٩٨٪ من مستخدمي الإنترنت يستخدمون تقنية DSL

أكد تقرير دولي حديث صدر عن المجلس العالمي لخدمات النطاق العريض (البرودباند) أن ٩٨ في المائة من مستخدمي الإنترنت حول العالم يستخدمون تقنية DSL عبر شبكات الكوابل النحاسية والألياف البصرية للاتصال بالإنترنت لتميزها بالاستمرارية والاعتمادية والأمان وتوفير سرعات عالية فعلية وحقيقية للإنترنت، فيما لا تشكل التقنيات اللاسلكية للإنترنت مثل خدمة (الواي ماكس) WiMax وكذلك تقنيات الأقمار الصناعية كل منهما إلا نسبة ١ في المائة فقط من حجم السوق العالمية. وأوضح التقرير الذي تناول استخدام خدمات الإنترنت عالي السرعة (البرودباند) حول العالم حتى نهاية الربع الثاني من عام ٢٠٠٩م أن خدمة DSL من خلال الشبكات النحاسية والألياف البصرية FTTH تحتل الصدارة دون منافسة وبفارق شاسع مع غيرها من التقنيات الأخرى في سوق النطاق العريض (البرودباند) عالمياً، حيث تشكل تقنية DSL نسبة ٦٢ في المائة من السوق العالمية تليها تقنية الكيابل التلفزيونية، المنتشرة في أمريكا بنسبة ٢١ في المائة ثم شبكات الألياف البصرية بنسبة ١٣ في المائة فيما تشكل خدمات الإنترنت اللاسلكية WiMax و(البرودباند) عبر الأقمار الصناعية مجتمعةً نسبة ٢ في المائة فقط من حصة السوق العالمية.

وأضاف التقرير أن سوق الاتصالات العالمية شهدت خلال الربع الثاني من عام ٢٠٠٩م نمواً متزايداً لمستخدمي الإنترنت عبر خدمات النطاق العريض بزيادة ١٢,٩ مليون خط برودباند جديد ليصل مجموع خطوط البرودباند عالمياً إلى قرابة نصف مليار خط، مشيراً إلى أن منطقة الشرق الأوسط ودول الخليج سجلت معدلات نمو مرتفعة جداً في انتشار خدمات النطاق العريض وصلت إلى ١٩,٣٨في المائة، فيما سجلت أمريكا نسبة ١٤,٨٦في المائة ودول أوروبا الغربية نسبة ٩,٩٦ في المائة.

وذكر التقرير أن خدمة IPTV التلفزيون الرقمي عبر الإنترنت) شهدت نمواً كبيراً وإقبالاً متزايداً حول العالم، حيث وصلت معدلات نمو الانتشار لهذه الخدمة في الأمريكيتين إلى ٨٦ في المائة، وسجلت معدلات عالية أيضاً في سائر مناطق العالم، ما يؤشر إلى ظهور أنماط جديدة في متابعة البرامج والمحتوى التلفزيوني الرقمي لمستخدمي (البرودباند) في المستقبل القريب.

محاولة الإقلاع عن التدخين تسبّب الشعور بالحكة

يعتقد فريق من العلماء انه اكتشف السبب في شعور من يسعون للاقلاع عن التدخين بالحكة في كثير من الاحيان.واكتشف فريق الباحثين البلجيكيين الذين يدرسون تأثير النيكوتين على الفئران انه ينشط مسارا جزيئيا في أغشية الجلد والأنف والفم يعرف ان له دورا في الالتهاب.

وقال العلماء في دراسة نشرت في مجلة نيتشر إن ذلك قد يفسر لماذا تسبب لصقات النيكوتين ووسائل تعويض النيكوتين الأخرى الشعور بالحكة. وقد تساعد هذه الدراسة في تطوير علاجات لمساعدة الناس على الاقلاع عن التدخين مع تقليل الآثار الجانبية المسببة للضيق.

والتدخين من بين اكبر اسباب المرض والوفاة المبكرة في انحاء العالم كما تكلف الامراض المرتبطة بالتدخين الخدمات الصحية مليارت الدولارات كل عام.وذكر باحثون بريطانيون في ابريل نيسان ان المدخنين الذين لا يرغبون بعد في التخلي عن التدخين لكنهم مستعدون للتقليل منه يزيد احتمال توقفهم نهائيا عن التدخين في نهاية المطاف اذا استخدموا وسائل تعويض النيكوتين للمساعدة في تقليل التدخين تدريجيا. ويشير بحث امريكي الى ان المدخن العادي يحاول ما بين ست مرات و١١ مرة ان يقلع عن التدخين.وكان العلماء يعتقدون حتى الان ان الحكة التي تسببها لصقات النيكوتين وعلاجات تعويض النيكوتين الاخرى تأتي نتيجة حفز المستقبلات العصبية التي تنقل منبهات الألم من الجلد وبطانتي الأنف والفم.غير ان كاريل تالافيرا الباحث بجامعة ليوفن الكاثوليكية في بلجيكا وجد في التجارب على الفئران ان النيكوتين ينشط أيضا بصورة مباشرة قناة مسارا في الخلايا يطلق عليه "تي. ار..بي.ايه.١" ويعرف انه ينقل معلومات عن المواد المثيرة للحكة والالم الالتهابي.ووجد الباحثون ايضا ان الفئران التي تفتقر الى المسار "تي.ار.بي.ايه.١" لا يبدو عليها الشعور بالحكة عندما يوضع النيكوتين في انوفها.وكتب الباحثون "معرفة أن المسار "تي. ار.بي.ايه.١" هدف للنيكوتين... قد تسهل تطوير علاجات للتوقف عن التدخين ذات اثار معاكسة اقل."

الشغف بحلوى المشروبات الغازية مشكلة صحية أمريكية

شعرت ديبورا جروبس كأنها "مُدانة بجريمة"، كما قالت. "هنالك فرق بين البالغين والأطفال، وأن هذا يبدو لي كتجاوز". القيود على عاداتها الخاصة بتناول المشروبات لم تكن لها علاقة بجروبس، أو صفها الثالث، أو كل ما يتعلق بماهية الإجراءات الصارمة في الولايات المتحدة الأمريكية، على اتساعها، على بيع المشروبات الغازية شديدة حلاوة للأطفال

وبينما يعود الأطفال عبر أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية إلى المدارس، فإنهم سيكتشفون أن المشروبات الغازية التي لطالما كانت متوافرة في كل مكان، سيكون من الصعب بكثير إيجادها.

ووفقاً لإرشادات متفق عليها من قبل صناعة المشروبات الأمريكية، والمجموعات الصحية، فقد وافق مصنعو المشروبات الغازية على تخفيف الكميات التي يبيعونها في المدارس، وتقديم خيارات أخرى مغذية، مع بدء هذا العام الأكاديمي. وقد وافقت الصناعة كذلك على عدم بيع المشروبات الغازية لأطفال المدارس الابتدائية أو المتوسطة. مشكلة السمنة في الولايات المتحدة الأمريكية موثقة بصورة جيدة، فبينما أعلنت منظمة الصحة العالمية السمنة وباء عالمياً، فإن الولايات المتحدة الأمريكية على رأس تلك القائمة، حيث إن ثلثي البالغين لديها، وخُمس الأطفال يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. ويحث مركز السيطرة على الأمراض، وهي وكالة صحة عامة رسمية، على تخفيف السمنة، وهي مرتبطة بأمراض القلب، الجلطة، السرطان، وداء البول السكري. إن المشروبات الغازية تتعرض للانتقاد الشديد من جانبين، فهي تعتبر مسؤولة ليس فقط عن المساهمة في رفع مستويات السمنة، ولكن تشير الدراسات إلى أن مخاطر محتملة من استهلاك شراب الذرة الذي ترتفع فيه نسبة سكر الفواكه، وهي المادة المحلية التي تُستخدم في معظم مشروبات الولايات المتحدة الأمريكية، منذ أن بدأت في فترة السبعينيات من القرن الماضي، كونها أرخص وبديلاً فعالاً أكثر للسكر. وقد ربطت الدراسة شراب الذرة الذي ترتفع فيه نسبة سكر الفواكه بتلف الأنسجة، وداء البول السكري. ولكن بينما يقول الخبراء إنه لم يُتخذ بعد أي قرار نهائي، إلا أن العديد يعتبر أن الكثير من السكر وشراب الذرة الذي ترتفع فيه نسبة سكر الفواكه، سيئان على حد سواء، وبعض مصنعي المشروبات ليس لديهم خيار، خاصةً عندما تتم مواجهتهم بانتقادات من جانب ميشيل أوباما مثلاً، السيدة الأولى، والتي لن تسمح لبناتها بتناول أطعمة غنية بشراب الذرة، الذي يحتوي على نسبة عالية من سكر الفواكه. وعمل عدد من الشركات البارزة في صناعة المشروبات على استبدال مادة شراب الذرة، الذي ترتفع نسبة سكر الفواكه في منتجاتها بالسكر، وحتى أنها تستخدم الأمر كحيلة تسويقية. وعملت مجموعة سنابل المصنعة لشراب الدكتور بيبر هذا العام على إعادة تركيب مشروبات الشاي الخاصة بها، للتخلص من مادة شراب الذرة التي تحتوي على نسبة عالية من سكر الفواكه، وفي شهر نيسان (أبريل) الماضي، غيرت شعارها ليصبح "سنابل طبيعي بالكامل – All Natural Snapple".

إن الجملة الرئيسية التي تتغنى بها الآن هي: شاي أخضر صحي، وشاي أسد لذيذ، وسكر حقيقي. وقالت بارثا كيرشنامورثي مديرة معهد تسويق الرعاية الصحية التابع لجامعة هيوستن، إن الحركة المناهضة لشراب الذرة الذي يحتوي على نسبة مرتفعة من سكر الفواكه، أوجدت اتجاهاً تدفعه عاطفة المستهلك، وذلك على غرار ازدراء الكربوهيدرات، وسط جنون حمية أتكينز عالية البروتينات والدهون، ومنخفضة الكربوهيدرات: هنالك ضجة الآن حول سوء شراب الذرة الذي يحتوي على نسبة عالية من سكر الفواكه. إن تلك الضجة هي بمثابة موسيقى شجية على مسامع جون شيبتر، حيث يتوقع الرئيس التنفيذي لشركة إمبريال شوغر Imperial Sugar لأن السكر سيحل هذا العام، محل شراب الذرة كمكون تحلية، يتمتع بأكبر عدد من اختيارات المستهلكين المختارين في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ يتضاعف نمو حجم الطلب السنوي على المنتج الطبيعي من ٢ في المائة في العقد الماضي، إلى ٣ و ٤ في المائة في الوقت الراهن

ذلك الفرق يعادل ما بين ٢٠٠ ألف إلى ٣٠٠ ألف طن من نمو الطلب على السكر، كما قال شيبتور. وإلى الآن خلال هذا العام، فإن السكر على طريق أن يحتل نحو ٤٢ في المائة من السوق، و٤٠ في المائة لشراب الذرة الذي يحتوي على نسبة مرتفعة من سكر الفواكه، و١٨ في المائة للمحليات الاصطناعية. ويجادل بعض الخبراء بأن ذلك سوف يحقق القليل للتخفيف من انتفاخ وسط الأمريكيين. وتقول الطبيبة ريبيكا لي، مديرة مركز تكساس لأبحاث السمنة: إن التحول إلى السكر سيحظى بتأثير ضئيل على السمنة في أمريكا. إن المشكلة معقدة إلى حد كبير، فهي تشمل عدة طبقات من التأثير، تراوح من عادات الحمية الغذائية، إلى النشاط الجسدي، وكل شيء يؤثر فيها.

ولكن الدكتور والتر ويليت رئيس مجلس إدارة دائرة التغذية في كلية هارفارد للصحة العامة، يركز رغم ذلك على فطام الناس على ما يُعرف بـ "حلوى المشروبات"، مشيراً إلى أن هنالك ١٧ ملعقة صغيرة من المحليات في ٢٠ أونصة من مشروب غازي، وهو الحجم المعتاد الذي يوجد في آلات بيع المشروبات. إن المشروبات الغازية ذات الحجم الكبير والمحلاة بشدة، هي الأشياء المعتاد تناولها من متجر الزاوية إلى السينما، بل إن الأمريكيين لا يشربون تلك فحسب، ولكن الأحجام التي تصل إلى ٣٢ و ٦٤ أونصة، مع الوجبات وكمرطبات خلال النهار. ووجد باحثو هارفارد مقابل كل تناول إضافي يومياً من المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، ترتفع نسبة السمنة بصورة كبيرة.

وقد اقترحوا هذا العام أن يبتكر المصنعون مشروبات مخففة السعرات الحرارية، بما لا يزيد على غرام من السكر لكل أونصة، أي ما يعادل ٧٠ في المائة سكر أقل مقارنة بالمشروبات الغازية المعتادة، دون محليات حمية، وذلك لترويض الأذواق. وكما قالت كلية الصحة العامة في هارفارد في تقرير عن المشروبات الغازية: لقد حان الوقت لمعالجة مشكلة الشرب الخفية في أمريكا.

الشواطئ بؤرة لعدوى البكتيريا الجرثومية

غالبا ما تتواجد بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية متعددة المقاومة للمضادات الحيوية "ام ار اس ايه" في المستشفيات، الا انها اكتشفت وللمرة الاولى على احد الشواطئ الاميركية، وفقا لدراسة نشرت أخر الأسبوع الماضي.

ويتوسع انتشار هذا المرض الذي يصعب أكثر فأكثر ليطول السجون وغرف تبديل الملابس في النوادي الرياضية ودور العجزة وهو ينتقل بمجرد الاحتكاك البسيط ويتسبب بالتهابات في الجلد او في اعضاء اخرى من الجسم او التهابات رئوية تكون قاتلة احيانا.واوضحت احدى معدات الدراسة ماريلين روبرتس، وهي اختصاصية علوم جرثومية في جامعة واشنطن "شمال غرب"، في مؤتمر صحافي انها "المرة الاولى التي تكتشف فيها المكورات العنقودية في مياه البحر ورمال الشاطئ".وقدم الباحثون دراستهم في اليوم الاول من المؤتمر السنوي الـ٤٩ حول المضادات الجرثومية والعلاج الكيميائي، الذي يعقد نهاية هذا الاسبوع في سان فرانسيسكو "غرب كاليفورنيا ووجدت عينات من هذه البكتيريا العالية المرضية على خمسة شواطئ من بين الشواطئ العشرة الممتدة على ساحلي واشنطن "شمال غرب" وكاليفورنيا "غرب".وكان الباحثون قد اخذوا عينات من الماء والرمل من الشواطئ العشرة في الفترة الممتدة بين شباط/ فبراير وايلول/سبتمبر ٢٠٠٨.لم يعثر على المكورات العنقودية في العينات المأخوذة من الشاطئين في كاليفورنيا. الا ان العلماء يظنون ان اكتشافها ليس حالة منفردة وان شواطئ اخرى تتواجد فيها البكتيريا.بالتالي يمكن استنتاج ان البيئة الطبيعية قد تكون مصدر عدوى بهذا المرض الخطير الذي يصعب علاجه. وتم اكتشاف مكورات عنقودية غير فتاكة في تسعة من هذه الشواطئ.واوضحت ماريلين روبرتس ان بكتيريا "ام ار اس ايه" التي اكتشفت على خمسة من الشواطئ العشرة شبيهة جدا بتلك التي تتواجد في المستشفيات والتي تكون فائقة المقاومة للمضادات الحيوية.واضافت روبرتس "لا نزال نجهل احتمال الاصابة بالعدوى على الشاطئ، الا ان مجرد اكتشافها في الماء والرمال يعني انها منتشرة اكثر مما حسبنا".واشارت العالمة الى ان عينات الرمال كانت تحتوي على نسبة اكبر من البكتيريا بالمقارنة مع النسبة المتواجدة في الماء، ولعل ذلك يعود لطبيعة الرمل الذي يعمل منقياً وتابعت العالمة "انا لا اقول انه لا يجب ارتياد الشواطئ لكن من المهم ان نتبع خطوات للمحافظة على النظافة الشخصية كالاغتسال وعدم تعريض الجروح والخدوش للرمال".

الطاقة النظيفة تعالج أزمة البطالة

أشار تقرير الى ان التحول القوي تجاه الطاقات المتجددة قد يخلق ٢,٧ مليون فرصة عمل في توليد الطاقة في كل انحاء العالم بحلول ٢٠٣٠ اكثر من الاستمرار في الاعتماد على الوقود الاحفوري.

ودعت الدراسة التي قامت به جماعة جرينبيس "السلام الأخضر" المهتمة بشؤون البيئة والمجلس الأوروبي للطاقة المتجددة الحكومات إلى الاتفاق على معاهدة جديدة قوية للامم المتحدة لمكافحة تغير المناخ في ديسمبر بكوبنهاجن جزئيا لحماية العمالة.وقال التقرير "التحول من الفحم إلى توليد الكهرباء من الطاقة المتجددة لن يتجنب فحسب عشرة مليارات طن من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون ولكن سيخلق ايضا فرص عمل بحلول ٢٠٣٠ أكثر من مواصلتنا للعمل كالمعتاد."وقال سفين تيسك الكاتب الرائد في جرينبيس إن الحكومات كثيرا ما كانت مخطئة لتخشى من ان التحول إلى الطاقة الخضراء يمثل تهديدا للوظائف. وقال إن صناعة الطواحين الهوائية كانت بالفعل ثاني أكبر مستهلك للصلب في ألمانيا بعد السيارات.وقال حول آفاق الطاقة الشمسية وطاقة الرياح والمد والجزر والكتلة الحيوية – مثل الخشب ونفايات المحاصيل – وطاقات متجددة اخرى في توليد الطاقة "صناعات الطاقة المتجددة يمكنها خلق الكثير من الوظائف."وقالت كريتسين لينز الامين العام للمجلس الأوروبي للطاقة المتجددة الذي يمثل صناعات الطاقة النظيفة "يثبت هذا البحث ان الطاقة المتجددة اساسية لعلاج كل من الازمتين المناخية والاقتصادية.وبانتهاج سياسات قوية للتحول إلى مصادر الطاقة المتجددة تتوقع الدراسة ان يزيد عدد الوظائف في توليد الطاقة اكثر من مليونين إلى ١١,٣ مليون اضافية في ٢٠٣٠ بمساعدة الزيادة في وظائف الطاقة المتجددة إلى ٦,٩ مليون من ١,٩ مليون.واشار التقرير الى ان قطاع طاقة الرياح بمفرده على سبيل المثال يمكن ان يوظف ٢,٠٣ مليون شخص في توليد الطاقة في ٢٠٣٠ مقابل ٠,٥ مليون في ٢٠١٠.

نصائح الأم.. مضرّة أحيانا!

نبه خبراء أنه في الوقت الذي يأخذ فيه الكثير من الأطفال نصائح أمهاتهم وآبائهم الصحية كمسلّمات، فقد تكون خاطئة في الكثير من الأحيان أو مبالغاً فيها أو مضرة، لذلك نصحوا بالتروي وباللجوء إلى الأبحاث العلمية الحديثة من أجل التربية السليمة لا التقاليد أو الإشاعات التي قد يكون ضررها أكثر من نفعه، وفق ما جاء في السي آن آن.ومن أكثر الأمور التي تضر بالأولاد، بحسب خبيرة التغذية بجامعة واشنطن، مارلين تيرنير-بلازيار هي سياسة ما يعرف باسم "إفراغ الصحون"، وهو عندما تطلب الأمهات من الأبناء بأن يأكلوا كل ما يضعونه على الطاولة أملا في تغذيتهم معتبرين هذا الأمر مفيدا لصحتهم ونموهم.وبينت تيرنير-بلازيار أن هذا الأمر أبعد ما يكون عن الحقيقة لأنه يشجع الأطفال على الاستسلام للمشاعر والشهوات التي تدعوهم إلى التخمة، وبالتالي الوصول إلى زيادة الوزن، مع ما يترافق مع هذا من أمراض صحية من ضغط الدم وصولا إلى أمراض المفاصل.

ومن النصائح التي تجدها الجمعية الأمريكية للبصريات، مبالغاً فيها وخاطئة هو ما تخبره بعض الأمهات لأطفالهن بأن يبتعدوا عن التلفزيون كي لا يصابوا بضعف في البصر وهو ما اتضح أنه غير دقيق، إذ لا توجد أدلة على حدوث مثل هذا الأمر.وبالمقابل رأى طبيب الأطفال الأمريكي، فينسينت لانيلي، أنه بالرغم من أن مشاهدة التلفاز عن قرب لا تضر بالبصر إلا أنها تصيب عيون الأطفال بالإجهاد وبالتالي قد تؤدي إلى إصابتهم بالصداع، وهو أمر قطعا غير مريح أو إيجابي بالنسبة لفلذات أكباد الأمهات.ونبه لانيلي إلى أن استمرار الأطفال بمشاهدة التلفاز عن قرب قد يعني عكس ما هو متوقع، أي أن يكون الطفل مصاباً بضعف بالبصر بالفعل ويسعى لرؤية الأمور بشكل أوضح بهذه الطريقة ما يدعو السيدات إلى أخذ أولادهن إلى الطبيب للتأكد من حالتهم البصرية في حال أن تكرر مثل هذا الأمر.ومن جهة الصحة البصرية، رأت طبيبة عيون الأطفال الأمريكية، كاثي دوتي، أن هناك نصيحة صحيحة للأمهات، وهي أنه يجب على الأبناء تجنب القراءة ليلا أو في الضوء الخافت لأن استغراق الأطفال بمثل هذه الممارسة لمدة طويلة قد يؤدي إلى إجهاد العيون والصداع إضافة إلى انعدام الوضوح بالبصر وتقطعه في بعض الأحيان.وعلاجا لهذه المسألة رأت دوتي ضرورة أن يقرأ الأبناء كتبهم وعلى كمبيوتراتهم على بعد مسافة ذراع وألا يقل حجم التيار في المصباح الكهربائي الذين يستخدمونه عن ٦٠ واط.ومن النصائح الجيدة التي تعطيها الأمهات لأولادهن هي جلوسهم على مقاعدهم بوضع مستقيم، وهو الأمر الذي يساعد في التخفيف من الضغط على الرقبة والأكتاف ويمكن الرئتين من أن يمتلئا بالكامل، ولكن رأى خبراء أن هذا الأمر قد يسبب الكثير من الملل والمضايقة من الناحية النفسية. وعوضا عن ذلك، رأى الخبراء ضرورة أن يتم تشجيع الأطفال على الركض وممارسة الرياضات المختلفة وإبقائهم نشطين لأن هذا من شأنه أن يعطيهم القوة العضلية كي يبقوا أجسادهم بوضع مستقيم دون الكثير من التوبيخ والأوامر ويرى الكثير من الأمهات ضرورة أن يرتدي الأبناء المعاطف كي يحموا أنفسهم من البرد والمرض، ولكن اتضح لاحقا أن هذا الظن ليس في محله تماما فإن السبب الفعلي هو أن الفيروسات لا البرودة بحد ذاتها تسبب الأمراض للناس.وأشار علماء أن هناك بعض الدراسات التي تظهر أن تعرض الأبناء لفترة مطولة لدرجات حرارة منخفضة من شأنه أن يضعف جهازهم المناعي ولكن هذا لا يعني على الإطلاق، أنهم سيصابون بالأنفلونزا أو أي مرض آخر.

كمبيوتر الأب القديم.. أفضل خيار للطفل المبتدئ

يريد معظم الآباء أن يحصل أبناؤهم على أفضل شيء ، ولكن عندما تتعلق المسألة بأجهزة الكمبيوتر ، فإن ثاني أفضل شيء يفي دائما بالغرض. ولا يحتاج الأطفال في العادة إلى أحدث وأسرع أجهزة الكمبيوتر ، ولذلك فإن كمبيوتر الاسرة القديم يكفيهم تماما طالما أنه لا يسبب ضوضاء ويمكنه تشغيل البرامج الحديثة. وعند السماح للطفل بالجلوس أمام الكمبيوتر ، يتعين توخي الحرص للحفاظ على ملحقاته نظرا لأنها لا تحتمل عبث الأطفال. وإذا كان كل طفل في الوقت الحالي يعرف كيفية تشغيل الكمبيوتر ، فإن ذلك لا يعني أنه يحتاج إلى كمبيوتر خاص به. وأظهرت دراسة أجرتها جمعية ألمانية متخصصة في مجال الإعلام والتعليم أن خمسين بالمئة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٦ إلى ٧ سنوات يستخدمون الكمبيوتر من آن لآخر ، وترتفع هذه النسبة إلى ٩٥ بالمئة بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ إلى ١٣ عاما. وتبين أيضا أن ربع الأطفال الذين شملتهم الدراسة يمتلكون جهاز كمبيوتر خاصاً بهم.ويقول ماتياس بيتزولد وهو طبيب نفسي متخصص في مجال الإعلام ويدرس في جامعات دوسيلدورف وكولونيا إنه لا يوجد سبب لمنع الأطفال من استخدام الكمبيوتر بل يجب بصفة عامة السماح لهم بقضاء اوقات ممتعة أمام شاشة الكمبيوتر. وذكر يورج شيب من منظمة شتيفتونج فارنتست لاختبارات المستهلك الألماني أن أجهزة الكمبيوتر المستعملة تناسب استخدامات الأطفال طالما أنها ليست قديمة لدرجة أنها لا تستطيع تشغيل البرامج التعليمية الحديثة. وفيما يتعلق بمواصفات الكمبيوتر المناسب للطفل ، فيجب أن يكون مزوداً بذاكرة وصول عشوائي لا تقل سعتها عن جيجابايت واحد وقرص صلب سعة ١٠٠ جيجابايت. وأضاف أن كمبيوتر الطفل يجب أن يكون منخفض الصوت ولا يحدث ضوضاء عالية عند الاستخدام ، ويرجع السبب في ذلك إلى أن آذن الطفل أكثر حساسية للضوضاء من البالغ ، ولذلك فإن ارتفاع صوت دوران الأقراص الصلبة يمكن أن يزعج الأطفال. وينصح شيب بضرورة شراء الملحقات المناسبة لكمبيوتر الطفل موضحا أن "من المهم أن تكون الشاشة شديدة الوضوح ، لأن إعطاء الطفل شاشة قديمة باهتة الألوان هو بمثابة عقاب له بلا داع". ويرى بيتزولد ان الأطفال لا يحتاجون إلى كمبيوتر جديد خاص بهم إلا عندما يكون بمقدورهم تشغيل الألعاب والبرامج التعليمية بمفردهم ، ومعظم الأطفال يصلون لهذه المرحلة في سن المدرسة الابتدائية. وفي حالة وجود الكمبيوتر في غرفة الطفل ، فلا داع لتوصيله بشبكة الانترنت ، لأن تصفح الشبكة الدولية يجب أن يتم في البداية تحت إشراف الأسرة.

حذار من الإفراط في تناول المكسرات

تعتبر المكسرات كاللوز، والفستق، والفول السوداني والبندق من الأطعمة الصحية والمفيدة، لاحتوائها على عدد من البروتينات التي يحتاجها الجسم، كما تحتوي على كميات من الدهون التي يمكن أن تزود الجسم بالطاقة اللازمة، وفق دراسة وردت في السي آن آن.ولكن هل يعني كونها صحية، أن يأكل منها الفرد الكمية التي يشاء وقت ما يشاء، وما هي الحدود التي يجب على الفرد التوقف عندها في تناوله للمكسرات بأنواعها؟تجيب اختصاصية التغذية ميلينا جامبوليس عن هذا التساؤل فتقول :"هذا التساؤل مهم جداً، فهي مسألة أتعامل معها يومياً، فالكثيرون ممن أضع لهم حميات غذائية يعتقدون أن الأطعمة الصحية يمكن أن نتناول منها الكميات التي نشاؤها دون خوف، وهذا اعتقاد خاطئ."وتضيف جامبوليس: "مما لا شك فيه أن المكسرات غذاء صحي، باعتبارها مصدراً للدهون غير الضارة، والبروتين، والألياف وبعض الفيتامينات المهمة والمعادن، فالجوز واللوز أثبتا أنهما يعملان على التخفيف من الكولسترول في الدم."وتتابع :"ومع ذلك فالمكسرات تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة، بسبب ارتفاع نسبة الدهون فيها وقلة الماء، ما يعني أن تناولها يمكن بسهولة من زيادة السعرات الحرارية في الجسم، والذي يمكن أن يتسبب بزيادة وزنك، وزيادة مستوى الكولسترول في الدم."وتوصي اختصاصية التغذية بما مقداره ربع كأس من المكسرات أو البذور يومياً، خصوصاً إذا كان الفرد يتبع حميات غذائية ويسعى لخفض وزنه، إلا إذا كان الشخص نباتياً، فذلك يعطيه فرصة لتناول كمية أكبر قليلاً من المكسرات. وبسبب السهولة بالإفراط في تناول المكسرات، تنصح جامبوليس بتناول الأغذية الغنية بالماء، كالفواكه والخضار، والأغذية قليلة الدهون، وذلك عند تناول المكسرات.ولتجنب تناول كميات كبيرة، تنصح خبيرة التغذية بتناول نصف كوب من المكسرات، مع الفواكه والسلطة، وبذلك يمكن للفرد أن يشعر بأنه اكتفى من المكسرات دون أن يكون قد تناول كمية كبيرة.