



### كمبيوتر محمول بلوحة مفاتيح فريدة من نوعها

كشفت إحدى الشركات الأمريكية عن كمبيوتر محمول جديد بلوحة مفاتيح فريدة من نوعها، مصنوعة من الفايبر. تشتمل لوحة المفاتيح على زوايا يتسوم ببساطة لوحة المفاتيح أو توماتيكيا اعتمادا على ضوء الحجره. وفي هذا الصدد، طرحت شركة أخرى لوحة للكمبيوتر خالية من المفاتيح، فبدلاً من استخدام الأصابع، فاللوحة تستخدم اليد والذراع في لطبع على لوحة، التي تحتوي على قبتين يمكن تحريكهما لطبع الحروف والأرقام. وتؤكد الشركة المنتجة أن هذه اللوحة ستتمتع بالإصابة بالألام الناتجة عن الحركة التكررة للأصابع التي تسببها لوحة المفاتيح الحال. وظهرت مؤخرًا في الأسواق أيضا لوحة مفاتيح جديدة تترتب فيها

ستريو، وعلى صلة للماوس، ووصلة جهاز الهاتف الخاص بلوحة المفاتيح. ويمكن الاكتشاف الجديد لشركة فوجيستو مستخدمين لهواتف المحمول وأجهزة الكمبيوتر المحمول من جميع النصوص وتحريكها من مصادر مختلفة من ألعاب الكمبيوتر إلى رسومات بيانية وحتى لتدخل على الشاشة مثلما يتدخل المستخدم بالفأرة. كما أضافت فوجيستو فلمازها يمكن أن يحل كذلك محل وسائل إدخال بيانات أخرى مثل الفأرة. وهوذا بالظهور على أجهزة الكمبيوتر المحمول وعسى ألعاب الفيديو "جوي سيمس" أعلنت عن لوحة مفاتيح فريدة من نوعها، حيث تحتوي إضافة إلى أزرار التحكم العادية، على مكبرات صوت مدمجة بجودة

يقول المثل الشعبي (أكل نعيش لا نعيش لنأكل)، قد يتفق البعض مع هذا المثل وقد لا يتفق ولكن عندما يتعلق الأمر بصحة الإنسان يتوجب اتخاذ كل الإجراءات للحفاظ عليها بشكل صحيح وسليم. والطريق إلى البدانة يمر بزيادة الوزن الذي هو الوزن المضاف فوق الحد المسموح بسبب التغذية غير الصحيحة. ومن المفيد أن نذكر أن (50%) من البالغين في الولايات المتحدة لديهم زيادة في الوزن ويعتقد الخبراء أنه إذا استمرت هذه الحالة فإنه وبمرور الوقت ستجول الزيادة في البدانة.

### بمناسبة السنة الدولية لمكافحة البدانة

## حيرة البدن والنحيف

# دجاج بجلد وآخر منزوع الجلد!

فأولئك الذين يمتلكون عادات صحية في



السعرات السببية لزيادة الوزن لأن البروتين جسم الإنسان وبصورة عامة فإن لزيادة نسبة البروتين والدهن والسكر في الوجبات السريعة والحلويات

مهما محسن

وكانت الأمم المتحدة قد أعلنت عام 2004 باعتباره السنة الدولية لمكافحة البدانة وهو ما يعطي للوضع أهمية كبيرة وكان موضوع البدانة مثار اهتمام وسائل الإعلام بصورة عامة والأمريكية بصورة خاصة التي ما فتئت تذكر شعبها يومياً بأنه يزداد بدانة باستمرار وهذا ما تدلل عليه الإحصائيات فخلال العقد الماضي ازداد معدل وزن الفرد الأمريكي بمقدار ثلاثة كيلو غرامات تقريباً ولم تتخذ أية جهة في الولايات المتحدة أي إجراء للحد من ذلك. ناحية يقول بعض المختصين أن وجود كمية قليلة من الوزن الزائد لدى الإنسان تعرضه إلى مخاطر صحية جمة، ومن ناحية أخرى يقول أطباء علم النفس وللمختصون بالتمارين الرياضية أن الحمية وحدها قد تكون مضرّة وإن على المرء الذي يريد إنقاص وزنه إجراء التمارين اللازمة لذلك، فبقاء الهوس بإنقاص الوزن بالحمية يعتبر أمر أسيئاً للغاية واستمر في أحيرة الناس فإنهم يجدون لعنوان الرئيس (سيلف) يقول بأن وجود ستة كيلو غرامات زيادة في وزن الشخص قد تؤدي إلى قتله في حين نجد أن العنوان الرئيس لجلية (نيوز ويك) يقول "هل يهمل مقصدك وزنك؟" ويستدرك بعض الخبراء في مجال الصحة معربين عن رأيهم ومفاده أنه من غير اللعول الحديث عن رشاقة جميع أفراد المجتمع من رجال ونساء في حين يتحدث خبراء آخرون عن عدم أهمية وزن الإنسان ما دام مستمر في إجراء التمارين الرياضية. إن التغذية أو سوء التغذية هو السبب الرئيس الذي يجعل من الأشخاص نحيفين أو لديهم زيادة في الوزن أو حتى بدنيين.

### مكافحة اللص الصامت

## تناول التوابل يقي النساء من هشاشة العظام

أظهرت دراسة علمية حديثة أن تناول النساء للتوابل يساعد في الحفاظ على عظامهن للوقاية من مرض هشاشة العظام الذي يطلق عليه "اللس الصامت"، وأشارت الدراسة إلى أن من العادات الشعبية القديمة عمل خلطة تعرف باسم الدفة والتي تتكون من خلط من الكمون والكسبرة والشفاة والسمسم والملح والخل الأسود. تقيد هذه الخلطة في الوفاية من هشاشة العظام، نظراً لاحتوائها على نسبة كبيرة من الكالسيوم، لذا تقوم العديد من شركات الأدوية الآن بتوعية المرأة بأهمية التوابل والخضروات والفواكه التي تحتوي على أعلى نسبة من الكالسيوم. وتؤكد الدراسة أن مرض هشاشة العظام من الأمراض التي يصعب اكتشافها في المراحل الأولى، حيث لا تصاحبه أي أعراض، يتم اكتشافها عن طريق عودتها لحمام الجسم الخفيف، ومن الضروري نظراً، أن تناول

المرأة بعد سن الأربعين 1500 ملليجرام كالسيوم يومياً، و400 وحدة من فيتامين (د) والتعرض لأشعة الشمس. هذا وتساعد أشعة الشمس على تكوين فيتامين (د) في الجلد. إلا أن الطعام أسهل وأسباب الوقاية من خلال الأطعمة الأكثر غنى بالكالسيوم. فمن بين الفواكه السليج الطازج والتوت والتوت البري والليمون. وفي هذا الصدد، اكتشف باحثون أمريكيون مؤخراً وجود علاقة قوية بين مرض هشاشة العظام وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب عند النساء، حيث تحدد أعراض هذا المرض من درجة التعرض لأزمات قلبية بدقاسة أكثر من عوامل الخطر الأخرى كارتفاع ضغط الدم والسكري أو وجود تاريخ عائلي سابق لأمراض القلب. وأظهرت الدراسات الأمريكية أن السيدات اللواتي يعانين من هشاشة العظام، يتعرضن لخطر أعلى للإصابة بشلل الشرايين

الصابين بزيادة في الوزن يعود في جانب منه إلى أن مطاعم الوجبات السريعة والحلويات والأغذية الصغيرة مليئة بالسكّرات التي تحتوي على السكر السبب للبدانة والذي لا يمتلك فوائد غذائية تذكر. وهذا جميعاً لا يمارسون أي نوع من أنواع الرياضة وإضافة إلى ذلك فهم يعيشون حياة تؤدي إلى تقليل سرعة الأيض. وعند جمع هذه العوامل مع استهلاك الأغذية السببية للسمنة فإن النتيجة لدينا هي مجتمع تسير غالبية نحو البدانة. تعتبر الدهون المصدر الرئيس للسوزن الفاضل، ومن الواضح فإن الدهون التي تراها في طعامنا لا تسبب وحدها زيادة في الوزن فهناك الدهون التولارية في طعامنا ومثلها الكهكك والحلويات اللذان يحتويان على كميات كبيرة من السعرات ويشكل أكبر من تلك الموجودة في السعرات. إن الدهون تشكل ما نسبته 33% من مكونات قطعة شوكولاتة متوسطة وينطبق الأمر على جبن الشدر، أما قطعة الروست من لحم الغنم فنسبة الدهون فيها نحو 25% من وزنها وحتى قطعة اللحم للشوية فإنها تحتوي على نسبة من الدهون وتشكل الدهون نحو 80% من مادة للابونيز التي يتم تناولها ضمن وجبات الطعام السريعة. وتؤثر على الوزن عوامل عدة منها العمر حيث يزداد الوزن بازدياد العمر ويصل إلى أقصى مع بلوغ الذكر من (50-59) سنة في حين يكون العمر بالنسبة للنساء (70-74) سنة والعامل الثاني الذي يتحكم بالوزن هو الجنس، فالمرأة عادة أكثر وزناً من الرجل، أما العامل الثالث فهو العرق وبصورة عامة للمرأة البيضاء أقل بدانة من المرأة الأفريقية ويكون الأمر معكوساً بالنسبة للرجال.



### اكتشاف سر عودة الحمام الزاجل لوطنه

كشفت علماء بريطانيون سر الطريقة الخارقة التي يتمكن بها الحمام الزاجل من العودة لوطنه بعد اكتشافوا أن هذا اللاحق الذي يربط بيننا بالطرق كما يفعل الإنسان، وأيضاً باحثون من جامعة أكسفورد في دراسة طرق عودة الحمام لوطنه باستخدام أنظمة تحدد المواقع بالأقمار الصناعية وفوجئت بأن هذه الطيور لا تستعين

بالشمس في معرفة مسار التوجه بل أن الحمام يطير على الطرق السريعة ويعطّل عند مفارق الطرق ويندور حول اللباديين الدائرية، ولكل البروفيسور تيم جيفورد أن الحمام يستخدم نظامه الملاحي الخاص به عندما يسافر لمسافات طويلة أو عندما ينطلق في رحلة لأول مرة، إلا أنه عندما يعتاد على رحلة فإنه يعود لوطنه في مسارات روتينية.

اكتشف باحثون أمريكيون مؤخراً وجود علاقة قوية بين مرض هشاشة العظام وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب عند النساء، حيث تحدد أعراض هذا المرض من درجة التعرض لأزمات قلبية بدقاسة أكثر من عوامل الخطر الأخرى كارتفاع ضغط الدم والسكري أو وجود تاريخ عائلي سابق لأمراض القلب. وأظهرت الدراسات الأمريكية أن السيدات اللواتي يعانين من هشاشة العظام، يتعرضن لخطر أعلى للإصابة بشلل الشرايين

بها الطيور في المستقبل، تشكل أيضاً تهديداً على الإنسان. جدير بالذكر أن فريق الزائف على البحث أكد أن عمله ليس من شأنه المساعدة في مكافحة أنفلونزا الطيور التي انتشرت مؤخراً في الشرق الأقصى، حيث أن معرفة التركيب لهيكلي للفيروس ليس في حد ذاته كافياً لوقف تطوره.

نجح مجموعة من العلماء في معرفة الكيفية التي استطاع بها فيروس الأنفلونزا القتل خمسين مليوناً من البشر في أنحاء مختلفة من العالم عام 1918. فقد تمكن الفيروس من تجاوز ما يعرف بـ "الحاجز النوعي" لينتقل من الطيور إلى الإنسان. هذا ومن المنتظر أن يؤدي هذا الكشف إلى مساعدة الأطباء على تحديد أي الفيروسات التي سوف تصاب

### باحثون يكتشفون سر انقسام المياه بالنباتات

أحرز باحثون تقدماء في فهم الطريقة التي تقسم بها نباتات ماء إلى ذرات هيدروجين ووكسجين وهو ما قد يساعد في التوصل إلى طريقة رخيصة لإنتاج هيدروجين نظيف. وهوذا بالظهور على أجهزة الكمبيوتر المحمول وعسى ألعاب الفيديو "جوي سيمس" أعلنت عن لوحة مفاتيح فريدة من نوعها، حيث تحتوي إضافة إلى أزرار التحكم العادية، على مكبرات صوت مدمجة بجودة

أحرز باحثون تقدماء في فهم الطريقة التي تقسم بها نباتات ماء إلى ذرات هيدروجين ووكسجين وهو ما قد يساعد في التوصل إلى طريقة رخيصة لإنتاج هيدروجين نظيف. وهوذا بالظهور على أجهزة الكمبيوتر المحمول وعسى ألعاب الفيديو "جوي سيمس" أعلنت عن لوحة مفاتيح فريدة من نوعها، حيث تحتوي إضافة إلى أزرار التحكم العادية، على مكبرات صوت مدمجة بجودة

### اكتشاف سر عودة الحمام الزاجل لوطنه

كشفت علماء بريطانيون سر الطريقة الخارقة التي يتمكن بها الحمام الزاجل من العودة لوطنه بعد اكتشافوا أن هذا اللاحق الذي يربط بيننا بالطرق كما يفعل الإنسان، وأيضاً باحثون من جامعة أكسفورد في دراسة طرق عودة الحمام لوطنه باستخدام أنظمة تحدد المواقع بالأقمار الصناعية وفوجئت بأن هذه الطيور لا تستعين