



غينيا كانتا تحلمان معهما جثث طفلهم المبتئين اينما ذهبتا، بل ان أحدهما احتفظت بجثة طفلها معها لثلاثة عشر أسابيع، ويقول العلماء ان هذا السلوك سجل مرة واحدة في المحمية الطبيعية في غانا في عام ١٩٩٢، وان القرود ربما تعلمت من تلك الفترة. وخلال تلك الفترة كانت جثث صغار القرود تتحفظ تدريجيا مع الوقت، في وقت استخدمت فيه الأمهات أدوات لإبعاد الذباب والحشرات عن جثث صغارها. وتقول الباحثة دورا بيرو ان "ملاحظتنا تؤكد على وجود رابط قوي جدا بين الأمهات وصغارهن، يمكن ان يستمر، وهو الأمر المفاجئ، حتى بعد موتهم". وتضيف بيرو ان لهذا الأمر "تأثير على إدراكنا لأصول النشوء والارتقاء عن البشر من خلال الفهم الداخلي الواعي للموت"، يشير الى ان الإنسان وقرود الشمبانزي يشتركان في نحو ٩٩ في المئة من المورثات الجينية، وانها قريبان الى درجة ان بعض العلماء والأكاديميين دعوا الى معاملة الشمبانزي معاملة الإنسان من حيث الحقوق.

## الشمبانزي يتأثر بالموت كما يتأثر الإنسان

قالت دراسة علمية ان قرود الشمبانزي يتعامل مع الموت بنفس الطريقة تقريبا التي يتعامل بها الإنسان معه. فقد قام علماء في اسكتلندا بتصوير مجموعة من قرود الشمبانزي وهي تمسك وتلاطف أنثى مسنة ميتة، حيث ظلت تلك القرود في حبال أشبه بحالة الحزن والقنوط لعدة أيام بعد موتها، كما وثق باحثون آخرون، في دراسة ثانية، نشرت مقتطفات منها في دورية علمية، إنثا الشمبانزي وهي تحمل معها جثث صغارها، ويقول العلماء ان مخلوقات أخرى، وعلى الأخص القرود، هي اقرب للإنسان مما قد نتصور.

ويقول الباحث جيمس اندرسون من جامعة ستيرلينغ ورئيس فريق البحث الأول: "ان هناك العديد من الظواهر التي ميزت في عهد و آخر الإنسان عن باقي الحيوانات، مثل القدرة على العقلانية والمنطقية، ومهارات اللغة، واستخدام الأدوات، والتنوع الثقافي، والوعي الذاتي". ملاحظتنا تؤكد على وجود رابط قوي جدا بين الأمهات وصغارهن، يمكن ان يستمر، وهو الأمر المفاجئ، حتى بعد موتهم، الا ان اندرسون يقول ان "العلم أثبت ببراهين قوية ان الحدود التي تفصل

## الضحك يحسن الشهية

الضحك مثله مثل التمارين الرياضية يحسن الشهية، وقد يساعد المرضى والأشخاص المكتئبين على تناول الطعام. ونقل موقع "هيلث دي نيوز" عن الطبيب لي أس، يركز التخصص بالرعاية الوقائية والباحث في علم المناعة النفسية والعصبية في مركز لوما ليندا التابع لكليات الصحة المتحدة والطب في كاليفورنيا في بيان أصدره اتحاد الجمعية الأمريكية للبيولوجيا التطبيقية قوله: "ان قيمة البحث في أنها قد توفر لمقدمي الرعاية الصحية معلومات جديدة وفهم جديد ما يمنح قدرات إضافية للمرضى الذين لا يستطيعون استخدام النشاط الجسدي لتحسين شهيتهم أو جعلها طبيعية"، وقد درس بيرك وزميل له الضحك واستنتجا أن الضحك بانتهاج يعزز جهاز المناعة، وشملت الدراسة ١٤ شخصا شاهدوا أنواع مختلفة من الأشرطة المصورة على مدى ثلاثة أسابيع، منها ما هو مسلي وما هو مزعج، وأظهر الأشخاص الذين شاهدوا الأشرطة المسلية تحديدا في معدلات الهرمونات المرتبطة بالشهية العالية للطعام، وهي تغيرات شبيهة بالتغيرات التي تطرأ لدى ممارسة تمارين رياضية معتدلة، وقال بيرك بدأنا أخيرا في فهم ان الضحك البشري وعواطفنا تشكل أجسامنا بعدة طرق.



## تخفيض الوزن يعزز مناعة الجسم

تقول دراسة أسترالية إلى ان الشحوم الزائدة في منطقة البطن قد تضعف دفاعات الجسم مما قد يؤدي لإصابة بأمراض القلب وغيرها من الأمراض، وأن إنقاص البدناء عشرة باوندا من أوزانهم قد يعزز نظام المناعة لديهم، ويتألف جهاز المناعة من أنواع مختلفة من الخلايا التي تحمي الجسم من الجراثيم والفيروسات وغيرها من الغزاة للجسم، وتحتج هذه الخلايا للتعويض في توازن معين للحفاظ على الصحة، وقد تخل العديد من العوامل بهذا التوازن، مثل الحمية الغذائية وزيادة الشهية للدهون في الجسم، لتفرض خلايا مناعية قد تضر بدلا من وقاية الجسم، ويعرف العلماء منذ بعض الوقت ان الدهون الزائدة في الجسم والتهون إلى البطن بشكل خاص، يؤدي إلى إنتاج ما يسمى بـ "الخلايا المناعية السلبية" للالتهابات. وفي الدراسة، التي نشرت في دورية "علم الغدد الصماء الأيض" نُظِرَ باحثون في معهد غارفان للأبحاث الطبية في سيدني، في مرضى من الفئة الثالثة من مرض السكري، يعانون من البدانة، أو أشخاص يعانون من ما يعرف بما قبل السكري وهي حالت يرتفع فيها الجلوكوز بالجسم إلى معدلات عالية، إلا أنها ليست بالكافية لاعتباره مرضيا بالسكري، واقتصر حجمتهم الغذائية على تناول ما بين ألف إلى ١٦٠٠ وحدة حرارية في اليوم مدة ٢٤ أسبوعا، وبعد ١٢ أسبوعا، أخذت المجموعة لعملية ربط المعدة، لتحديد كمية الغذاء الذي يستهلكه المريض، وأظهرت النتائج تراجع مقداره ٨٠ في المئة في عدد الخلايا المناعية السلبية للالتهابات. ويقول الباحثون ان خفض البدناء لأوزانهم يقدر بـ ٦ كيلو غرامات، ربما كافية لخفض نسبة تلك الخلايا إلى ذات معدلات الأشخاص الأصحاء، وتعرف السمنة عموما أنها إزدياد غير طبيعي في نسبة الخلايا الدهنية في الجسم، وكان تقرير أمريكي نشر في تشرين الثاني كشف عن أن السمنة، وراء أكثر من ١٠٠ ألف إصابة بالسرطان في الولايات المتحدة. ودرس باحثون من المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان سبعة أنواع مختلفة من أمراض السرطان يعرف عنها ارتباطها بالسمنة، وقاموا بعمليات حسابية لتحديد مدى ارتباط كل إصابة على حدة بعامل السمنة. ووجدوا ان تزايد الشحوم في الجسم يتسبب في التالي: ٤٩ في المائة من سرطان بطانة الرحم cancer، ٤٩ في المائة من سرطان المريء esophageal cancer، ٣٥ في المائة، ومن ثم سرطان البنكرياس ٢٨ في المائة، وسرطان الكلية بنسبة ٢٤ في المائة، ٢١ في المائة سرطان المرارة gallbladder cancer، كما تساهم بواقع ١٧ في المائة في حالات الإصابة بسرطان الثدي و٩ في المائة لسرطان القولون.

## الصلدمات النفسية في الصغر كالنقش على الحجر

بتأسيس مشروع لعلاج الصدمات النفسية في مدينة هاله، والذي يعد الأول من نوعه في ألمانيا. وفي هذا المشروع، جرى معالجة أشخاص تتراوح أعمارهم بين ثلاثة أعوام و٢٦ عاما، تعرضوا للضرب أو الإغتصاب أو الاعتداء أو مروا بتجارب صادمة مثل العنق على جثة أو رؤية حادثة مروع، ويوفر المشروع مواعيد زيارية لاطباء متخصصين، ويقوم فيه الأطباء بزيارات منزلية أو زيارات للمدارس، ويعملون مع أخصائيي الأطفال والهياكل الحكومية، وقد حقق هذا المشروع بالفعل نجاحا في معالجة المرضى. قالت ابيير: "عادة ما يطول انتظار موعد زيارة طبيب نفسي، فقد يستغرق الأمر عاما للحصول على أول استشارة من الطبيب، وهو أمر عسير للغاية بالنسبة للأطفال والشباب المضايين بالصدمة النفسية الذين يخضعون للعلاج في هذا المشروع، الذي يدعمه نظام التأمين الصحي العام في ألمانيا، وربما يتعمق تأثير الصدمة النفسية لدى المريض أثناء انتظاره لموعده زيارة الطبيب، ما يزيد من صعوبة علاجه، وفي جميع الأحوال، فإن علاج صغار السن أصعب بكثير من علاج البالغين، حيث يزداد العلاج تعقيدا كلما كان سن المريض صغيرا، ويرتبط ذلك الأمر بالبنية القوية غير المدربة لدى الطفل، حيث لا يلاحظ الرجوع إلى تجارب سابقة أو فهم الأحداث بتفعل واتزان، وتعد أكثر الصدمات النفسية التي يصعب علاجها تلك التي تحدث في إطار علاقة المريض مع شخص موثوق به، وأوضحت ابيير قائلة "هذا أمر يصعب

كثيراً تجمله نظرا لأنه غير طبيعي إلى حد كبير"، فمن الطبيعي أن يحمي الآباء أطفالهم ويضعون لهم أساسا لحياتهم، ومن ثم، عندما يتعرض الأطفال لإساءة المعاملة، ينهار هذا الأساس أو يصبح من المستحيل تشكيله، وقالت كارين فاجنر، من أحد مراكز معالجة الصدمات النفسية والتعامل مع ضحاياها في فرانكفورت: "يشب أولئك الأطفال في الغالب من دون توجيه أو شعور بالأمان"، وغالبا ما يستمر المرض مع هؤلاء الأفراد طوال حياتهم، ومن ثم يزيد خطر تعاطبهم للمخدرات. وتذكر هوكس: "يشبه ذلك اللقاء بعض القانورات على كومة من القمامة.. فمن الخارج لا يمكن رؤية أي أمر غير عادي، لكن الداخل يتعفن"، مشيرة إلى مريض يحمل في ذهنه تكريات أليمة للحرب العالمية الثانية تلازمه طوال حياته، وتطفو على السطح حتى بعد مرور ستين عاما، ويمكن ملاحظة آثار الصدمة، التي لا يتم معالجتها، بشكل أكبر كلما تقدم المرض في العمر، وتقول ابيير إن الجيد في الأمر انه يمكن معالجة الصدمات النفسية حتى بعد مرور وقت طويل عليها، الأمر الذي يمثل عزاء للأشخاص الذين يعانون من تلك المشكلات. وثمة أطفال من بين مرضى فاجنر، عاشوا أوضاعا عصبية للغاية مع أسرهم، فعلى سبيل المثال، هناك بين هؤلاء المرضى طفلة في السادسة من عمرها عذبا بأوها، وظل في الرابعة من عمره تعرض للضرب مرارا على يد والده، ولا تقتصر المشكلات دائما على الأسر محدودة الدخل، غير أن الفقر يمثل أحد العوامل التي تؤدي إلى خطر الإصابة بالصدمة النفسية، ويمكن الهدف

التجربة أو التحدث بشأنها، ومن ثم ترسخ تلك الصدمة في ذاكرة الطفل، ويظل متأثرا بها مدى الحياة في أسوأ الحالات، وكلمة "صدمة" مرتبطة بكلمة "جرح"، حيث أن الشخص المصاب بالصدمة يظل مصابا بجرح نفسي مدى الحياة، وانطلاقا من رغبة الطبيعة النفسية زابينه آينز-آيبر في الحصول دون مرور صغار السن بمشاكل هذه التجارب الصادمة، قامت وزملؤها



## هاتف "ان ٨" .. مولود جديد في سلسلة نوكيا

"Widgets". كما يوفر أيضا رسومات هندية جديدة تتمتع بتقنية ثنائية وثلاثية الأبعاد تتمتع بسرعة فائقة. ويعتبر نوكيا "ان ٨" أول جهاز جديد متكامل مع منصة "كيو تي"، وهي منصة لهواة تطوير البرمجيات التي تسهل عمل المطورين، وهي النسخة الأولى من هذا البرنامج والتي تهدف نوكيا من خلالها إلى تمكين المطورين من الاستفادة من إمكانيات

ويتمز نوكيا "ان ٨" بإمكانية تحرير مقاطع الفيديو المنقطعة من خلال التطبيق المدمج في الجهاز، الأمر الذي يضاعف قدراته كجهاز ترفيهي محمول، خصوصا مع ما تقدمه تقنية الصوت المحيطي دولبي ديجيتال بلاس في حال تم شيكه بنظام المسرح المنزلي، ولهواة متابعة البرامج التلفزيونية، يقدم نوكيا "ان ٨" خدمات "WEB TV" التي تعرض برامج التلفزيون والأخبار والترفيه من خلال عدد من القنوات العالمية مثل "سي إن إن"، كما يوفر سهولة الدخول إلى مواقع "فيس بوك" و"تويتر" من الواجهة للجهاز، حيث باستطاعتهم قراءة الرسائل وإرسال التعليقات والمشاركة بالصور، إضافة إلى امكانية نقل مواعيد المناسبات من موقع فيس بوك مباشرة إلى رزنامة الجهاز. يأتي نوكيا "ان ٨" مجهزا بخدمة خرائط "أوفي" والملاحة المجانية في كافة دول العالم، ما يساعد المستخدمين في الوصول إلى الأماكن والنقاط الهامة في أكثر من ٧٠ دولة حول العالم.

أعلنت شركة "نوكيا اليوم عن أحدث إصداراتها من الهواتف الذكية، نوكيا "ان ٨"، والذي يمكن المستخدمين من التواصل المرئي والتعرف إلى الأماكن والخدمات المفضلة، كما سيتمكن المستخدمين من تصميم محتويات الجهاز بشكل مبدع وأنيق والبقاء على تواصل دائم مع شبكاتهم الاجتماعية المفضلة والاستمتاع ببرامج التلفزيون على الإنترنت، إضافة إلى تطبيقات متجر "أوفي" الإلكتروني. وسوف يتوفر جهاز نوكيا "ان ٨" في الشرق الأوسط خلال الربع الثالث من عام ٢٠١٠، ويبلغ سعر التجزئة ٣٧٠ يورو، ويتيح الجهاز الجديد للمستخدمين تصوير الفيديو بجودة عالية "HD" من خلال كاميرا بدقة ١.٢ ميجا بكسل وعدسات "كارل زايس" وفلاش من نوع "زينون"، علاوة على حساسات الضوء التي تتمتع بحجم كبير يسمح لها بالتقاط أكبر كم من الضوء، مما يعطي جودة تضاهي تلك التي تنتجها معظم الكاميرات الرقمية المدمجة.

كما يتمتع نوكيا "ان ٨" بأحدث البرمجيات المستخدمة في الهواتف الذكية على مستوى العالم، حيث يقدم نظام تشغيل "سيميان ٣" والذي يتميز بخاصية "Multi-touch" والتكبير وتغيير الصور بالنسب وطرف الأصابع، كما يوفر النظام عدة واجهات للمستخدم لتمتعهم من تهيئة الجهاز بما يتناسب مع رغباتهم من خلال التطبيقات والتطبيقات المصغرة



### صحة

## تناول اللحوم المطهية بدرجات حرارة عالية يجعلك أكثر عرضة للإصابة بسرطان المثانة



المبدئي من العلاج في تهيئة مناخ من الثقة المتبادلة ومنح صغار السن شعورا بالأمان، ويلعب الأيونات، سواء كانا طبيعيين أو أيونين بالتبني، دورا مهما للغاية في هذه الحالة. تقول فاجنر: "كلما زاد استقرارهما الأيونات" كلما زادت قدرة الأفعال على تجاوز صدماتهم"، ويتضمن علاج الأطفال الصغار بعض الألعاب، ويعبر بعض الأطفال عن تجاربهم الصادمة مرات لا حصر لها، أو يتظاهرون بأنهم يسافرون على متن قارب لعبة إلى جزر مختلفة، مثل "جزيرة الأحلام" حيث توجد الأحكام الشريفة، أما علاج الأطفال الأكبر سنا والمراهقين فيتضمن، على نحو تقليدي، زيارة المكان الذي أصيبوا فيه بالصدمة أو تدريبهم على القدرة على النظر في أعين الأشخاص الذين أساءوا معاملتهم. وتتضمن أعراض الصدمات النفسية لدى الأطفال، فأحيانا يتأخر الأطفال المصابون في مراحل النمو، حيث يعودون إلى ممارسة السلوكيات التي مارسوها في مراحل مبكرة مثل الرضاعة أو النول في الفراش، ويتولد لدى البعض فجأة شعور بالخوف من الظلام أو يفقدون القدرة على النوم، وبينما يصاب بعض الأطفال بفرط النشاط، يتجمد آخرون عادة في أماكنهم، وغالبا ما يعبر الفتيان عن أنفسهم من خلال التصرفات العدوانية، فربما يضربون أطفالا آخرين أو يستأسسون عليهم، أما الفتيات، فالأكثر احتمالا أن يكتمن مشاعرهن بداخلهن أو يجرحن أنفسهن أو يصبن بفقدان الشهية.

قالت دراسة طبية أجريت في الولايات المتحدة أن الذين يكثرون من أكل اللحوم المطهية بدرجات حرارة عالية، أكثر عرضة للإصابة بسرطان المثانة، وتزداد هذه المخاطر لدى الحاملين لأنواع جينات (مورثات) معينة، وأكد الدكتور جبي لين أستاذ علم الأوبئة في مركز أندرسن للسرطان بجامعة تكساس الذي أجرى الدراسة، إن اللحم المطهية بدرجات حرارة عالية يولد مركبات أمينية غير متجانسة حلقيا، قد تسبب سرطان.

وأوضح أنه عندما تطهى اللحوم العضلية كالحوم البقر والخنازير والدواجن والأسماك بدرجات حرارة عالية، تنتج المركبات الأمينية غير المتجانسة حلقيا إثر التفاعل بين الأحماض الأمينية - وهي أساس البروتينات - وبين مركب الكرياتين الكيمائي الموجود في العضلات. واستغرقت الدراسة ١٢ سنة، وشارك فيها ٨٤٤ مريضا بسرطان المثانة و٨٧٨ من الأصحاء، وكانوا مقارنين في السن والجنس والعرق، وجمع الباحثون معلومات عن العادات الغذائية لكل مشارك، وصنفواهم لأربعة مستويات حسب استهلاكهم للحوم، ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة "سيتس ديلي" أن المجموعة الأكثر استهلاكا للحوم الحمر كانت معرضة لمخاطر إصابة بسرطان المثانة بمعدل مرة ونصف أكثر من المجموعة الأقل استهلاكا لها.



## القبلة مصدر إشارات بيولوجية

أكدت دراسة علمية حديثة أن القبلة ليست مجرد بادرة رومانسية بين الأزواج أو الأحياب، بل هي مؤشر بيولوجي أساسي تتعلق بالانجذاب الجنسي، وهي تثير تفاعلات واسعة بين مجموعة كبيرة من الهرمونات التي تؤدي إلى نسبة العلاقة أو فشلها بعد القبلة الأولى. وتقرض الدراسة أن القبلة مسؤولة عن نقل مذاق وروائح وأصوات معينة، تساعد على بناء انطباع الشركاء حيال بعضهم البعض، كاشفة أن الأبحاث تشير إلى أن النساء ينجذبن إلى الرجال من أصحاب أجهزة المناعة ذات التركيبة المختلفة عن أجهزتهن، وأن اكتشاف ذلك يتم من خلال القبلة، وتشير إحصائية عمل الدكتور جوردون غالوب، أستاذ علم النفس في جامعة "الاباني" الأمريكية، إلى أن ٥٩ في المائة من الرجال و٦٦ في المائة من السيدات كُشِفْنَ أن انجذابهم نحو شركائهم انتهى بعد القبلة الأولى. وتظهر أرقام جالوب أيضا إلى أن القبلة ترزدي أهمية كبيرة لدى النساء، تفوق مكانتها لدى الرجال، كما تشير البيانات إلى أن نسبة النساء اللاتي قلن إن القبلة مقدمة أساسية للجماع يفوق بكثير نسبة الرجال من أصحاب الرأي عينه. ومن جهتها، أكدت الدكتورة هيلين فيشر، أن

أبحاثها تشير إلى وجود ثلاثة أنظمة مؤثرة على عمل الدماغ في عملية الحب، وهي نظام الجنس والنظام الرومانسي ونظام الارتباط. وأوضحت فيشر أن النظام الجنسي يدفعنا إلى البحث عن شركاء للكنائز، في حين يدفعنا النظام الرومانسي إلى الاكتفاء بشريك واحد، أما نظام الارتباط، فهو المسؤول عن قدرتنا على "تحمل" هذا الشريط طوال الفترة الكافية لحصول الكائنات. وأضافت فيشر أن القبلة تقوم بتحفيز هذه النظم الثلاث بشكل متزامن، مستدلة على أن ذلك يؤكد بأن القبلة هي المحك الحقيقي لإمكانية نجاح العلاقة أو فشلها، وربطت الطبيعة الأمريكية الأمر بارتباط القبلة بمنطقة دماغية تدعى "Somatosensory Cortex" وتعتمد من أقصى الدماغ إلى أقصاه، ما يجعلها قادرة على الاتصال بالحواس الخمس، وتلقي إشارات من الفم والشفاة واللسان والأنف والخصيتين.

## الرسائل النصية تعد من فاعلية الموظف

حذرت المديرية التنفيذية لمجموعة "تايم" الأمريكية أن مسر من أن الرسائل النصية والبريد الإلكتروني وغيرها يهددان بتسليم يوم العمل. وقالت مجموعة العمل النسائية "شبكة شيكاغو" إن دراسة دولية أجرتها مجلة "بيبول" التابعة لمجموعة "تايم" أظهرت أرقاما خطيرة لجهة قلة فعالية الموظفين. وأضافت: "ثمة الكثير من الوقت والجهد الضائع في أمريكا"، داعية إلى استخفاف الصوت والتعامل وجها لوجه بشكل أكبر. من جهته، استبعد روجر أنتنر، نائب الرئيس الأعلى للأبحاث والإطارات في شركة "نيلسون" أن يحدث ذلك بما أن المراسلات الرقمية تقدم، وقال في مقابلة مع صحيفة "شيكاغو تريبيون" "لدينا الأدوات الصحيحة، والشبكات الصحيحة والتطبيقات الصحيحة، وذلك يحصل أخيرا على مستوى كبير"، وتوقع وفقا لدراساته أن ترتفع نسبة مستخدمي الهواتف الخليوية من ٢١ في المائة من مشتركي خدمة الإنترنت اللاسلكية في أواخر عام ٢٠٠٩ إلى ٥٠ في أواخر عام ٢٠١١.