

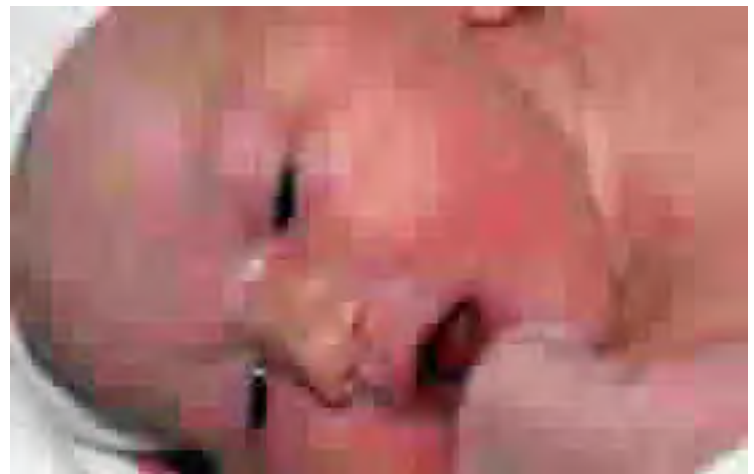
تخفيف الوزن يزيد عدد البويضات عند السيدات

المبيض متعدد الكبيسات، ممن أكملن برنامجا خاصا للتغذية والرياضة لمدة ٢٤ أسبوعا. أن أوزان النساء في مجموعة الحماية والرياضة نقصت بشكل ملحوظ وتحسنت أنماط الإباضة المنتظمة لديهن بحوالي ٩ - ١٦ مرة مقارنة مع السيدات اللاتي لم ينقصن أوزانهن.

يزداد تعقيدا في ظل الزيادة الهائلة في معدلات البدانة بين النساء. حيث يصل معدل الإصابة به بين السمينات إلى نحو ٧٠ في المائة. ووجد الأطباء في دراستهم التي نشرتها مجلة /الخصوبة والعقم/. بعد تقييم فرص الحمل عند ٣٨ سيدة من البدينات المصابات بمتلازم

متعدد الكبيسات الذي يسبب مشكلات الخصوبة، ينتج عن تضخم المبايض المحسوب بالبدانة ومشكلات الطمث والعقم، لذا فإن إنقاص الوزن قد يزيد فرص الحمل والإنجاب عند السيدات البدينات المصابات بهذا المرض. وأشار الخبراء إلى أن علاج هذا المرض

أفاد أختصاصيو النسائية في كلية الطب بجامعة روشيستر الأمريكية. أن إنقاص الوزن يحسن فرص الإباضة وعدد البويضات المنطلقة عند السيدات السمينات المصابات بمشكلات في الخصوبة وضعف المبايض. وأوضح الباحثون أن متلازم المبيض



نموذج يتوقع

حركة الأوبئة بناء على

نظرية الجاذبية

طور باحثون من جامعة بنسلفانيا الأمريكية نموذجا لتوقع اتجاهات انتشار الأوبئة بناء على توقع أنماط انتقال الأفراد بين المدن. وعلى عكس الاعتقاد السائد بأن الأفراد، وكذلك الأمراض، يتحركون أولا إلى المدن القريبة وبالتالي تكون هي الأكثر عرضة لانتشار الوباء، خلص النموذج الجديد إلى أنهم يتجهون أولا، بما يحملون من أمراض، إلى المدن كبيرة الحجم.

واعتمد الباحثون في نظريتهم تلك على معادلات نظرية الجاذبية بين الكواكب، إضافة إلى نظريات الأوبئة التقليدية وعلم الاجتماع ونظرية النقل. وفقا لنظرية الجاذبية، يتمتع الكوكب الأكبر حجما بجاذبية أعلى.

وبالمثل طبقا لفرضية تصميم النموذج الجديد، تكون المدن الأكبر حجما أكثر جاذبية للمسافرين من المدن القريبة. ومن ثم فإن احتمالات انتشار الأمراض الوبائية، كمرض سارس مثلا، هي أعلى في المدن الكبيرة أو العواصم منها في المدن الصغيرة القريبة من المدن التي ظهر فيها المرض أول الأمر.

ولاختبار هذه الفرضية، قام فريق الباحثين بقيادة الدكتور أوتار بيورنستاد بدراسة سجلات مرض حصى الأطفال في كل من إنجلترا وويلز، حيث إن هذه السجلات تكاد تكون كاملة منذ الأربعينيات من القرن الماضي وحتى اليوم. كما أنها تتابع أسبوعيا ظهور وباء الحصى في ١٠٠٠ مدينة و٤٥٠ منطقة رياضية منها إنجلترا وويلز.

وتظهر نتائج الدراسة نجاح النموذج في توقع الكيفية التي انتشر بها وباء الحصى في إنجلترا بمستوى عال من الدقة.

وقد أعلنت النتائج في مؤتمر الجمعية الإيكولوجية الأميركية بولاية أوريغون يوم ٥ آب، ونشرت في عدد هذا الشهر من مجلة "أميركان ناتشوراليسيت".

في الخطوة التالية، يزمع الباحثون التعاون مع مركز جون فوغارتي الدولي (أحد فروع المعاهد الوطنية الأميركية للصحة)

للاستفادة من البيانات المتوافرة للمركز عن انتشار وباء الأنفلونزا عالميا، لاختبار قدرة النموذج الجديد على توقع انتشار ذلك الوباء، كما فعل مع الحصى.

وذكر الدكتور بيورنستاد أن ذلك النموذج سيساعد إلى حد كبير في تحديد ما هي المدينة التالية التي سيضربها وباء ما. فلو أن هناك احتمالا لاتجاه انتشار الوباء إما إلى مدينة على بعد ٥٠ كلم وعدد سكانها ١٠٠ ألف نسمة، أو إلى أخرى تبعد نفس المسافة ولكن عدد سكانها ٢٠٠ ألف نسمة، فأغلب الظن، بحسب نموذج بيورنستاد، أن الوباء سيصيب الثانية.

هل يعالج مرض طنين الأذن بالياسمين؟

عائلية، مشددا على أنها ليست وراثية. ونصح أولئك الذين يصابون فجأة بطنين في الأذن بالخلود إلى النوم، مستبعا أن يصاب الذي يعاني من الضجيج بالصمم، بحسب ما جاء في وكالة الأنباء الإماراتية. وشدد فان يان على أهمية الابتعاد عن استعمال جهاز السمع، وقال "إن الجهاز يلحق ضررا كبيرا على حاسة السمع التي يعاني منها صاحب الطنين". وأوضح أن الذي يعاني من هذا المرض يسمع جيدا، إلا أنه لا يستطيع الاستيعاب بشكل تام. وبين فان يان أن فريقه العلمي توصل إلى

ثمة جهود ودراسات علمية تجري حاليا في ألمانيا لإيجاد العلاج الأمثل لمرض طنين أو ضجيج الأذن، الذي يعاني منه حوالي ٣١ مليون ألماني. فقد قرر فريق طبي ألماني إجراء تجربة على دواء جديد مستخرج من نبات الياسمين لعلاج الأشخاص الذين يعانون من طنين الأذن المزمن. رئيس قسم طب أمراض الأذن في مستشفى الشاريتية في العاصمة الألمانية برلين، راينر فان يان، أكد أن أسباب الضجيج ناجمة في أغلب الأحيان عن خيبة الأمل والإرهاق، إضافة إلى مشاكل

أظهرت دراسة حديثة أن العيش قرب محطات التزود بالوقود ربما يزيد احتمالات إصابة الأطفال بسرطان الدم المعروف باسم اللوكيميا. ووجد العلماء الذين أجروا دراسة على أكثر

العيش قرب محطات الوقود يعرض الأطفال لسرطان الدم

وأظهرت الدراسة أيضا أن احتمالات الإصابة بسرطان غير لغزوي حاد هي سبع مرات بين الأطفال الذين يعيشون قرب محطات البنزين لدى الأطفال في الدول المتقدمة.

ويقول الباحثون إن معدل انتشار اللوكيميا لدى الأطفال هو أربع حالات بين كل ١٠٠ ألف طفل، لكن هذا النوع من السرطان هو الأكثر شيوعا لدى الأطفال في الدول المتقدمة.

من ٥٠٠ رضيع أن الطفل الذي يقع منزله قرب محطة بنزين أو مرآب لإصلاح السيارات، يزيد احتمال إصابته باللوكيميا أربع مرات عن الطفل الذي يقع منزله بعيدا.

أظهرت دراسة حديثة أن العيش قرب محطات التزود بالوقود ربما يزيد احتمالات إصابة الأطفال بسرطان الدم المعروف باسم اللوكيميا. ووجد العلماء الذين أجروا دراسة على أكثر

مع الذبوع الواسع النطاق لتبادل الرسائل القصيرة على الهاتف المحمول أطلق مسؤولو الرعاية الصحية تحذيرات إلى المنتظمين في هذه العادة بأن يقللوا منها وإلا تعرضوا لمخاطر. والاطباء هم الأكثر قلقا بشأن الصغار الذين أدمنوا كتابة هذه الرسائل الواحدة تلو الأخرى على هواتفهم المحمولة دون اضطرار إلى تفاعل شخصيا مع الطرف الأخر.

تحذير:

رسائل النقال لها مضارها الصحية

تقول شارون سي إحصائية علاج اليد في مستشفى شانجي العام إن الآراس "أي يتجاوز كثيرا كونه خطرا حينما يقوم مدمنو الرسائل القصيرة(على المحمول) بأنشطة أخرى مثل ألعاب الكمبيوتر. وفي إرشادات عامة من أجل ممارسة آمنة لهذا المسلك توصي سي بتجنب قضاء وقت طويل في كتابة هذه الرسائل. وتقول "بعد ٣٠ دقيقة استرح أو بصيغة أخرى اكتب بضع رسائل ثم استرح".

لاحظت سي أن استخدم إصبعي الإبهام يساعد في توزيع العبء. كما أنه من الممكن أن تنقل من حركات الإبهام بتخفيف سرعة الكتابة وليس المستخدمين أن يعرفوا الغاية من هذه الطريقة ويوازنوا بينها وبين التفاعلات الشخصية. تقول ليم "حينما نرى شخصا ونفهم لغته الجسدية ونسمع نبذة صوته ونشعر بعاطفته نحصل على معلومات أكثر مما يكون في الرسالة (الهاتفية المكتوبة)".

يقول الطبيب النفساني جيرالدين تان إن هناك مسافة بدنية ونفسية آمنة في التواصل بالرسائل. و"ليس على المرء أن يرتبط بالطرف الآخر".

وتتوقف عن عملها في تخفيف الثقل. كما أظهرت الدراسة أيضا أن "إعادة تنشيط العضلات قد تكون عملية بطيئة وصعبة". ورغم التدريبات الرياضية لم تشف عضلات ظهر بعض المتطوعين الذين خضعوا للمراقبة على مدى ستة أشهر بعد انتهاء تجربة البقاء في السرير ثمانية أسابيع.

تتوقف عن عملها في تخفيف الثقل. كما أظهرت الدراسة أيضا أن "إعادة تنشيط العضلات قد تكون عملية بطيئة وصعبة". ورغم التدريبات الرياضية لم تشف عضلات ظهر بعض المتطوعين الذين خضعوا للمراقبة على مدى ستة أشهر بعد انتهاء تجربة البقاء في السرير ثمانية أسابيع.

تتوقف عن عملها في تخفيف الثقل. كما أظهرت الدراسة أيضا أن "إعادة تنشيط العضلات قد تكون عملية بطيئة وصعبة". ورغم التدريبات الرياضية لم تشف عضلات ظهر بعض المتطوعين الذين خضعوا للمراقبة على مدى ستة أشهر بعد انتهاء تجربة البقاء في السرير ثمانية أسابيع.



عشر سنوات لكي يترك ال"آراس أي" بصمته على مستخدمي الكمبيوتر العاديين. ومازال الأمر في أيامه الأولى بالنسبة لعتادي إرسال الرسائل القصيرة (على الهاتف المحمول)".

الدقيقة في مستشفى الجامعة الوطنية زيادة في حالات الإصابة بالاجهاد التكراري "آراس أي" هذا العام. ولاحظ ليم هذا الاتجاه أيضا وهو يتوقع استمراره. يقول ليم "استغرق الأمر أكثر من

يقول الطالب ابن الثمانية عشر عاما أشلي تان الذي يعبت بما بين ١٣٠٠ و١٥٠٠ رسالة مكتوبة عبر هاتفه في الشهر "هذا الشكل المفضل لدي للتواصل".

يحذر الأطباء من الإفراط في هذه الرسائل. ويبدون قلقا من الإصابة بالاجهاد التكراري "آراس أي" وهي حالة مرتبطة بمن يشغلون بأعمال تتطلب الاستخدام المتكرر للوحة المفاتيح أو فارة الكمبيوتر.

يقول الدكتور ليم بنج هاي كبير الاستشاريين في جراحة اليد في مركز ماونت إليزابيث الطبي "في كل مرة يضغط المرء فيها إصبعيه الإبهام والسبابة يحدث بذلك ضغطة على مفصل قاعدة الإبهام تزيد على ضغطة الأصبعين بخمس إلى عشر مرات".

ومرسل الرسالة المكتوبة على الهاتف المحمول يستخدم الإبهام في العادة لطباعة الرسالة متحكما في الهاتف بالأصبع السبابة.

يقول ليم إن الأمر "يتوقف على المستخدم" في أنه مع مرور الوقت قد يحدث التهاب عند المفصل أو في الأوتار. لاحظ قسم جراحات اليد والجراحات

التلفزيون يعرض عضلات الظهر للتلف

وأجرى فريق من الباحثين من جامعة كوينزلاند بأستراليا الدراسة على عدة شبان متطوعين من الذكور مكث كل منهم على سريره لمدة ثمانية أسابيع. وقالت جولي هايدز عضو الفريق البحثي لمجلة نيو ساينتست إن الجلوس أمام التلفزيون قد يكون له نفس التأثير. وتابعت "هذه أول دراسة تظهر أن هذه العضلات التي تحمي العمود الفقري

قد يتسبب الجلوس دون حركة لعدة ساعات أمام التلفزيون في إصابة أسفل الظهر بالألم حادة ربما يستغرق علاجها شهرا أو سنوات. هذا ما توصلت له دراسة نشرت في مجلة نيو ساينتست التي أشارت إلى أن العضلات التي تعمل عادة باستمرار لدعم أسفل الظهر قد تبلى تماما و"تتوقف عن العمل" فعليا بفعل ساعات من الخمول.

تتوقف عن عملها في تخفيف الثقل. كما أظهرت الدراسة أيضا أن "إعادة تنشيط العضلات قد تكون عملية بطيئة وصعبة". ورغم التدريبات الرياضية لم تشف عضلات ظهر بعض المتطوعين الذين خضعوا للمراقبة على مدى ستة أشهر بعد انتهاء تجربة البقاء في السرير ثمانية أسابيع.



معلومات إضافية عن نظام التشغيل (ويندوز)



جهازك ليقوم بنفس النتيجة. في بعض الحالات، خاصة في حالة إغلاق الجهاز اضطراريا نتيجة وجود مشكلة، يقوم Windows بوضع ملفات مؤقتة Hard Files على مشغل الأقراص الصلبة Drive هذه الملفات تسبب غلق النظام في المستقبل لذلك يفضل بعد إعادة تشغيل الجهاز تشغيل برنامج Scan Disk لإزالة هذه الملفات ويقوم نظام التشغيل Windows عادة بتشغيل هذا البرنامج تلقائيا عند تشغيل الكمبيوتر بعد أي عملية إغلاق اضطراري.

حفظ الملفات المفتوحة في أي تطبيقات أخرى ثم أغلقها حتى لا تفقد المستندات المفتوحة أو التعديلات التي تمت عليها. ثم اضغط Ctrl + Alt + Delete مرة أخرى لتغلق البرنامج الذي يحتوي على المشكلة. لو استمر توقف النظام اضغط Ctrl + Alt + Delete ثم انقر زر Shut Down أو انقر Ctrl + Alt + Delete مرة أخرى. هذا الأمر يؤدي إلى إعادة تشغيل Windows مرة أخرى، فإذا لم ينجح هذا الإجراء. اضغط على مفتاح Reset الموجود في

بتنفيذها. واستمر نظام التشغيل Windows في التوقف عن العمل، اضغط Ctrl + Alt + Delete مرة أخرى. لتنفيذ، انقر اسم البرنامج المتبوع بعبارة Not Responding ثم انقر زر End Task وبهذه الطريقة تستطيع غلق البرنامج المسبب للمشكلة والعودة إلى نظام التشغيل Windows إذا لم تحصل على أي نتيجة عند الضغط على مفاتيح Ctrl + Alt + Delete حاول

وفي حالات أخرى يكون السبب هو تشغيل برنامجين أو أكثر مما يسبب تعاضا مع بعضها، لكي تعالج الموقف تعمل بالخطوات التالية: أول خطوة يجب القيام بها هي إعادة السيطرة إلى النظام من جديد، حتى تستطيع حفظ ملفاتك المفتوحة وإغلاق برامجها، تحسبا لأي سبب قد يؤثر عليها، واتبع الخطوات التالية لتتمكن من التعامل مع Windows من جديد: انتظر عدة دقائق حتى ينتهي البرنامج من تنفيذ كافة الأوامر والعمليات التي يقوم

كيف تتعامل مع العطل المفاجئ؟

أمر طبيعي أن يحدث عطل أو خطأ فني في حاسوبك على فتح قوائم بعض المشكلات مثل عدم القدرة على فتح قوائم بعض البرنامج أو عدم ظهور مؤشر الماوس، أو أن تكون الصورة الخاصة بواجهة عرض البرنامج غير مكتملة وقد ينقصها بعض الأزرار أو القوائم، في معظم الأحوال يكون السبب هو عطل في العرض على الشاشة وقد يكون السبب هو تثبيت مكونات جديدة مثل الماوس أو المودم،