

## خطر العنوسة يهدد الطيور

كشفت دراسة مثيرة للجدل أن خطر العنوسة لا يهدد فقط جنس الإنسان وإنما الطيور أيضاً. وأشارت الدراسة التي أجرتها جامعة كولومبيا الأمريكية، إلى أن نحو ١٠ بالمائة من بعض أنواع الطيور مهددة بالعنوسة لأنها ليست على قدر كاف من الجمال، مؤكداً أنه في بعض أنواع الطيور يكون الذكور منها أكثر جمالاً من الإناث، حيث تتمتع بمزيد من الألوان. ومن خلال دراسة ٤٥ نوعاً من طائر "الزرزور" الأفريقي،

تحقق العلماء أن الذكور عليها المكافحة لإيجاد زوجة وفي النهاية يتمكن الأجل منها من العثور على شريكة له وتكون الإناث في هذه الحالة مطلوبة خاصة إذا كانت ترغب في تكوين أسرة. وأضافت الدراسة أن الانتقاء الجنسي يحدث في كثير من الأحيان بطريقة متماثلة بين الذكور والإناث، إلا أنهم أشاروا إلى أنه يكون أكثر صعوبة عندما يتعلق الأمر بالقدرة على الإنجاب، حيث لا تتمتع جميع الطيور بهذه الميزة وتكون الصعوبة أكبر بالنسبة للذكور لأن الإناث لديهن فرص أكبر في الإنجاب بطريقة مستقرة.



## قل مشاهدة التلفاز لتحرق السعرات الحرارية

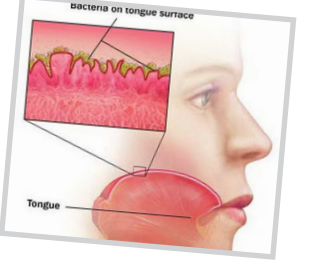
الدراسات العلمية عن التحذير من سلبيات الإفراط في مشاهدة التلفاز، وقد كشفت واحدة من الدراسات الأخيرة أنه يصيب "محبية" من الأطفال بالبدانة. والناتج هي ثمرة دراسة مطولة، بمشاركة ٨٩ طفلاً تتراوح أعمارهم بين سنتين وست سنوات، واستغرقت ثلاثة أعوام، نفذتها جامعة "أبردين" في اسكتلندا، والشهر الماضي، خرج بحث علمي بالمزيد من الأدلة الداعمة لدراسات أخرى تحدثت عن التأثير السلبي للتلفزيون لاسيما على المشاهدين الصغار، حيث خلصت الدراسة الأخيرة إلى أن مشاهدته تزيد من العدوانية في سلوكياتهم، ووجدت الدراسة الأمريكية، التي نشرت في دورية "أرشيف طب الأطفال والمراهقين" أن مشاهدة الأطفال الصغار للتلفزيون مباشرة أو التعرض له بشكل غير مباشر على حد سواء، رابط في تزايد السلوك العدواني بين الأطفال الصغار.

المقتضية، واستغرقت ثلاثة أسابيع فقط، لم تكن كافية لإحداث تغيرات كبرى في "مؤشر كتلة الجسم" body mass index أو الوزن، ونوهت "أنها بدت وكأنها تسير في الاتجاه الصحيح". ولم تأت خلاصة الدراسة - وهي أن التقليل من مشاهدة التلفزيون تعني حرق المزيد من السعرات الحرارية - بمطابقة المفاجأة إلا أنها قد توفر للأطباء أداة جديدة لوقف ظاهرة البدانة الشائعة عالمياً، لم يكن هناك انخفاض في السعرات الحرارية في الذين يشاهدون التلفزيون أقل. ويرى المختصون إن التحدي الأبرز هو كيفية على إجراء هذه التغييرات في الواقع، وأوضح أجنيس لوبيز، وهو مختص بالتكيف حول مرض السكري في مركز علوم الصحة: "إنه من الجيد دائماً معرفة معلومات من هذا القبيل، لكن ما لم يغير الناس واقع نمطهم العيشي فحينئذ لن تجدي كل معلومات وأبحاث العالم، لا تنفذ

وجد بحث أمريكي أن الحد من ساعات مشاهدة التلفاز قد يساعد في حرق السعرات الحرارية، وذلك في سياق دراسة هدفت إلى تحديد تأثير الإعلام المرئي على العادات والنمط المعيشي. وكشفت الدراسة المنشورة في "أرشيف الطب" أرشيف الباطني، أن المتطوعين فيها، وعددهم ٣٦ شخصاً، نجحوا في حرق أكثر من ١٢٠ سعرة حرارية يومياً في المتوسط، عن قبيل الانخراط في البحث، وذلك بتقليل ساعات مشاهدة التلفاز بنحو ٥٠ في المائة. وقالت معدة الدراسة، جنيفر أوتون: "هذا ما يعادل المشي لأكثر من ميل في اليوم"، وأضافت موضحة أن المشاركين استعاضوا عن مشاهدة التلفاز بالقيام بأنشطة خفيفة منها الأعباء المنزلية، العمل في الحديقة أو ممارسة اليوغا وحتى تنظيف الصور. وتشرحت أوتون، التي أجرت الدراسة أثناء عملها في "جامعة فيرمونت"، أن مدة الدراسة

## أمراض اللثة تنعش السكري

توصل باحثون في جامعة نيويورك وكلية طب الأسنان والتعمير الأمريكية إلى أن أمراض اللثة تزيد خطر الإصابة بمرض السكري أكثر من ٩٠ في المائة.



وتطلبوا بإجراء مسح للمرضى الذين يعانون من أمراض اللثة لاحتمال إصابتهم بمرض السكري. واستند الباحثون إلى بيانات عن ٢٩٢٣ شخصاً من البالغين المسجلين في دراسة الصحة الوطنية وفحص التغذية خلال الفترة ٢٠٠٣-٢٠٠٤ في إطار برنامج معرفة الوضع الصحي والغذائي للأطفال والبالغين في الولايات المتحدة.

وتوصلت الدكتورة شيلا شتراوس ورفاقها من جامعة نيويورك وكلية طب الأسنان والتعمير إلى أن ٩٣٪ من المرضى الذين يعانون من مشاكل اللثة كانوا أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمرض السكري. وقالت شتراوس: "على ضوء هذه النتائج، يمكن أن تشكل زيارة المريض لعيادة طب الأسنان فرصة مفيدة لإجراء الفحص الأولي من أجل التأكد من عدم الإصابة بالسكري".

وخلصت الدراسة إلى وجود ارتباط بين أمراض اللثة وخطر الإصابة بمرض السكري والارتفاع في ضغط الدم، في حين أن علاقة كهذه غير موجودة عند الذين يتمتعون بلثة سليمة وصحية.

## الصداع النصفي .. مرض جيني علاجه بسيط

اضطرابات الدورة الدموية، أو تغير في بعض أنماط الحياة اليومية (تغيير مواعيد النوم)، وقد يكون وراثياً (خصوصاً الصداع النصفي)، وتعتبر الضوضاء والحياة المدنية المتسارعة سبباً مباشراً لتكرر نوبات الصداع.

### إذا كنت تعاني من نوبة صداع تجنب الآتي:

- الجلوس في مكان ضارب
- الجلوس أمام التلفزيون أو الكمبيوتر.
- الحديث لفترة طويلة على الهاتف المحمول.
- القراءة.
- تناول الألبان الصفراء.
- تناول الشوكولاته.
- التدخين.
- تناول عصير الحمضيات، والمشروبات الغازية، حيث ثبت أنها تزيد من حدة الصداع.

تتناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين: لكل الوجبات (الإفطار، الغذاء، العشاء)، وقد يواجه المرضى والمستون صعوبة في البداية في شرب ٤ كاسات ماء في وقت واحد، لذا يمكنهم أن يتناولوا أقل من ذلك على أن يعملوا على زيادة الكمية تدريجياً، إلى أن يتمكنوا من شرب الكمية المقترحة في غضون فترة زمنية قصيرة.

### ماهية الصداع

يؤكد العلماء أن أكثر الأمراض انتشاراً بين الشباب هي أمراض الصداع، والذي قد يصيبهم دون سابق إنذار أو أسباب واضحة، ويصف الأطباء أسباب الصداع إلى أسباب عضوية ناتجة عن مرض أو إصابة عضوية، وأسباب غير عضوية.

### أسباب الصداع العضوية:

- ارتفاع ضغط الدم.
- اضطرابات العين: كالتهاب الملتحمة، قصر النظر، التهاب أعصاب العيون.
- التهاب الأذن الوسطى
- التهاب الجيوب الأنفية
- مشاكل الأسنان
- الحمى
- الزكام والأنفلونزا
- اضطرابات السكر في الدم (ارتفاع وانخفاض السكر في الدم).

### أسباب الصداع غير العضوية:

- نتيجة لأسباب نفسية وعاطفية، أو نتيجة اضطراب في وظائف بعض أعضاء الجسم (كالمخ).

### الماء علاج جيد للصداع

والعلاج قد يكون بسيطاً في بعض الأحيان ونحن لا نعرف ذلك، وهذا ما أكدته أحدث الدراسات اليابانية التي أفادت بأن العلاج بالماء أثبت نجاحاً ملحوظاً في علاج العديد من الأمراض، يأتي في مقدمتها الصداع وضغط الدم والتهاب. وقد قام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة التالية للعلاج بالماء، حيث بلغت نتائج نجاحه حسب إفادة الاتحاد ١٠٠٪ بالنسبة للأمراض السابقة.

### طريقة العلاج

استيقظ مبكراً صباح كل يوم وتناول ٤ كاسات ماء ساعة كل منها ١٦٠ ملم على معدة فارغة، ولا تتناول أي نوع من الطعام أو السوائل قبل مضي ٤٥ دقيقة، ولا

## اشعاعات غامضة قد تهدد المسافرين بالجو

"فلوريدا تيك": "تعلم أن تعرض البرق للطائرات التجارية لا يتعدى الحادثة أو الاثنيتين في العام.. لكن ما لا نعرفه عدد المرات التي يصادف أن تكون فيها الطائرة في المكان الصحيح أو التوقيت الصحيح للتعرض إلى جرعات عالية من الإشعاع".

وتابع: "نحن نعتقد أنه من النادر جدا حدوث ذلك، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لإيجاد إجابة شافية هذا التساؤل". ويذكر أن طائرة تابعة للخطوط الجوية الفرنسية "أيسر" في ١٨ شباط/حزيران، ورغم فشل المحققين في تحديد الأسباب الحقيقية وراء الحادث، إلا أن البعض رجحها لدخول منطقة مطبات جوية وتعرضها

"ساينس ديلي" وستضمن تفاصيلها في "دورية البحوث الجيوفيزيائية" أن الأشعة الناتجة عن البرق lightning أو تلك المرتبطة بظاهرة ومضات أشعة-غاما الأرضية، والتي قد تعرض المسافرين إلى مستويات من الإشعاع تعادل ٤٠٠ أشعة سينتية X-rays. وأشعة غاما هي أشعة كهرومغناطيسية، وتعتبر من أخطر الإشعاعات في المجال الكهرومغناطيسي إذ أنها تمتلك الطاقة الأعلى بسبب ارتفاع ترددها. ولغفت الدراسة إلى أن المسافرين بالجوا لن يتعرضوا لهذا المستوى العالي من الإشعاع إلا إذا كانت الطائرة تحلق بربق مصدر الصاعقة أو ومضات أشعة غاما. وفقا للبحث، فإن هذه الأنواع من انفجارات الإشعاعية وجيزة للغاية، إلا أن العلماء ليسوا على يقين تام إزاء مرات تعرض المسافرين لتلك الإشعاعات، وإذا ما حدث ذلك على الإطلاق. وقال جو دويسر، بروفييسور الفيزياء وعلوم الفضاء في

مجرد دخول الطائرة في مطبات هوائية. ووجدت الدراسة التي أوردتها موقع

ييري بحث أمريكي حديث أن تحليق الطائرات قرب أو في منطقة عواصف رعدية قد يعرض المسافرين والطواقم الجوية لمستويات ضارة من الإشعاع. وتشير الدراسة التي نفذها باحثون من "فلوريدا تيك" أن هناك ما يستدعي قلق المسافرين بالجوا أكثر من



## شواهد القبور ربما تكون شاهداً على تغيرات المناخ

الأحجار. وسيطالب المتطوعون بإتباع إجراءات وقيود منمظفة لجمع الأدلة من شواهد القبور لكشف المزيد من التغيرات التي شهدتها المناخ على كوكب الأرض، وذلك بإتباع بروتوكول علمي يحدد أطر المشروع، وتسجيل البيانات في قاعدة البيانات العلمية في الموقع الذي يحمل اسم Gravestone Project. وقال مدير EarthTrek غاري لويس: "البيانات التي ستجمع قد تحدث فارقا حقيقيا في الطريقة التي ندير بها بيئتنا". وتتسلل التغيرات المناخية الناجمة عن الاحتباس الحراري، هاجسا يقلق العلماء الذي يعتقدون أن ظاهرة التغير المناخي قد بدأت في القرن التاسع عشر، فلم تغير الهياكل العلمية عن قلقها تجاه الظاهرة سوى قبل أربعين عاما فقط، عندما أدت الثورة الصناعية إلى احتراق كميات أكبر من الزيوت الأحفورية، وإلى اختفاء الغابات وأنواع معينة من أساليب الزراعة. وتسبب ذلك في زيادة ما يسمى بالاحتباس

هل ستكتشف شواهد القبور التغيرات التي اعتزت الغلاف الجوي للأرض على مر القرون الماضية؟ هذا ما يأمل به علماء أمريكيون طلبوا مساعدة العامة على قراءة هذه الأحجار. ويدخل المشروع في سياق برنامج علمي دولي يدعى "EarthTrek" هذا المشروع، الذي تديره "الجمعية الجيولوجية الأمريكية" بالشراكة مع منظمات أخرى منتشرة حول العالم. ويُعرف أن غازات الغلاف الجوي تذوب في قطرات المطر مما يتسبب في تآكل شواهد القبور الرخامية، وعلى هذا النحو، يمكن أن تكون هذه الحجارة بمثابة شواهد تسجل يوميات التغيرات في كيمياء الغلاف الجوي على مر السنوات جراء التلوث وغيرها من العوامل. من خلال جمع البيانات من شواهد القبور الرخامية من مختلف العصور في كافة أنحاء العالم، يأمل العلماء في إنتاج خارطة عالمية حول نسب معدل تأثير العوامل الجوية من هذه

أعلنت باحثون عن ظهور وباء جديد في الدول الأوروبية وهو أنفلونزا الماعز المعروف بـ"كيو"، وأشار الباحثون طبقا لما ورد بـ وكالة الأنباء البلجيكية، إلى أن فيروس "كيو" قد أصاب ١١ شخصا في هولندا و١٩ آخرين بلجيكا، ٢١ حالة في أمريكا و٤ في كندا. وفي ضوء ذلك قررت السلطات الهولندية نذبح جميع أثنى الماعز "المعسر" كإجراء وقائي لمواجهة المرض الذي ظهر بأراضيها. ولم يقتصر أمر الفيروس الهولندي "كيو" على الدول الأوروبية فقط وإنما امتد إلى الدول العربية أيضا، حيث تم رصد ٧ حالات إصابة في السعودية، ٣ في البحرين، ٦ في قطر، ١٦ في الإمارات، ٨ في مصر، ٢ في عمان، ٣٢ في الدول العربية الأخرى.

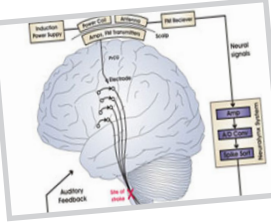
## "أنفلونزا الماعز" وباء جديد يهدد أوروبا



### تقنية

### تحول الأفكار إلى نطق!

كشف خبراء أمريكيون عن تقنية جديدة تمكن شخصا مشلولاً تماما ولا يتواصل إلا من خلال تحريك



بنسبة الضعف. كيف تتغلب على الصداع؟ - التمدد والاسترخاء في مكان تحت ضوء خافت وجيد التهوية. - الضغط على الصدغين ( المنطقة المحاذية للعين ) بأطراف الأصابع وتدليكهما بخفة وبحركة دائرية. - وضع كمادات باردة على الصدغين. - شرب قهح من القهوة المحلاة بالسكر مع بداية الشعور بالألم. - أخذ حمام بارد ليعيد توازن الدورة الدموية.

من تحول أفكاره إلى كلام في وقت طبيعي، ونكرت شبكة "سي أن أن" أن الشاب إيريك رامسي ٢٦ عاما يخضع حاليا لهذا الإجراء بعد أن كان قد أصيب بحلقة بعد حادث سير تعرض له تركه يعاني من شلل كامل وغير قادر على التواصل إلا من خلال تحريك عينيه. وأفادت الدراسة التي نشرت في مجلة "بلوس وان" أن الخبراء من جامعة "يوسطن" زرعوا قطبا كهربائيا "الكترو" في دماغ الفتى مكثه من تحويل أفكاره إلى أصوات تصدر عن آلة لتحليل الصوت. وحدد العلماء الأجزاء المسؤولة عن النطق في دماغ رامسي بعدما أخضعوه إلى مسح بينما كان يحاول الكلام، ثم زرعوا قطبا كهربائيا عصبيا في الدماغ، وهي عبارة عن مخروط زجاجي لا يتجاوز طوله المليمتر الواحد، ويحتوي على ثلاثة أسلاك، كل منها أرق من شعرة الرأس.

ويتعلم المستخدم استعمال هذه التقنية كلسان اصطناعي بدل أن يكون نظام طباعة، إذ أثبتت دراسات سابقة أنه يمكن استخدام الأقطاب الكهربائية لنقل ما يفكر به المستخدم إلى شاشة الكمبيوتر. وتقوم هذه التقنية على تسجيل القطب الكهربائي للإشارات العصبية التي تنطلق من دماغ رامسي حين يريد أن يتكلم، ويرسلها جهاز رايدو مزروع تحت فروة الرأس لا سلكيا عبر الجمجمة. ويحلل جهاز كمبيوتر هذه الإشارات ليحرك أداة تصدر الصوت المسموع، وقال البروفيسور في جامعة يوسطن فرانك غونثير إن العملية تتم في أقل من ٥٠ جزء ثانية أي بسرعة النطق الطبيعي تقريبا.