

# الأطفال والمواقع الاجتماعية.. المخاطر والتحديات



## اكتشاف أول قط مصاب بإنفلونزا الخنازير

واشنطن: كشفت الجمعية الأمريكية للطب البيطري عن إصابة قطه بفيروس "انتش 1 ان 1" المعروف بإنفلونزا الخنازير ما يعد أول حالة إصابة بين القطط بالوباء الجديد. وترجع الجمعية أن تكون القططة البالغة من العمر 13 عاماً تلقت عدوى الفيروس من أحد الأشخاص الذين يعيشون في المنزل، وشفيت القططة ولا يبدو أنها أصابت أي شخص آخر أو أي حيوان. وأحدث الدكتور ان جاري من الإدارة العامة للطب البيطري في ولاية ايووا الأمريكية، أن اثنين من أفراد الأسرة الثلاثة التي تملك القططة كانوا يعانون من أعراض تشبه الإنفلونزا قبل أن تمرض القطط. وينتقل فيروس "انتش 1 ان 1" الجديد بسهولة من شخص إلى آخر وأصاب ملايين الأشخاص في أنحاء العالم منذ شهر مارس الماضي وقتل خمسة آلاف شخص في الأقل حسب الحالات المسجلة. يذكر أن الكلاب والخيول أيضاً سلالات مختلفة من الممكن أن تلتقط سلالات مختلفة من الإنفلونزا.

## الغذاء التي يجب تجنبها للطلاب

دبي، الإمارات العربية المتحدة (CNN) يتبع الأشخاص الذين ينوون تخفيض أوزانهم طرقاً مختلفة تعتمد على الرياضة، أو الحميات الغذائية التي يوفرها الأطباء وبعض الناس للجراحة، كعمليات تصغير المعدة وغيرها. ويختلف تأثير طرق خفض الوزن باختلاف طبيعة الجسم، وقابليته لخسارة الوزن الزائد، كما تختلف أنماط التخفيف، والوعود التي يطلقها أصحابها بحجم الخفض الذي قد تحدهم وصفاتهم، ولكن ما هي الطريقة الصحيحة لخفض الوزن، وكيف يمكن أن يبدأ الشخص برنامجه لذلك؟ ترى اختصاصية التغذية ميلينا جامبوليس أن هناك عدة خطوات يجب اتباعها قبل البدء ببرنامجه تخفيف الوزن أيا كان نوعه، وهذه الخطوات ستساهم في إنجاح جهود الفرد للتحكم من الوزن الزائد لديه، وبالتالي التمتع بصحة جيدة وسليم.

أولى الخطوات من وجهة نظر جامبوليس، هي أن يكون لدى الشخص مجلة من المجلات المختصة بالبدء، وأنواعه، ومكميات الكربوهيدرات والدهون والسكر والألياف في أنواع الطعام المختلفة، وهذا يساعد الفرد على تحديد ما يمكن تناوله، أو في الأقل إعطاؤه فكرة عن الغذاء وموصافاته ما يمكنه مستقبلاً من التمييز بين المفيد وغير المفيد لجسمه. الأمر المهم الثاني، هو أن يكون لدى الفرد جهاز المشي المنزلي، والذي يمكن أن يعد الخطوات، فالعديد من الخبراء أوصوا بضرورة المشي 10 آلاف خطوة يومياً، ولكن يجب عدم البدء بهذا الرقم، وإنما الوصول إليه تدريجياً على أن تكون الزيادة اليومية بمقدار 500 قدم، للوصول للرقم المطلوب. ومن الأمور المهمة التي يجب اتباعها عند التفكير بخفض الوزن، هي إطلاع الطبيب أو اختصاصي التغذية المشرف على برنامج التخفيف، بالأدوية التي تتناولها إن وجدت، لأن بعض الأدوية يمكن أن يؤثر في الوزن زيادة أن نقصاناً، فاطلاع الطبيب عليها يساعد في تحديد طبيعة البرنامج المناسب لك. وأخيراً... خطط لوجباتك الغذائية لأسبوع إن أمكن، وهذا يساعد في السير على نظام غذائي صحي، ويجب الالتزام به، وإذا استطلعت أن تحل أي غذاء بروتين فافعل، أو أحمل فطاعة أو حبات من اللوز، حتى إذا شعرت بالجوع، لا تجد نفسك مضطراً لتناول الوجبات السريعة التي غالباً ما تكون غير صحية.

## الغذاء التي يجب تجنبها للطلاب



الغذاء التي يجب تجنبها للطلاب

استخدام معقول من قبل الأطفال، وتحت إشراف الوالدين. يقول كافيرو سوبرامينيا، أستاذ العلوم النفسية في جامعة كاليفورنيا: "معظم ما يقوم به الأطفال والمراهقون على هذه الصفحات، يفعلونه في الواقع، لذا اعتقد أن لا خطر في الأمر." وفي دراستين مستقلتين أجريتا هذا العام، تبين أن 38 في المائة ممن تتراوح أعمارهم بين 12 و 14 عاماً يملكون صفحة على موقع اجتماعي عبر الإنترنت. و 61 في المائة ممن تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عاماً، فيقولون إنهم يستخدمون المواقع الاجتماعية لإرسال الرسائل لأصدقائهم، وأكد 42 في المائة منهم أنهم يقومون بذلك يوميا. من جهة أخرى، يقول مارك بيغي، من ولاية جورجيا الأمريكية، إن لديه بنتا وولدين،

أتلانتا، الولايات المتحدة الأمريكية (CNN) حضرت مجموعة من الخبراء في مجال التكنولوجيا من أن عدا كبيرا من أعضاء المواقع الاجتماعية على شبكة الإنترنت هم دون السن القانوني، وهو 13 عاماً، حيث لا يمكن للقائمين على هذه المواقع، مثل Myspace و Facebook، التأكد من الأعمار الحقيقية لهؤلاء المستخدمين. وقال الخبراء إن الاستعمال المفرط للمواقع الاجتماعية من قبل الأطفال قد يؤدي إلى حصول أضرار في علاقة الأطفال بمحيطهم الاجتماعي، بالإضافة لبعض المخاطر الصحية. غير أن مجموعة أخرى من الخبراء تؤكد أن لدراسة تثبت وجود أضرار كبيرة على حياة الأطفال، بل تشير معظم الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال إلى

# الأشعة السينية "أعظم اختراع علمي عبر العصور"



الدولة البريطاني لشؤون الثقافة والإعلام والرياضة، بين برادشو، فقال: "من شأن أي مسابقة تضع سفينة الغشاء أبولو 10 في مواجهة صاروخ ستيفينسون، والشريط الوراثي مقابل سيارة "تي فورد" أن ينجم عنها الكثير من الجوار." وأضاف بقوله: "إن الاختراع الشعبي لألة أشعة إكس كفايزة يشكّل دليلاً على فضولنا

تفوقت آلة الأشعة السينية (أشعة إكس) في اقتراح شعبي أجراه متحف العلوم في لندن على 10 اكتشافات علمية، منها سفينة الغشاء "أبولو 10" والبنسلين وقاطرة ستيفينسون البخارية (صاروخ ستيفينسون) والشريط الوراثي (شريط ال DNA)، لتعتبر بذلك "أعظم الاختراعات عبر العصور". وقال تقرير حكومي سوري إن "السرطان يتسبب بسبعة في المائة تقريبا من الوفيات في البلاد، وفق تقديرات وزارة الصحة لعام 2008 ما يجعله في المرتبة الثالثة بين الأمراض المسببة للوفيات." ونقلت وكالة الأنباء السورية "سانا" عن الدكتور فراس الجرف قوله إن "السرطان سيصبح المسبب الثاني للوفيات في سورية في غضون السنوات العشر المقبلة وفق تقديرات المنظمات الدولية إذا ما حافظ على نسب الارتفاع في الإصابات." وأوضح الجرف أن عام 2007 شهد ارتفاعا في عدد حالات الإصابة بالسرطان في سوريا والتي بلغت 14409 حالات بنسبة 70.2 لكل مائة ألف نسمة وجاءت محافظة طرطوس في المرتبة الأولى بنحو 122 حالة لكل 100 ألف نسمة. وكانت السرطانات العشرة الأكثر شيوعا لدى الرجال في إحصائية 2007 سرطان الرئة ثم تقي العظم والمخانة والبروستات والعقد اللمفاوية والجهاز العصبي المركزي والكولون والغلام والنسج والحنجرة والمعدة، وفقا لأورده وكالة السورية.

## عصفور يعطل أكبر مشروع علمي في تاريخ البشر

باريس، فرنسا (CNN) — عطل عصفور أحد أكبر المشاريع العلمية في التاريخ، بعدما أسقط قطعة خبز في أكبر محطة للزلازل في العالم، الذي يمتد على مسافة 17 ميلا عند الحدود السويسرية الفرنسية، ما تسبب بتوقفه عن العمل. وتعتبر هذه المشكلة أحدث العيوب التي تواجه المشروع الذي كلف عشرة مليارات دولار، ويعرف باسم "صادم الهرون الكبير"، وهو أكبر مسرع للجزيئات على سطح الأرض، الذي كان من المقرر استخدامه لمعرفة أسرار الذرة وتاريخ نشوء الكون. وكان الجهاز قد بدأ عمله في سبتمبر/أيلول 2008، لكن مشاكل تقنية اعترضت استمرار التجارب عليه، ما تطلب إغلاقه لفترة من الزمن. وطارت مشكلة جديدة هذا الأسبوع، تمثلت في وجود قطعة خبز داخل أنابيب التسريع الخاصة بالجهاز، والممتدة على مسافة أميال خارج المختبر. وقال علماء إن المسرع كان في تلك اللحظة متوقفا عن العمل، مضيفين أن سقوط القطعة خلال التشغيل كان سيدفع الجهاز لتلقائيا إلى وقف العمل، لكن الأضرار الناجمة عن ذلك قد تكون كبيرة. ونقل "تقرير ريجستر" البريطاني العلمي عن البروفيسور مايك لامنت، العامل في المنظمة الأوروبية للأبحاث النووية قوله: "يبدو أن قطعة باغيت (نوع من الخبز الفرنسي) سقطت في المسرع، ويحتمل أن مصدرها أحد العصفافير. ولم تتمكن CNN من الاتصال بالمنظمة الأوروبية للأبحاث النووية لمعرفة المزيد من التفاصيل.

## العراقيون يبحثون عن آثار حضارتهم من جديد

بغداد، العراق (CNN) تزخر أرض العراق بالكثير من الآثار التي تعود إلى العصور القديمة، والتي ازدهرت فيها مملكة بلاد الرافدين، بقيادة ملوك مثل حورابي، ونبوخذ نصر. وفي مدينة الحلة، جنوبي العراق، بدأت مجموعة من علماء الآثار العراقيين في أوائل العام الجاري عمليات تنقيب عن بعض من هذه الآثار، كالفخاريات، والمدن القديمة المبنية من الطين. وتعود معظم هذه القطع إلى القرن الثاني قبل الميلاد، وستعرض لاحقا في متحف العراق الوطني. وحول ظروف عمليات التنقيب عن الآثار في العراق، يقول الدكتور رعد، عالم آثار عراقي "التنقيب عن الآثار صعب جدا، ويحتاج إلى الكثير من الدقة، فأي غلطة صغيرة ترتكبها يمكن أن تؤثر على بقية العملية، لأنك إذا كسرت قطعة أو أضعفتها فإبداً تفقد جزءاً من اللغز بأكمله." والتنقيب في هذه الرمال لا يبتئ أبداً بما يمكن أن يجده هؤلاء العمال، فيوماً يعثرون على قطع فخارية صغيرة، ويوماً آخر يعثرون على هيكل عظمية. وقد يكون العمل بالنسبة للبعض مكرراً، ولكنه ليس مملاً أبداً، حيث يقول الدكتور رعد "عندما نعثر على قطع ثمينة، نشعر بسعادة كبيرة، وتزيد ثققتنا بأنفسنا وعملنا."

## الصين تحظر العقاب البدني لمدمني الانترنت

أعلنت وزارة الصحة الصينية أنها ستحظر استخدام العقاب البدني لعلاج الشباب المراهق المدمن على التردد على شبكة الانترنت. وتوجد في الصين عشرات من مراكز العلاج التي تقوم بإثناء الشباب عن انفاق ساعات على شبكة الانترنت. ومعظم هذه المراكز العلاجية عبارة عن مخيمات عسكرية الطابع، وهي تطلق برامج تشمل تعريض الشباب لتدريبات بدنية عنيفة وجلسات للعلاج النفسي باستخدام طرق عنيفة. وكان شابان قد تعرضا للضرب في معسكرين منفصلين من تلك المعسكرات في أوائل العام الجاري، ما أدى إلى وفاة أحدهما، وإصابة الثاني باصابات خطيرة. ونقلت وكالة رويترز عن بيان وزارة الصحة الصينية



الصين تحظر العقاب البدني لمدمني الانترنت