل" أن الباحث البروفيسور ستيف ماكغراث ألقى محاضرة أمام المهرجان العلمي البريطاني مؤخرًا أشار فيها إلى فوائد هذه المادة على الصحة البدنية منها إلى التربة المزروعة بالقمح لها فوائد صحية كثيرة عند صنع الخبز، مضيفاً إن تناول ما بين شريحتين وأربع شرائح من الخبز المدعم بهذه المادة سوف يوفر للرجال الكمية التي



البرت" تبين لي أن اليوغا تخفف بشكل كبير الأوجاع في أسفل الظهر"، داعياً المرضى الذين يشكون من هذه المشكلة للاستمرار في ممارستها "لأن التوقف عن ذلك يضعف عضلات الظهر ويجعل الألم مزمنًا". وأوضح إن هذه التمارين لا تقوي عضلات الظهر فقط، بل كذلك عضلات البطن وتخفف من الضغط على العمود الفقري. وقالت الدكتورة ماري لو غالانتينو، وهي أستاذة في العلاج الفيزيائي في كلية ستوكتون في نيوجرسي إن تناول هذه الدراسة تؤكد الدراسات السابقة حول فوائد اليوغا وبخاصة للنساء اللواتي تخطين مرحلة الطمث والمصابات بهشاشة العظام.



وجدت دراسة جديدة أن تمارين اليوغا تخفف من الألم المزمن في الجزء السفلي من الظهر، وذكر موقع "هلت داي نيوز" أن باحثين أميركيين قسّموا مجموعة مرضى عددهم 90 شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين 23 و 66 سنة ويعانون من وجع الظهر بشكل خفيف أو معتدل إلى مجموعتين من أجل معرفة تأثير تمارين اليوغا على الذين يمارسون هذه الرياضة. ومارست مجموعة من هؤلاء تمارين اليوغا لتسعين دقيقة مرتين في الأسبوع لمدة ستة أشهر، فيما استمرت المجموعة الثانية بتناول العلاجات الاعتيادية للتخفيف من حدة هذه الحالة كالمساج، وبحسب الدراسة،

نفخ بالونات الهيليوم يضرّ بالشعب الهوائية للأطفال

حذرت استشارية متخصصة في طب الأطفال من أخطار نفخ الأطفال للبالونات التي تنفخ بغاز الهيليوم وتبغى واقفة مدة طويلة في الهواء وتأثيرها على صحتهم.

وقالت الاستشارية الدكتورة نانسي زيدان في تصريح لو كالة الأنباء الكويتية أن البالونات التي تنفخ بغاز الهيليوم تسبب خطورة على الأطفال عند اللعب بها مضيفة أن غاز الهيليوم يسبب تآكل في الشعب الهوائية في الرئة يعكس البالونات التي تنفخ بالمنافخ العادية دون استخدام غاز معين وأوضحت أن إبتلاع الطفل لأي جزء من البالون يسبب له اضطرابات في المعدة حيث أن المعدة لا تهضم المواد البلاستيكية مبيئة أن معدة الأطفال تكون حساسة جدا.

وأوصت باستخدام أجهزة النفخ بدلاً من المم لموجود مادة الـ "نيتروزامين" في البالونات العادية وهي مادة تشبه البودرة مبيئة انه عند نفخ البالون بالغم تستقر المادة في الرئتين أو تذوب في اللعب



ووجدت دراسة جديدة أن تمارين اليوغا تخفف من الألم المزمن في الجزء السفلي من الظهر، وذكر موقع "هلت داي نيوز" أن باحثين أميركيين قسّموا مجموعة مرضى عددهم 90 شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين 23 و 66 سنة ويعانون من وجع الظهر بشكل خفيف أو معتدل إلى مجموعتين من أجل معرفة تأثير تمارين اليوغا على الذين يمارسون هذه الرياضة. ومارست مجموعة من هؤلاء تمارين اليوغا لتسعين دقيقة مرتين في الأسبوع لمدة ستة أشهر، فيما استمرت المجموعة الثانية بتناول العلاجات الاعتيادية للتخفيف من حدة هذه الحالة كالمساج، وبحسب الدراسة،

اليوغا تخفف من آلام أسفل الظهر

وجدت دراسة جديدة أن تمارين اليوغا تخفف من الألم المزمن في الجزء السفلي من الظهر، وذكر موقع "هلت داي نيوز" أن باحثين أميركيين قسّموا مجموعة مرضى عددهم 90 شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين 23 و 66 سنة ويعانون من وجع الظهر بشكل خفيف أو معتدل إلى مجموعتين من أجل معرفة تأثير تمارين اليوغا على الذين يمارسون هذه الرياضة. ومارست مجموعة من هؤلاء تمارين اليوغا لتسعين دقيقة مرتين في الأسبوع لمدة ستة أشهر، فيما استمرت المجموعة الثانية بتناول العلاجات الاعتيادية للتخفيف من حدة هذه الحالة كالمساج، وبحسب الدراسة،

الفلونزا الخنازير تواصل انتشارها في الشرق الأوسط

ومنذ آخر بلاغ في 29 آب/أغسطس 2009، اكتشفت 67 حالة مؤكدة مخبرياً في 11 دولة من الدول الأعضاء هي: مصر 24، إيران 3، العراق 1، الأردن 12، الكويت 199، لبنان 359، المغرب 4، فلسطين 5، الجمهورية العربية السورية 4، تونس 4، اليمن 13. ولم تصل بلاغات من البلدان الأخرى، وبعض البلدان تبلغ عن حالات بأثر رجعي، كما أعلنت وزارة الصحة الإماراتية الثلاثاء عن حالتين وفاة جديدتين برض فلونزا الخنازير لترفع حالات الوفاة بالمرض في الدولة إلى 6 حالات. من ناحية ثانية، سجل الأردن الثلاثاء ست إصابات جديدة بالفلونزا الخنازير بين طلبة ثلاث مدارس في العاصمة.

وقالت ابات-شين لو كالة في فرانس برس إن "الجينة (بتين) هي أساسية جدا في ما يتعلق بالسرطان"، موضحة أن هذه الجينة تمثل كايحا مهما للاورام وخصوصا لسرطان البروستات. وتبين بعد التجارب المخبرية أن فئران المختبر ذات النسخة المتغيرة من الخلايا الجذعية اللومبيالية أصيبت جميعها بأورام سرطانية، أما الفئران التي لم يتم كبح جينة "بتين" فيها فحافظت جميعها على أتم الصحة.

هابيل "يلتقط" الفراشة نيبولا"

كشفت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" عن صور التقطتها التلسكوب الفضائي هابل الذي جرى إصلاحه وتتضمن صورة شقافة تشبه فراشة نيبولا في ظلال من اللونين الأرجواني الفاتح والأحمر، ولكن الصورة في الواقع تمثل نظراً إلى نجم محتضّر ويرسل الغازات إلى الكون، وتحصل تلك الصورة اسم الفراشة نيبولا". وتظهر أكثر الصور لغتا للنظر التي التقطتها أربعة أجهزة من بين ستة زود بها التلسكوب، كوكبة نجوم تتخذ هيئة فراشة فضلا عن كتلة نجمية كثيفة جدا وعمود من الغاز والغبار يسمى "ركيزة الخلق" بحسب الاسم الذي يمنح لمصابر النجمتات وهي في طور التشكل. وتوفر الصور الملونة لقطات أكثر وضوحا لنجوم ومجرات بعيدة، كما أنها تمثل اختيارا لقرعة هابل الجديدة بعد مهمة الصيانة التي تم خلالها تركيب معدات جديدة وإصلاح معدات أخرى مكسورة كانت تقوم عمل أكثر التلسكوبات شهرة في العالم، وقال هبدي هاميل كبير الباحثين في معهد علوم الفضاء في بولدر بولاية كولورادو: "المعدات الجديدة لم تجعل هابل يعمل بكامل قوته ولكننا تدفّعنا للمضي قدما نحو عصر جديد في علم الفيزياء الفلكية". وأضاف في بيان إن التلسكوب الذي وضع في المدار في العام 1990 أخضع لعملية تجديد كاملة وصار راهنا أكثر قدرة من السابق، ذلك أنه زود

كشفت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" عن صور التقطتها التلسكوب الفضائي هابل الذي جرى إصلاحه وتتضمن صورة شقافة تشبه فراشة نيبولا في ظلال من اللونين الأرجواني الفاتح والأحمر، ولكن الصورة في الواقع تمثل نظراً إلى نجم محتضّر ويرسل الغازات إلى الكون، وتحصل تلك الصورة اسم الفراشة نيبولا". وتظهر أكثر الصور لغتا للنظر التي التقطتها أربعة أجهزة من بين ستة زود بها التلسكوب، كوكبة نجوم تتخذ هيئة فراشة فضلا عن كتلة نجمية كثيفة جدا وعمود من الغاز والغبار يسمى "ركيزة الخلق" بحسب الاسم الذي يمنح لمصابر النجمتات وهي في طور التشكل. وتوفر الصور الملونة لقطات أكثر وضوحا لنجوم ومجرات بعيدة، كما أنها تمثل اختيارا لقرعة هابل الجديدة بعد مهمة الصيانة التي تم خلالها تركيب معدات جديدة وإصلاح معدات أخرى مكسورة كانت تقوم عمل أكثر التلسكوبات شهرة في العالم، وقال هبدي هاميل كبير الباحثين في معهد علوم الفضاء في بولدر بولاية كولورادو: "المعدات الجديدة لم تجعل هابل يعمل بكامل قوته ولكننا تدفّعنا للمضي قدما نحو عصر جديد في علم الفيزياء الفلكية". وأضاف في بيان إن التلسكوب الذي وضع في المدار في العام 1990 أخضع لعملية تجديد كاملة وصار راهنا أكثر قدرة من السابق، ذلك أنه زود

حمض "الأسكوريك" في الشاي يعزز مضادات الأكسدة

قال باحث أميركي إن إضافة حمض الأسكوريك والسكر إلى الشاي الأخضر قد يساعد الجسم على امتصاص مادة الكاتشينز الغنية بمركبات البوليفينول. المضادة للأكسدة، الموجودة في هذا الصنف من الشاي، وأجرى الباحث ماريو فيروزي من جامعة بيرديو تجربة على خلايا معوية بشرية أظهرت أن إضافة حمض الأسكوريك، أي فيتامين "س" إلى الشاي الأخضر يساعد على زيادة امتصاص الجسم لمادة الكاتشينز الموجودة في الشاي. ومادة الكاتشينز" هي إحدى مركبات البوليفينول الموجودة أيضا في الكاكاو والنعنع، وهي مضادة للأكسدة ويعتقد بأنها لها فوائد كثيرة في حماية القلب والوقاية من الجلطة الدماغية ومرض السكري ومشاكل صحية أخرى.

دراسة: جميع السجائر مضرّة بالصحة بشكل متساو

تضلل الكتابات أو العلامات التجارية على علب السجائر الزبائن وتوهمهم أن بعضها أقل ضررا من غيرها. وأظهرت دراسة شملت 1200 شخص أعدتها جامعة تونغفهام أن استخدام كلمات لوصف منتجات التبغ مثل "ناعم" أو "قضي" أو "ذهبي" تجعل على الاعتقاد بأنها أقل ضررا من غيرها وبأنها قد تساعد على الإقلاع عن التدخين وهذا ليس بالضرورة صحيحا. وتكررت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي "أنه عرضت على المشركين في الدراسة علب سجائر وطبعت منهم المقارنة بينها واختيار ما يعتقدونه الأفضل لهم من حيث الطعم ومستويات القطران والمخاطر الصحية التي قد تسببها لهم، وما إذا كان من الصعب الإقلاع عن التدخين وغير ذلك. وتبين أن أكثر من نصف البالغين والمراهقين الذين شملتهم الدراسة ظنوا أن علب الدخان

وقالت ابات-شين لو كالة في فرانس برس إن "الجينة (بتين) هي أساسية جدا في ما يتعلق بالسرطان"، موضحة أن هذه الجينة تمثل كايحا مهما للاورام وخصوصا لسرطان البروستات. وتبين بعد التجارب المخبرية أن فئران المختبر ذات النسخة المتغيرة من الخلايا الجذعية اللومبيالية أصيبت جميعها بأورام سرطانية، أما الفئران التي لم يتم كبح جينة "بتين" فيها فحافظت جميعها على أتم الصحة.



قال باحث أميركي إن إضافة حمض الأسكوريك والسكر إلى الشاي الأخضر قد يساعد الجسم على امتصاص مادة الكاتشينز الغنية بمركبات البوليفينول. المضادة للأكسدة، الموجودة في هذا الصنف من الشاي، وأجرى الباحث ماريو فيروزي من جامعة بيرديو تجربة على خلايا معوية بشرية أظهرت أن إضافة حمض الأسكوريك، أي فيتامين "س" إلى الشاي الأخضر يساعد على زيادة امتصاص الجسم لمادة الكاتشينز الموجودة في الشاي. ومادة الكاتشينز" هي إحدى مركبات البوليفينول الموجودة أيضا في الكاكاو والنعنع، وهي مضادة للأكسدة ويعتقد بأنها لها فوائد كثيرة في حماية القلب والوقاية من الجلطة الدماغية ومرض السكري ومشاكل صحية أخرى.

تضلل الكتابات أو العلامات التجارية على علب السجائر الزبائن وتوهمهم أن بعضها أقل ضررا من غيرها. وأظهرت دراسة شملت 1200 شخص أعدتها جامعة تونغفهام أن استخدام كلمات لوصف منتجات التبغ مثل "ناعم" أو "قضي" أو "ذهبي" تجعل على الاعتقاد بأنها أقل ضررا من غيرها وبأنها قد تساعد على الإقلاع عن التدخين وهذا ليس بالضرورة صحيحا. وتكررت هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي "أنه عرضت على المشركين في الدراسة علب سجائر وطبعت منهم المقارنة بينها واختيار ما يعتقدونه الأفضل لهم من حيث الطعم ومستويات القطران والمخاطر الصحية التي قد تسببها لهم، وما إذا كان من الصعب الإقلاع عن التدخين وغير ذلك. وتبين أن أكثر من نصف البالغين والمراهقين الذين شملتهم الدراسة ظنوا أن علب الدخان

وقالت ابات-شين لو كالة في فرانس برس إن "الجينة (بتين) هي أساسية جدا في ما يتعلق بالسرطان"، موضحة أن هذه الجينة تمثل كايحا مهما للاورام وخصوصا لسرطان البروستات. وتبين بعد التجارب المخبرية أن فئران المختبر ذات النسخة المتغيرة من الخلايا الجذعية اللومبيالية أصيبت جميعها بأورام سرطانية، أما الفئران التي لم يتم كبح جينة "بتين" فيها فحافظت جميعها على أتم الصحة.