



## الحاسوب في غرفة المعيشة يمنع إدمان الطفل للإنترنت

يصنع طبيب ألماني، متخصص في الأبحاث المتعلقة بالإدمان، الإساءة التي يرغبون في الحد من استخدام أطفالهم للإنترنت بالتأكد من وضع جهاز الكمبيوتر في مكان يسهل فيه مراقبته. ويصحح راينر توماسيوس، مدير المركز الألماني لأبحاث الإدمان في سنز الطفولة والمراهقة بمركز هامبورج-أيندورف الطبي الجامعي، الإساءة بإخراج جهاز الكمبيوتر الشخصي من الغرفة الخاصة بالطفل ووضعه في ردهة المنزل. وقال توماسيوس مؤخراً، في معرض "ديكاتا" التربوي في كولونيا، إن الاحتفاظ بجهاز الكمبيوتر في مكان وسط المنزل يعد طريقة فعالة للحيلولة من دون قضاء الأطفال وقتاً كبيراً للغاية في استخدام الإنترنت. وأضاف: أن الأيوين والطفل سيبلون بلاء حسناً إذا انفقوا على جدول أسبوعي للفترات التي يسمح فيها بتصفح شبكة المعلومات، وأوضح توماسيوس أنه لا ينبغي أن يتصفح الأطفال في دون الثانية عشرة الإنترنت بمفردهم بأي حال من الأحوال. مستشهداً بما وصفه بأنه خطوط إرشادية دولية، فيالنسبة لأطفال تلك الفئة العمرية، فمن المناسب وضع جهاز كمبيوتر في غرفة المعيشة في المنزل وليس في غرفة نوم الطفل.

محطة قطارات ستوكهولم يوميا، واستخدامها لتسخين كميات كبيرة من المياه لتأمين ما بين 15 إلى 30٪ من احتياجات التدفئة للمباني المجاورة، طبقاً لما ورد بوكالة الأنباء السويدية. وأشار كارل ساندهولم مدير مشروع "التدفئة بالحرارة الجسمية بشركة جيرنهاسن" السويدية، إلى أن هذه الطاقة متعددة ورخيصة، ولكن المصاعب التي تقف أمامها تتمثل في صعوبة نقل الهواء الساخن بفعل حرارة أجسام البشر لمسافات بعيدة دون أن يفقد حرارته، ما يفرض أن تستخدم التقنية في أبنية متجاورة. وشرح ساندهولم لجلة "تايم" التقنية المستخدمة في العمل بالبقول إن أجهزة التهوية المستخدمة في محطة قطارات العاصمة السويدية تعمل كل صباح على سحب الهواء الساخن بفعل الحرارة الناتجة عن حركة المسافرين ونشاطهم، واستخدامها لتسخين خزانات مياه في المحطة.

## حرارة البشر مصدر جديد لإنتاج الطاقة النظيفة

الأبحاث لا تنقطع والجهود لا تتوقف في سبيل الحصول على الطاقة النظيفة التي تقلل معدلات التلوث المرتفعة التي تطارد كوكب الأرض. ويتباري الباحثون في هذا المضمار للاستفادة من الجسم البشري في كافة مجالات البحث العلمي، فقد استخدم الباحثون في قبل جنث الموتى للحصول على الطاقة النظيفة بعد إحقاقها. وعلى هذا المنوال، وفي سياق علمي خطير، أكد باحثون أن البشر قد يكونوا مصدراً للطاقة المتجددة مثل الشمس والرياح واستغلال هذه الطاقة قد يكون حلاً لا يبدل له للاستغناء عن أنواع الوقود المختلفة التي ثبت توليها للبيئة بإطلاقها المواد الهيدروكربونية. وقد توصلت أحد الشركات السويدية في تطبيق تقنية جديدة من نوعها لتوفير الطاقة النظيفة تعتمد على حرارة الجسم البشري. وتعمل التقنية الجديدة على تجميع حرارة أكثر من 250 ألف شخص بترانودن

## العنب يقي من النوبات القلبية



وجد باحثون أمريكيون أن العنب يمكنه أن يخفف من الإصابة بالنوبات القلبية. وأوضح الباحثون أن العنب يخفف من ضغط الدم ويحسن من وظائف القلب كما يخفف بعض العوامل التي تسبب الأمراض القلبية ومتلازمة التمثيل الغذائي مشيرين إلى أن ذلك يرجع إلى تواجد المواد الكيميائية الناتجة في العنب والتي تقوم بدورها بشكل طبيعي بإنشاء المواد المضادة للاكسدة. وتكررت صحيفة /ديلي تيلغراف/ البريطانية أن الباحثين أجروا دراستهم على الفئران ووجدوا بعد ثلاثة شهور من تناولها للعنب انخفاض في ضغط الدم وتحسن في وظائف القلب وانخفاض في مؤشرات التهاب القلب والدم.

## تناول الزبادي (٣) مرات في الأسبوع يحميك من البدانة

تخزين الدهون في منطقة البطن. وقام باحثون في جامعة ياييل بعمل دراسة على 60 امرأة، ووجدوا بأنه كلما زاد التوتر كلما زاد تخزين الدهون حول المعدة، لذلك يبدو أن المعدة السميخة أو الكرش، يظهر في أي عمر ولأي شخص، يتعرض لضغط نفسي.

السوائل (في تجويف البطن).  
- ابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام.  
- التدخين بأنواعه.  
- تناول وجبة دسمة آخر النهار.  
- النوم بعد تناول الطعام.  
- الإسراف في تناول البقول التي تسبب الانتفاخ.  
- عدم اتباع حمية غذائية صحية أثناء الحمل.  
- تناول الوجبات الخفيفة الصحية أثناء

إلى فقدان أكثر من 80٪ من دهون منطقة البطن، ويخفف 22٪ من الوزن، و61٪ من دهون الجسم إجمالاً خلال 12 أسبوعاً، وذلك لقدرته الزبدي على حرق الدهون.

من الحقائق التي باتت واضحة تماماً أن العالم يعاني الآن من ظاهرة الكرش، وعلى الرغم من أن أكثر الدهون قد تتركز على الأرداف والأضلاع إلا أن الدراسات تشير إلى أن الدهون المترسكة على البطن تعتبر الأخطر، حيث تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الكوليسترول، والسكري، وأمراض القلب. وقد أرجع الأطباء السبب في ارتفاع نسبة أصحاب "الكرش" في الدول العربية إلى العادات الغذائية السيئة والأكل الزائد على الحاجة في أوقات غير منتظمة، إضافة إلى الإفراط في تناول المشروبات وعدم ممارسة الرياضة، ولا ننسى دور الوجبات السريعة والمياه الغازية، والأخطر من ذلك منتجات الألبان المستوردة، وللتخلص من الكرش، كشفت الدكتورة شيرين إسماعيل الباحثة بقسم الميكروبيولوجيا والمناعة بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن تناول منتجات الألبان وخاصة الزبادي يحد من تكون الدهون في منطقة البطن والمعروفة باسم "الكرش".

وأكدت الدكتورة شيرين بحسب ما أوردهته صحفية "الأهرام" المصرية، أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو "الكرش" وذلك لاحتوائه على سلالات بكتيريا "اللاكتوباسيلس" أو بيفيدوبكتريم المعوية المفيدة، وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن بمعدل أكبر مما يفقده من يتبعون نظام غذائي منخفض السعرات، مشيرة إلى أن الباحثون اكتشفوا من قبل أن الزبادي يحتوي على أكثر من 400 حمض دهني تحمي الجسم من السرطان وأمراض الجهاز الهضمي.

## كلمات سر تحمي القلوب من "الهكرز"

يشعر ثنائيل بول، وهو خبير بالكمبيوتر، بالراحة والملائمة وهو يستخدم مضخة الأستونين التي تنظم السكر في دمه، فبهذه الآلة يمكن وصلها مع الأدوات الرقمية الأخرى لاسلكياً، ويمكن ضبط مستويات السكر في دمه تلقائياً، ولكن، منذ سنوات قليلة، بدأ عالم الكمبيوتر بالقلق على أمن وسلامة تلك الجهاز، فماداً لو تسلس شخص ما إلى النظام، وأرسل للضخخة الأمر بخفض مستويات السكر في الدم؛ أو رفعها مثلاً؛ إذ يمكن لهذه السيئانيات أن تكون قاتلة. يقول بول "إذا تسلس أحد لجهاز الكمبيوتر الخاص بـ، لا أحد يموت... لكن إذا تسلس لضخخة الأستونين وفشلها، لديك مشاكل حقيقية عند ذلك"، ويبدو الأمر كأفلام الخيال العلمي، لكن مخاوف بول أصبحت واقعا، إذ يقول الباحثون أنه من الممكن للقرصنة التحكم مع بعد بالأجهزة الطبية مثل مضخات الأستونين، وأجهزة ضبط نبضات القلب، لأنها كلها تصدر إشارات لاسلكية. وفي عام 2008، قال تحالف من الباحثين من جامعة واشنطن، وكلية الطب بجامعة هارفارد، وجامعة ماساتشوستس، إنهم تمكنوا من الدخول عن بعد إلى أنظمة تنظيم نبضات القلب ورفجان للقلب باستخدام بعض الراديو وكمبيوتر متاحة للجمع وسهلة الاستخدام، وفي التجربة التي أجروها في مختبر، استخدم الباحثون وصلات لاسلكية لسرقة المعلومات الشخصية من جهاز للقلب، وأرسلوا له معلومات بتحميل معدل ضربات القلب المعينة، بعد أن تمكنوا من السيطرة على النظام، وخلال العامين اللذين أعقب ذلك التجربة، انطلق خبراء الكمبيوتر في بحث معقد عن حلول أمنية لهذه الأجهزة المنقذة للحياة، تحول من دون اختراق القرصنة أو المستلصق لها. ويول، أحد هؤلاء العلماء، وهو يعمل مع مختبر أوك ريدج الوطني في ولاية تينيسي، لمحاولة تصميم مضخة أنسولين أكثر أمناً، تعتمد على خفض بعض الوصلات لاسلكية بين أجزاء النظام.

وفي الإطار نفسه، يحاول خبراء آخرون البحث عن حلول أمنية لأجهزة ضبط نبضات القلب ورفجان القلب، والتي هي جزء لا يتجزأ من جسم المريض، ويمكن ضبط ضربات القلب له أو للجهاز، وفي مؤتمر حول التفاعل بين الكمبيوتر والإنسان في ولاية جورجيا هذا الأسبوع قدمت تمارا دينغين، وهي طالبة دكتوراه في جامعة واشنطن، عدد من الحلول الأمنية لأجهزة ضبط نبضات القلب وأجهزة تنظيم ضربات القلب.



المعروف أيضاً أن نسبة الدهون في جسم المرأة هي ضعف الدهون الموجودة في جسم الرجل، وهذه الدهون هي التي تسبب الكرش، حيث تتكون في الكبد والجهاز الهضمي وتنتشر في أوردة البطن بسبب تأثير هرمون الأستونين فتزيد نسبة السكر في الدم ويتحول إلى دهون وخاصة مع تزايد العادات الخاطئة في الأكل والتهادي بالحلويات والشيكولاته. ومن الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى انتفاخ المعدة وتمدها وبالتالي ارتخاء عضلات البطن.

وأكدت بعض الدراسات أن تناول الزبادي مع نظام غذائي متكامل يعتمد على تقليل التשובات والسكريات والدهون يؤدي

## الأرز الأسمر يحمي الشرايين من التصلب

أظهرت دراسة جديدة أن الأرز الأسمر قد يساهم في تخفيف خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم من خلال تداخله مع بروتين مرتبط بهاتين الحالتين. وتكر موقع هيلث داي نيوز أن العلماء أظهروا في دراسة جديدة أن الرز الأسمر قد يكون أفضل من الرز الأبيض في ما يتعلق بحماية الجسم من ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين. وقال الباحث ساتوري أوغوشي، البروفيسور المساعد في الفيزيولوجيا في كلية تامل الطبية في فيلادلفيا "يشير بحثنا إلى احتمال وجود مكون، في الأرز قد يكون نقطة انطلاق لإجراء بحث في الطب الوقائي بشأن أمراض القلب". وأشار إلى أن التجارب أظهرت وجود مكون، في الأرز الأسمر يبدو أنه يحارب بروتين يعرف باسم "أنجيو تينسين 2" يتسبب بارتفاع ضغط الدم وإنسداد الشرايين. ويتواجد هذا المكون في طبقة زلال حين يحول الأرز الأسمر إلى أرز أبيض، غير أن هذه الطبقة قد تحمي في الرز المطحون جزئياً، وتنتشر هذه الدراسة في دورية "البيولوجيا الاختبارية".



## تلفزيون متطور ثلاثي الأبعاد من "سامسونغ"

المقبل، وأشارت الشركة إلى استخدام معدن مقاوم للصدأ في التلفزيون الجديد الذي تبلغ سماكته 9,98 ملمترا فقط، وبدأت شركة "سامسونغ" في طرح أول تلفزيونات ثلاثية الأبعاد في كوريا الجنوبية في شباط الماضي، وهدفت مبيعاتها السنوية بنحو 2 مليون وحدة، فيما بدأت المبيعات في الولايات المتحدة لهذا النوع من الأجهزة بأحجام 46 و50 بوصة في آذار الماضي.

وتخطط "سامسونغ" لطرح نماذج متنوعة في الأشهر المقبلة، من نماذج متوسطة وأخرى من أرقي الموديلات، وبعضها تستخدم شاشات الكريستال السائل "إل سي دي" وشاشات عرض البلازما.



## للجمال فقط... السوائل والجوارب تحميك من الجلطات

أكثر عرضة لخطر الإصابة بها في حالات الحمل التالية، ويمكن أن تؤدي زيادة الوزن وعدم ممارسة التمارين الرياضية الكافية إلى زيادة خطر الإصابة بالجلطة.

وقال كونيغ إنه يمكن التقليل من خطر الإصابة بالجلطة من خلال شرب كميات كبيرة من السوائل وارتداء الجوارب الضاغطة.

الأوردة، وإذا لم يتم السيطرة عليها مبكراً، فإن أجزاء من الدم المتجلط يمكنه الانتقال إلى القلب أو الرئتين ما يتسبب في انسداد القلب والأمراض الرئوية، وتتمثل أعراض هذه الحالة في الإحساس بالألم في الصدر وضيق في التنفس واضطراب في المعدة وإذا حدثت هذه الأعراض في امرأة حامل، فإنه يجب على الفور استدعاء طبيب حالات الطوارئ، وتكون المرأة التي سبق لها الإصابة بالجلطة خلال إحدى مرات الحمل

نصحت الرابطة الألمانية لأطباء أمراض النساء الحوامل بضرورة الانتباه لعراض الجلطة حيث تزداد فرص تكوينها في مرحلة الحمل. وقال كلاوس كونيغ من الرابطة التي تتخذ من ميونيخ مقراً لها أن أعراض الجلطة تتمثل في إفران العرق والشعور بالألم والتعرض للإصابة بالجلطة أو ظهور بقع زرقاء باحد الساقين، وتحدث الجلطة عندما يحدث تخثر في الدم في الساق وعادة في احد

## غوغل إيرث يوفر ميزة عرض ثلاثي الأبعاد في خرائط غوغل

أعلن موقع غوغل أن برنامجه "Google Earth" أضاف ميزة جديدة تدعى إيرث فيو Earth View والتي توفر عرضاً ثلاثي الأبعاد لبرنامج خرائط غوغل Google Maps.

وتتيح الميزة الجديدة مستخدم خرائط غوغل معاينة الجبال أو البحار أو الأماكن والأبنية بصورة ثلاثية الأبعاد بكل ما فيها من تفاصيل. وتوفر ميزة إيرث فيو إلى برنامج خرائط غوغل نفس المزايا الموجودة في برنامج غوغل إيرث في متصفح الإنترنت دون الحاجة إلى تثبيت البرنامج.

الحالة الصحية للمبتعريين خلال السنوات والعقود المقبلة، ويستطيع الباحثون التقدم بطلبات لاستخدام المعلومات المتوفرة عن المبتعريين، وذلك طالما أعادوا النتائج وأحلوها لتكون جزءاً من إسهاماتهم بالمشروع. يقوم الباحثون بتحليل نتائج دراسة العينات ويمرقة العينات لكن منتدى بيوسنت يقولون إنه قد لا تكون المعلومات آمنة، لابل قد يتم استغلال معلومات مجهولة المصدر من قبل شركات الأدوية، وتعقبها على مشروع بيو بينك، تقول الدكتورة هيلين ووليس من مؤسسة "جينووتنس" البريطانية المعنية بالرقابة على الجينات: "إنها فكرة سيئة بالنسبة للصحة".

الباحثون بتحليل نتائج دراسة العينات ومراقبة المبتعريين، وذلك سعياً لتحسين صحة الأجيال المستقبلية. يقول الدكتور تيم سيروسين، كبير العلماء في المصرف البيولوجي البريطاني: "نحن عازمون على أن نحاول فعلاً فهم سبب إصابة بعضنا بأمراض كالسرطان وأمراض القلب والمفاصل والتهمة عندما يبلغون سن الأربعين أو يتعدونه". ويضيف قائلاً: "كما سنحاول أن نفهم حقاً العوامل الجديدة للمخاطرة، وبالتالي نستطيع تحقيق الوقاية من مثل هذه الأمراض في الدرجة الأولى".

يذكر أنه يتم حفظ العينات التي تؤخذ من المبتعريين في مصرف تخزين كبير ومبني لهذا الغرض، هذا وسوف يتم الكشف على

يُشار إلى أن بيوبانك هو جزء من المشروع أكبر وأكثر تفصيلاً يحكم العلماء عليه ويدرسون من خلاله صحة البشر وجيناتهم وأنماط حياتهم وكيفية تفاعلهم مع بعضهم بعضاً، سواء نجم عن ذلك أوضاعاً صحية أفضل، أم أدى إلى مرض البعض منهم. هذا ويقدم المشاركون في البرنامج معلومات تتعلق بأوضاعهم الراهنة، كما يجري لهم العديد من القياسات والخصوصات، مثل ضغط الدم والوزن وأداء وظائف الرئة وكثافة العظام، بالإضافة إلى سحب الدم وأخذ عينات من البول واللعاب. بعد ذلك، يقوم



ولا يقتصر الأمر على المواقع الطبيعية المعروفة، بل يشمل الأبنية الحكومية وشركات الأعمال وتساعد المستخدم في معرفة الاتجاهات التي تقود إلى مكان ما، كما توفر غوغل من خلال

البحر الأبيض المتوسط، وهو مشروع مشترك بين جامعة واشنطن وجامعة كولومبيا، ويهدف إلى فهم أفضل لآلية عمل الجهاز المناعي في مكافحة العدوى.

المعروف أيضاً أن نسبة الدهون في جسم المرأة هي ضعف الدهون الموجودة في جسم الرجل، وهذه الدهون هي التي تسبب الكرش، حيث تتكون في الكبد والجهاز الهضمي وتنتشر في أوردة البطن بسبب تأثير هرمون الأستونين فتزيد نسبة السكر في الدم ويتحول إلى دهون وخاصة مع تزايد العادات الخاطئة في الأكل والتهادي بالحلويات والشيكولاته. ومن الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى انتفاخ المعدة وتمدها وبالتالي ارتخاء عضلات البطن.

وأكدت بعض الدراسات أن تناول الزبادي مع نظام غذائي متكامل يعتمد على تقليل التשובات والسكريات والدهون يؤدي

في بحث معقد عن حلول أمنية لهذه الأجهزة المنقذة للحياة، تحول من دون اختراق القرصنة أو المستلصق لها. ويول، أحد هؤلاء العلماء، وهو يعمل مع مختبر أوك ريدج الوطني في ولاية تينيسي، لمحاولة تصميم مضخة أنسولين أكثر أمناً، تعتمد على خفض بعض الوصلات لاسلكية بين أجزاء النظام.

في بحث معقد عن حلول أمنية لهذه الأجهزة المنقذة للحياة، تحول من دون اختراق القرصنة أو المستلصق لها. ويول، أحد هؤلاء العلماء، وهو يعمل مع مختبر أوك ريدج الوطني في ولاية تينيسي، لمحاولة تصميم مضخة أنسولين أكثر أمناً، تعتمد على خفض بعض الوصلات لاسلكية بين أجزاء النظام.