



المكتسبون أكثر عرضة لآلام الظهر والعنق

هاتين العاليتين ببعضهما قام العلماء بمراقبة عينة عشوائية لاشخاص غير مصابين بآلام الظهر والعنق فتابين أن الكتابة تؤدي إلى تزايد الشعور بآلام الظهر والرقبة التي يتعرض لها الإنسان عادة وهو ما يجعل الألم مشكلة في حياته تؤدي به إلى الإحباط واليأس. وأشار الباحثون إلى طريقتين يمكن من خلالها تحمل الألم والتأقلم معه أولاً أن يكون الشخص سلبياً ويحتاج إلى الانسحاب من النشاطات بسبب الألم أو إلى تعاطي مسكنات أفضل أو أن يكون نشطاً ويحتاج إلى ممارسة الرياضة وشغل النفس بالعمل المستمر.

ابتهج وعش حياتك... هذا ما ينصح به العلماء في جامعة بيرتا الكندية للوقاية من آلام أسفل الظهر بعد أن تبين أن الكتابة من أخطر العوامل التي تسبب الآلام شديدة في فقرات الظهر والعنق. فقد وجد هؤلاء أن الأشخاص الذين يعانون من حالات كآبة يتعرضون لآلام أشد في العنق وأسفل الظهر بحوالي أربع مرات من غير المصابين. ومن المعروف أن الألم الشديد يؤدي بطبيعة الحال إلى الشعور بالانكسار والإحباط، ولكن الدراسة الجديدة تؤكد أن كلا منهما يؤدي إلى الآخر وكان الفرد يدور في حلقة مفرغة. ولتحديد سبب ارتباط

أهبركا نحن هفة على شبكات فرصة على الإنترنت

قالت وزارة العدل الأمريكية الخميس إن المحققين دهاموا ١٢٠ موهما في شتى أنحاء العالم لتحلیم شبكات الفرصة على الإنترنت والتي توزع الموسيقى والأفلام وبرامج الحاسوب التي تحظى بحماية حقوق الملكية الفكرية. وأضافت الوزارة أن الحملة التي نفذت في ٢٧ ولاية أمريكية وعشر دول في أنحاء العالم استهدفت مجموعات "أريز" التي توزع ألعاب الحاسوب وغيرها من الأعمال قبل توزيعها رسمياً. وتابعت أنه تم ضبط أكثر من ٢٠٠ جهاز حاسوب حتى الآن وتحديد هوية نحو مائة شخص، مشيرة إلى أن أجهزة الحاسوب التي ضبطت في العملية تحتوي على مئات الآلاف من الأعمال للنسخة بصورة غير مشروعة.

الأصابع "تقرأ" الرسائل النصية

بصاحب الهاتف، وعن طريق تسليم خيار المصطلحات المموسة لكل كلمة يرغب صاحب الهاتف في استخدامها، يتمكن البرنامج من تكوين مزيد من الخيارات إلى أن تتحول الكلمة إلى حركة مفهومة. ويقول الباحثون إن النظام الجديد يمكن تعلمه بسهولة بحيث يسهل على الشخص التعرف على النغمة التي يرغيبها لترتبط بالفرض أو الحدث، ومن ثم يمكن تذكرها بسهولة كما لو كان الشخص يتذكر صوراً أو أسواً.

وقال البروفيسور إيكملر: "يمكنني تخصيص نغمة ملموسة خاصة بزوجتي وأخرى لابنتي، وإذا أرسلوا لي رسالة نصية يمكنني على الفور معرفة وتحديد هذه النغمات لأنني أنا الذي اخترتها لنفسي". ومن فوائد هذا الابتكار إمكانية قراءة الرسائل بخصوصية شديدة أو في ظل ضوء خافت ويتوقع العلماء أن تمهد هذه التقنية الطريق أمام رسائل نصية ملموسة تماماً في أجيال قادمة من الهواتف المحمولة.



تمكن الباحثون في لانيا من تطوير تقنية جديدة لقراءة الرسائل النصية عن طريق المس، حيث ابتكروا هاتفاً محمولاً مغطى بغلاف سفير وجزء معدني متحرك يصعد وينخفض تحت أصابع الشخص.

وقال علماء من جامعة بون إن ذلك سيسمح لأي شخص بفهم الرسالة النصية وكأنها نغمة ملموسة. وطرح الباحثون نموذجاً لهذا الهاتف خلال معرض هانوفر التجاري هذا الأسبوع.

وقال البروفيسور رولف إيكملر رئيس قسم الأعصاب الكمبيوترية في جامعة بون، "لا ننوي بالطبع تحويل الحروف عن طريق قناة المس. فإننا لا ننوي منافسة العين البشرية، ما يثير اهتمامنا هو التحويل السريع لوحدة النص". وأضاف: "ولنا سيصبح ممكناً تزويد الهاتف المحمول بألية لترجمة جملة في الرسالة النصية، فعلى سبيل المثال يمكن ترجمة جملة (سأكون في البيت بعد ساعة) على شكل نغمة ملموسة".

ويعمل فريق البحث باستخدام برنامج مصمم خصيصاً بحيث يمكن للجهاز التكيف مع صاحبه وإعطائه خيار تكوين كلمات ملموسة خاصة

سيمنس تطرح CF٦٢ في أسواق الشرق الأوسط

خارجية مزودة بنظام فلاش لالتقاط الصور وإرسالها عبر نظام الرسائل القصيرة أو عبر نظام الرسائل المتعددة الوسائط من أي مكان في العالم.

كما يدعم هاتف "CF٦٢" لغات متعددة بفضل تقنية "جافا" بالإضافة إلى القدرة على تحميل الأصوات والصور والتطبيقات للتوفر على موقع سيمنس على الإنترنت من خلال تقنية PRS* ومن التطبيقات القياسية المتوفرة في الجهاز، ألعاب مدعومة بتقنية "جافا" وتقسيم شهري وإدارة للملفات وخاصة تحويل العملات وتتمتع بطارية هاتف "CF٦٢" بامتكانية تحدث لمدة خمس ساعات ووضعية انتظار لمدة ٢٢٠ ساعة بالإضافة إلى الأضواء المميزة التي تظهر عند وصول مكالمات. ويأتي هاتف سيمنس "CF٦٢" الجديد بعدد من

إكسسوارات سيمنس الأصلية بحيث يتناسب مع كافة الاحتياجات الفردية. وبالإضافة إلى الكاميرا الخارجية هناك ساعات الأذن المصممة بطريقة متطورة ونوعين من التجهيزات الخاصة بالسيارة،

فتح غطاء الهاتف للرد، وتوفر الهاتف الذي يبلغ حجمه ٧٨ سنتيمتر مكعب ووزن ٨٥ كيلو غراماً، بلوتوث الأول رمادي هادئ والأخر كشميري النيق.

ويمتاز هاتف سيمنس الجديد في أسواق المنطقة، مسرح السيد عاصم سولفر، نائب رئيس سيمنس للهواتف المتحركة، قائلاً: "لا شك أن هاتف "CF٦٢" الجديد يمثل الألفة بكل أبعادها حيث يجمع بين التميز في الاستخدام العملي والقبلي العالية في

تقنيته كونه يتناسب جميع الميزات". ويضف النظر عن مظهره النيق، يوفر هاتف سيمنس الجديد "CF٦٢" الجهاز بتقنية الموجات الثلاثة مجموعة كبيرة المزيا التي قد لا يمكن توقعها من هاتف بهذا الحجم، فهو يحتوي على كاميرا

مترحة سيمنس أحدث هواتفها CF٦٢ الذي يمثل تحفة فنية سواء كان بشكله الخارجي الأنيق أو بتطبيقاته العملية أو بوظائفه المتطورة. ويأتي هاتف سيمنس الجديد بتصميم مميز على شكل صدف بحرية يخلو منقوشة متناسقة تنساب إلى أعلى قمة الهاتف لتشكل هوائي الهاتف. وبالإضافة إلى الشكل الخارجي المميز للهاتف، يلمس الكروم، يحتوي هاتف "CF٦٢" على شاشة عرض ملونتين الأولى أساسية قياس ١٢٠ × ٦٥ - والثانية خارجية لإظهار رقم المتصل قبل

تعد العالجة المناخية من أهم وسائل العلاج في البحر الميت التي تحقق نسبة عالية من النجاح في معالجة العديد من الأمراض المزمنة من دون أن يكون لها أعراض جانبية. وتكمن طريقة العلاج في التعرض لأشعة الشمس لفترات بشكل تدريجي والاستحمام في مياه البحر الغنية بالمعادن. وقال مدير مركز زارة الطبي في منتجع موقنك البحر الميت الدكتور محمد كنعان إن الأردن يتمتع بموقع مناخي فريد من نوعه في المنطقة مما وفر له فرصاً مميزة في مجال السياحة العلاجية في البحر الميت والمنتجعات الواقعة عليه إضافة إلى منطقة الزارة ذات المياه الساخنة المعدنية العلاجية التي نالت شهرة عالمية بما توفره من وسائل علاجية. وأكد أن العلاج في البحر الميت يعتبر آمناً وطبيعياً ويضمن أقل الأعراض الجانبية مقارنة بالأساليب العلاجية الأخرى حيث أظهر العلاج المناخي في البحر الميت نتائج مشجعة خصوصاً عند الرضى الذين يعانون من الأمراض الجلدية والصدفية والتهاب الجلد العصبي وحب الشباب وأمراض القلب والوردة الدموية عرقاً.

وتأتي هذه المبادرات البحثية في مجال إنتاج مصل مرض التهاب الكبد B، برغم توافر مصل مضاد للمرض بالفعل ومنتاح بصورة تجارية، ولكن الباحثين يريدون إنتاجه بتكلفة أقل، كما أن تخزينه لن يحتاج للتبريد. جدير بالذكر أن نبات الذرة ليس هو الوحيد الذي تجرى الأبحاث لتجويره وراثياً لأغراض طبية وعلاجية، فهناك أيضاً التبغ الذي تمكن جنوب أفريقيا من تجويره وراثياً لإنتاج مصل مضاد لسرطان في السنة، وهو السبب الأكثر شيوعاً لموت النساء في جنوب أفريقيا نتيجة التشخيص المتأخر.

قال باحثون إن النساء اللاتي يعانين من نقص ولو كان ضئيلاً في عنصر الحديد قد يتعرضن لمضاعفات ذهنية في القدرة على التفكير والتذكر أكثر من غيرهن. ووجد فريق البحث بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أن النساء اللاتي يعانين من نقص بسيط في الحديد لكنهن غير مصابات بقر الدم وواظبن على تناول عناصر كيميائية غنية بالحديد لأربعة أشهر تحسن أدائهن بشكل كبير في اختبارات

النوادي الصحية لا تضمن اللياقة!

أوزانهم، والتمتع بالرشاقة، إلا أنهم لا يقضون أوقانتاً كافية في التمرينات، لذا فمن الأفضل لهم المشاركة في الرياضات المنظمة، ضمن نشاطاتهم اليومية، كالشي إلى العمل، بدلاً من ركوب السيارات، وصعود الدرج، بدلاً من الصعد، والقيام بتمرينات حركية خفيفة كالعناية بالحديقة أو التنظيف، وهي ممارسات أكثر فعالية للتمتع باللياقة، بدلاً من الذهاب إلى النوادي الرياضية. ويظهر البحث، الذي تابع ستة أشخاص، طوال عام واحد، يحاولون الالتزام بالتمرينات الرياضية في النوادي الصحية، أن نقص الوقت، ومسؤوليات العمل والأطفال، والمثل من برنامج التمرين، ونقص الدعم الكافي من طاقم التدريب، أدى إلى توقف غالبيتهم عن متابعة التمرين.

إذا كنت تفكر في ارتداء أحد النوادي الصحية، بهدف الحصول على جسم صحي ولائق، فلا بد لك أن تفكر ثانية بعد قراءة الأنباء الجديدة، التي تؤكد أن الانضمام لمثل هذه النوادي لا يضمن نقصان الوزن، أو التمتع باللياقة والرشاقة المرجوة. فقد وجد باحثون أن معظم الأشخاص، الذين يسجلون في النوادي الصحية لا يملكون الوقت الكافي للالتزام بالجلسات والحصص الرياضية، وبالتالي يضطرون للتوقف بعد عدة أسابيع من بدء اشراكهم. وأكد البحث الذي أجرته إحدى الجامعات الرياضية الرئيسية في بريطانيا، أنه بالرغم من أن نوايا المشاركين تكون حسنة في البداية، ويهدفون إلى التخفيف من

نوم الطفل يساعد على زيادة تحصيله العلمي

ميكراً على ٢٥ دقيقة في المتوسط من النوم الإضافي وكان أدائهم أفضل في الاختبارات اللاحقة فيما كان أداء الأطفال الراهقين لسوا.



تلقي الآباء الذين يصرون على حمل أطفالهم على النوم جيداً أثناء الليل مساندة من دراسة أجريت في إحدى الجامعات ونشرتها مؤخراً هيئة المصليب الأخضر (جرين كروس) وهي منظمة تعنى بسلامة الطفل في لانيا. وتساعد ٢٠ دقيقة من النوم الإضافي أو أكثر على تحسين تركيز الطفل واستجابته لردود الفعل. وأجرى العلماء الدراسة على ٧٧ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين ٩ إلى ١١ عاماً، فقد أجريت الاختبارات أولاً على ردود فعل أطفال ناموا ساعاتهم المعتادة. ثم أجريت الاختبارات مرة أخرى على نفس الأطفال بعد نومهم لساعة إضافية ميكراً أو متأخراً. وحصل الأطفال الذين ذهبوا للنوم

على ساحل البحر العلاج مناخي

تعد العالجة المناخية من أهم وسائل العلاج في البحر الميت التي تحقق نسبة عالية من النجاح في معالجة العديد من الأمراض المزمنة من دون أن يكون لها أعراض جانبية. وتكمن طريقة العلاج في التعرض لأشعة الشمس لفترات بشكل تدريجي والاستحمام في مياه البحر الغنية بالمعادن. وقال مدير مركز زارة الطبي في منتجع موقنك البحر الميت الدكتور محمد كنعان إن الأردن يتمتع بموقع مناخي فريد من نوعه في المنطقة مما وفر له فرصاً مميزة في مجال السياحة العلاجية في البحر الميت والمنتجعات الواقعة عليه إضافة إلى منطقة الزارة ذات المياه الساخنة المعدنية العلاجية التي نالت شهرة عالمية بما توفره من وسائل علاجية. وأكد أن العلاج في البحر الميت يعتبر آمناً وطبيعياً ويضمن أقل الأعراض الجانبية مقارنة بالأساليب العلاجية الأخرى حيث أظهر العلاج المناخي في البحر الميت نتائج مشجعة خصوصاً عند الرضى الذين يعانون من الأمراض الجلدية والصدفية والتهاب الجلد العصبي وحب الشباب وأمراض القلب والوردة الدموية عرقاً.

وتأتي هذه المبادرات البحثية في مجال إنتاج مصل مرض التهاب الكبد B، برغم توافر مصل مضاد للمرض بالفعل ومنتاح بصورة تجارية، ولكن الباحثين يريدون إنتاجه بتكلفة أقل، كما أن تخزينه لن يحتاج للتبريد. جدير بالذكر أن نبات الذرة ليس هو الوحيد الذي تجرى الأبحاث لتجويره وراثياً لأغراض طبية وعلاجية، فهناك أيضاً التبغ الذي تمكن جنوب أفريقيا من تجويره وراثياً لإنتاج مصل مضاد لسرطان في السنة، وهو السبب الأكثر شيوعاً لموت النساء في جنوب أفريقيا نتيجة التشخيص المتأخر.

قال باحثون إن النساء اللاتي يعانين من نقص ولو كان ضئيلاً في عنصر الحديد قد يتعرضن لمضاعفات ذهنية في القدرة على التفكير والتذكر أكثر من غيرهن. ووجد فريق البحث بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أن النساء اللاتي يعانين من نقص بسيط في الحديد لكنهن غير مصابات بقر الدم وواظبن على تناول عناصر كيميائية غنية بالحديد لأربعة أشهر تحسن أدائهن بشكل كبير في اختبارات

نقص الحديد يؤثر على القدرة في التفكير

مشكلة التغذية الرئيسية في العالم حيث تؤثر على ٢٠٪ من البشر. وينتج عن نقص الحديد ضعف في القدرة البنائية على التحمل وخلل في استجابة جهاز للداعة واضطرابات في تنظيم درجة حرارة الجسم وتغيرات في عملية الأيض التي تمد الجسم بالطاقة ويؤدي في الأطفال إلى انخفاض الأداء الذهني وتأخر سلبية على السلوك.

التركيز والقدرة على التذكر. وقالت الدكتورة أورا موراي كولب التي شاركت في الدراسة إن ما بين ١٩٪ إلى ٢١٪ من النساء في سن الإنجاب في الولايات المتحدة يعانين من نقص الحديد وأن النسبة تصل إلى ٢٥٪ بين الحوامل.

وفي الدول النامية هناك ما بين ٢٩٪ إلى ٥٠٪ من النساء يعانين من فقر الدم، وتعتبر منظمة الصحة العالمية نقص الحديد

بالعديد لأربعة أشهر تحسن أدائهن بشكل كبير في اختبارات

