العدد (1673) السنة السابعة - السبت (12) كانون الاول 2009 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

الرضاعة تحمي الأم من السكري

أظهرت دراسة أميركية أن إرضاع الأم لأطفالها يخفف من خطر إصابتها بالسكري وأمراض القلب في المستقبل.وذكرت صحيفة "يو أس أيه تودي" أن الدراسة أظهرت أنه كلما طالت الفترة التي ترضع فيها الأم طفلها انخفض خطر إصابتها بمتلازمات أيض مثل ارتفاع ضغط الدم والبدانة المسببة لأمراض القلب والسكري.وقالت المعدّة الرئيسية للدراسة أريكا غاندرسون "قد يشكل الحمل آثاراً سيئة على بعض عوامل الخطر القلبية الوعائية". وأضافت "يمكن للرضاعة أن تعكس بعض هذه الآثار".وذكرت أن الرضاعة تساعد النساء اللواتي يعانين من السكري أثناء الحمل على عدم الاصابة بهذا المرض بعد الولادة.واستندت الدراسة التي أجرتها غاندرسون وزملاؤها إلى دراسة ممولة حكومياً، وشملت ٧٠٤ نساء تتراوح أعمارهن بين ١٨ و ٣٠ سنة وتتعلق بعوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، خلال الفترة بين عاميّ ١٩٨٥ و ١٩٨٦.وظهر أنه بين النساء اللواتي لم يعانين من السكري أثناء الحمل، خفضت الرضاعة خطر الإصابة بمتلازمات الأيض بنسبة تتراوح بين ٣٩٪ و٥٦٪ .وانخفضت هذه النسبة عند النساء اللواتي أصبن بالسكري أثناء الحمل بين ٤٤٪ و٨٦٪.
وأفاد الباحثون الذين تنشر دراستهم في مجلة الرابطة الأميركية للسكري أنه كلما طالت الفترة التي ترضع فيها الأم طفلها خف الخطر عليها.وقالت غاندرسون إن الرضاعة تخفض الوزن المكتسب خلال الحمل وتراكم الدهون في منطقة البطن، الذي يتصل بالسكري من النوع ٢.

الحب أعمى.. لكن الحمض النووي له خياراته

قد يكون الحب أعمى، ولكن الحمض النووي يرى جيداً، إذ غالباً ما يتزوج الناس أشخاصاً يتشاركون معهم الأنساب ذاتها.
وقال المعد الرئيسي للدراسة، نيل ريش من جامعة كاليفورنيا- سان فرانسيسكو إن العلاقة بين المميزات الخارجية المتصلة بعلم الأنساب مثل لون البشرة ونوعية الشعر ولون العينين ليست كافية لشرح هذه الظاهرة بشكل تام، كما أن العوامل الجغرافية والاجتماعية الاقتصادية لا تكفي لشرح تأثير علم الأنساب على الحب.
وترتكز هذه الدراسة التي نشرت في مجلة "جينوم بيولوجي" على معلومات جمعها العالم استبان غونزالس بورشارد من أميركا اللاتينية.
وقال ريش "تقدم لنا أميركا اللاتينية فرصة نادرة لدراسة بنية السكان والتزاوج غير العشوائي بينهم وذلك بسبب التواجد التاريخي للمجموعات العرقية الأوروبية والأميركية الأصلية والأفريقية خلال القرون الخمسة الماضية". ووجد ريش وبوشارد وزملاؤهما أن المكسيكيين يتزاوجون مع أشخاص من سلالات أوروبية أو أميركية أصلية، في حين يختار البورتوريكيون أشخاصاً من سلالات أوروبية وأفريقية قريبة منهم، ولا تكتفي هذه الأنماط المتعلقة بعلم الأنساب بالتواجد بين الأزواج فحسب، لا بل ثمة خارطة للكثير من الارتباطات الجينية غير العشوائية بين الأنساب في الهندسة الجينية لكل فرد.

نصائح يجب مراعاتها عند شراء بطارية هاتف جوال

يمثل انخفاض قدرة بطارية الهاتف الجوال مشكلة كبيرة تؤرق الكثير من مقتني الهواتف الجوالة، فعندما توشك شحنة بطارية الهاتف على النفاد، يهرول مقتنو الهاتف لتوصيله بمصدر التيار الكهربائي لإعادة شحن البطارية في أسرع وقت ممكن.
ويشعر مقتنو الهاتف الجوال بالضيق والضجر عندما توشك البطارية على أن تفرغ مجدداً بعد أول مكالمة هاتفية يتم إجراؤها.
وفي مثل هذه الحالات يكون من الأفضل شراء بطارية جديدة.
وأوضحت المجلة الإلكترونية الألمانية teltarif.de من العاصمة برلين أن سعة بطارية الهاتف الجوال تقل مع الاستخدام.
ووفقا لطبيعة الاستعمال قد يتعين على مقتني الهاتف شراء بطارية جديدة بعد سنتين فقط من شراء الهاتف، وعند شراء بطارية جديدة يقع المستخدم في حيرة من أمره بسبب تعدد أنواع البطاريات المتوافرة في الأسواق، فإلى جانب البطارية البديلة الأصلية التي تقدمها الشركة المنتجة للهاتف توجد العديد من البطاريات غير الأصلية التي تسعى هي الأخرى إلى نيل رضا العميل.ويتمثل الفارق الأساسي بينهما في السعر. وينصح مانفريد برويل من الرابطة الألمانية للاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، المشتري بألا ينطلق من السعر فقط عند شراء بطارية جديدة، مشيراً إلى أن الأعوام القليلة الماضية شهدت بلاغات عديدة عن تعرض أنواع من بطاريات الهواتف الجوالة للسخونة المفرطة أو حتى عن انفجارها.ومن هذا المنطلق ينصح برويل بشراء البطارية الأصلية التي تقدمها الشركة المنتجة للهاتف، حتى وإن كانت باهظة الثمن، لضمان السلامة الشخصية.
فالبطاريات الأصلية تضمن لمقتني الهواتف الجوالة أنه قد تم مراعاة معايير السلامة والأمان عند إنتاج البطارية وأن الشركة ستقوم بسحب البطاريات التي تنطوي على عيوب من الأسواق، وهو ما لا تكفله البطاريات غير الأصلية.كما تنصح المجلة الإلكترونية الألمانية بعدم شراء البطاريات غير الأصلية لمجرد أن سعرها رخيص، وذلك ليس فقط لدواع تتعلق بالسلامة والأمان، بل أيضا لأسباب تتعلق بقدرتها وسعتها.
وأوضحت المجلة أن احتمالية خطأ البيانات المتعلقة بقدرة البطارية وكذلك انخفاض فترات الاستعداد والتحدث تكون أكبر بكثير في الأنواع الرخيصة مجهولة المصدر، مؤكدة أنه ليس هناك ما يؤخذ على البطاريات غير الأصلية التي تنتجها شركات أخرى شهيرة أو التي تباع لدى تجار وموزعين يتمتعون بسمعة طيبة.
ويشير برويل إلى أن مقتني الهواتف الجوالة الحديثة لا يحتاجون في الغالب إلى شراء بطارية بديلة، لأن البطاريات الحديثة تتمتع بسعة عالية وعمر افتراضي طويل، يمكنها من العمل بصورة جيدة ودون مشاكل طوال دورة استخدام الهاتف. وبناءً على ذلك قلت الحاجة إلى تغيير بطارية الهاتف الجوال بصورة ملحوظة في الأونة الأخيرة عما كان عليه الأمر قبل خمس سنوات تقريباً، ولا يعني هذا أن مقتني الهواتف الجوالة القديمة نسبياً ليس بإمكانهم الاستفادة من هذه التطور التقني، فإذا كان الهاتف ما زال يتمتع بحالة جيدة ويرغبون في الاحتفاظ به، فإنه يمكنهم شراء بطارية جديدة مصممة بالتقنيات الحديثة لتبعث الحياة في الهاتف الجوال من جديد وتجعله أكثر كفاءة.

بطريق يحارب السرطان

يخضع بطريق أصيب بالسرطان في مدينة نيوبورت بولاية كنتاكي الأميركي للعلاج بالأشعة وهو يبدو على خير ما يرام.ونقلت صحيفة "ذي سينسيناتي إنكوايرر" الأميركية عن ريك أوربن مربي الطيور والثديات في "حوض نيوبورت" ان البطريق "تيكا" يأخذ علاجاً للسرطان الذي أصابه في ذيله، وهو يلقى اهتماماً كبيراً من كل القائمين على الأحواض وحدائق الحيوانات في مختلف أنحاء الولايات المتحدة.
وأضاف أوربن "نحن لا نواجه الأمر بمفردنا وإنما يجري الحديث عن الموضوع في كل مكان".يشار إلى انه في أيلول/سبتمبر الماضي ظهر تورم في ذيل "تيكا" تبين بعدها انه سرطان في الجلد.ولكن بما ان عمر "تيكا" هو ١٦ سنة فقط تقرر عدم استئصال الغدة المسؤولة عن التورم وإخضاعه لعلاج السرطان، مع العلم ان معدل عمر حيوانات البطريق هو ٢٨ سنة.وأضاف أوربن ان "تيكا" "أنجب ٦ صغار وهو قادر على الإنجاب أكثر".
من جهته قال الطبيب البيطري دانيال كاري للصحيفة ان العمل على مساعدة "تيكا" هو مصدر بهجة له.أما مدير قسم الرعاية في سينسيناتي فقال انه "من الرائع أن نعالج بطريقاً، فهذا أمر مهم في المجال الطبي كما انه من الجيد أن نساعد "البطريق".

الأناناس علاج جيد للإمساك

نصح خبراء التغذية بتناول فاكهة الأناناس، نظراً لاحتوائها على كمية هائلة من العناصر والمعادن الواقية ضد عدد كبير من الأمراض كالإمساك والتهاب الجيوب الأنفية والسرطان.وأشار العلماء إلى أن تناول الأناناس يعالج الأشخاص الذين يعانون من عسر الهضم، وذلك لإحتوائه على مواد وإنزيمات حمضية تحسن من عملية الهضم، بجانب الألياف والسوائل التي تعالج الإمساك.وأوضح العلماء أن شرب عصير الأناناس يفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية إذ يحتوي على مركب "بروميلين" الذي يوجد على هيئة أقراص علاجية في الصيدليات.
ومن جهة أخري، كشف باحثون من معهد كوينزلاند باستراليا عن مادة يمكن استخلاصها من جذع شجرة الأناناس، تزيد من قوة جهاز المناعة في مقاومة الخلايا السرطانية وتعرقل نمو عدد كبير من الأورام منها أورام الثدي والرئة والقولون والمبيض. يذكر أن هذه الفاكهة الاستوائية تخفض من ارتفاع حموضة المعدة وتخفف آلامها، وتطرد الغازات، وتزيد الشهية.

تحذير من استخدام الأطفال الكمبيوتر طويلاً

عند ممارسة ألعاب الكمبيوتر يفقد الأطفال سريعاً الإحساس بالوقت. ولذلك توصي مبادرة «راقب ماذا يفعل أطفالك!» بالعاصمة الألمانية برلين، الآباء بالاتفاق مع الأطفال على وقت معين لممارسة ألعاب

الكمبيوتر، حتى لا يمكثوا ساعات طويلة أمام كونسول الألعاب أو أمام شاشات الكمبيوتر، فالأطفال حتى عمر ٧ سنوات ينبغي أن يمارسوا ألعاب الكمبيوتر لمدة ٣٠ دقيقة على الأكثر يومياً، أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٨ – ٩ سنوات فيمكنهم ممارسة الألعاب لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً، في حين يمكن للأطفال من عمر ١٠ إلى ١١ سنة ممارسة ألعاب الكمبيوتر لمدة ٦٠ دقيقة. وبالنسبة للفئة العمرية من ١٢ إلى ١٣ سنة ينبغي ألا تزيد مدة اللعب على ٧٥ دقيقة. وتشير المبادرة إلى أنه من الضروري أن ينفذ الآباء والأمهات معاً هذا الاتفاق لكي يكلل بالنجاح، ومن المفيد أيضاً أن يتعرف الآباء على اللعبة التي يرغب الطفل في ممارستها، عندئذ سيمكنهم تقييم الوقت المناسب لممارسة هذه اللعبة. وأضافت المبادرة – المدعومة من قبل وزارة شؤون الأسرة الألمانية – أنه إذا التزم الطفل بإتباع المدة المخصصة لممارسة ألعاب الكمبيوتر فيجب على الآباء أن يمتدحوه، حيث يشجع ذلك الطفل ويدفعه إلى المواظبة على ذلك.

اللبلاب يساعد في علاج التهاب الشعب الهوائية

يعرف كثير من الأشخاص اللبلاب كنبات متسلق على واجهات المباني أو عندما يتم حفظ بذوره في القدور، غير أن الدراسات السريرية أثبتت أن العصارة المستخرجة من هذا النبات لها آثار مفيدة في علاج أعراض السعال، حيث جعل فريق الدراسة الخاص ببحث تاريخ النباتات الطبية بالجامعة الموجودة بمدينة فورتسبورغ الألمانية، من ضمن مهامه الترويج لنبات اللبلاب والإعلان عنه باعتباره النبات الطبي لعام ٢٠١٠.
وتجدر الإشارة إلى أن الأطباء في العصور القديمة قد استخدموا أوراق وثمار اللبلاب كمسكن للآلام أو كمرهم لعلاج الحروق، وفي طب الأعشاب الحديث يتم استخدام العصارة المستخرجة من أوراق اللبلاب على سبيل المثال في علاج الالتهابات الحادة بالشعب الهوائية التي تظهر كأثر جانبي مع السعال أو في حالات الزكام التي تصيب المجاري التنفسية أو لمعالجة أعراض مرض الالتهاب المزمن بالشعب الهوائية.
وأعلن فريق البحث أن العصارة المستخرجة من نبات اللبلاب يمكن استخدامها أيضاً لعلاج السعال الديكي، كما تستعمل بصورة تقليدية لإذابة المخاط الموجود في الشعب الهوائية.
وشدد الباحثون على أن التعامل مع هذا النبات الطبي يكتنفه بعض الخطورة، حيث يمكن أن تتسبب أوراق اللبلاب الطازجة أو عصير الأوراق في ظهور أعراض حساسية عند ملامسته، كما أنه من الأفضل عدم ملامسة ثماره، كما يحذر الباحثون من أن تناول اللبلاب قد يؤدي إلى حالات تسمم خاصة لدى الأطفال الصغار حيث تكون مصحوبة بأعراض الغثيان والقيء والإسهال. لذلك ينصح الخبراء بضرورة استعمال المستحضرات الطبية المصنوعة من نبات اللبلاب عند الرغبة في استعماله كعلاج.

هاتف "آي فون" يغدو آلة موسيقية

تحول هاتف "اي فون" الى آلة موسيقي خلال حفل موسيقي نظمته مجموعة من الباحثين من جامعة ستانفورد "كاليفورنيا، غرب" معتمدة فحسب على الهاتف الخلوي الذي يجاري العصر.وصعد خمسة عازفين يرتدون الأسود الى الخشبة يحملون هاتف "اي فون" الذي تصنعه شركة ابل في كل يد وقد الصقوا على ظاهر أيديهم أجهزة دائرية لتضخيم صوت "الآلات".
وعلت في قاعة العروض في مختبر الأبحاث المعلوماتية حول الموسيقى والصوت "كومبيوتر ريسرتش ان ميوزيك اند اكوستيكس" في جامعة ستانفورد أصوات ساحرة ومبهرة، في حضور جمع من مئة وخمسين شخصا أتوا لاكتشاف أول حفل موسيقي رسمي لاوركسترا "موبايل فون اوركسترا".
وراح الموسيقيون يلوحون بأياديهم وكأنها طواحين هوائية صغيرة، ويضغطون جهازي "اي فون" الواحد قبالة الآخر ويمررون احد أصابعهم على الشاشة او يوجهون الجهاز صوب احد أفراد المجموعة، ثم يتنقلون ويندسون بين الحضور.
استخدم اللاعبون مكبر الصوت وشاشات هواتفهم التي تحرك باللمس بعدما تم تحميل برامج معلوماتية خاصة عليها بغية ان تصدر أصوات الناي او الطبول، ولكن في معظم الوقت، لم يكن الصوت الخارج من هذه الهواتف يماثل أي شيء مألوف.ويقول جي وانغ وهو أستاذ الموسيقى في ستانفورد ومؤسس اوركسترا الجيل الجديد "تقوم الفكرة على استخدام جهاز شديد الحضور في حياتنا ومتحرك مثل الهاتف بغية استنباط وسائل جديدة لإنتاج الموسيقى".
ويبدو جي مقتنعا بأن هذه الهواتف الخلوية توفر أساساً خلاقا رائعا للجميع، أكانوا فنانين أم من خارج هذا المجال.وكان جي وانغ اسس "ستانفورد لابتوب اوركسترا" التي استخدمت الحواسيب المحمولة كآلات موسيقية.
ويلفت احد العازفين ويدعى تيرنر كيرك الى ان استخدام "الحواسيب المحمولة يمنع الموسيقيين من الحراك"، ليضيف انه و"بفضل هواتف "اي فون" "صرنا اكثر انطلاقا، في حين صار الصوت اكثر رهافة وحميمية".
وطوال الحفل الموسيقي الذي استمر ساعة، راحت المجموعة تعزف تسع مقطوعات موسيقية الف معظمها جي وانغ وافراد آخرون من المجموعة وهم في غالبيتهم من طلاب الدكتوراه.
على هذا النحو تمرر مقطوعة "موسا"وند با"ونس"" احساسا ترفيهيا يقوم خلالها العازفون بإمرار كرة افتراضية من هاتف الى آخر لتصير قفزاتها المتالية أساساً للموسيقى، وخلال "توتش باتيرن" يتم بث الأصوات التي يحصلون عليها على إحدى الشاشات لتتخذ شكل مربعات ملونة.ويقول مارك زابارو، وهو احد الحاضرين "راقني كثيرا الجزء عندما كانوا يمررون النغمات فيما بينهم".
ويضيف: "من المثير للاهتمام اكتشاف قدرات +اي فون" وحضر أستاذ الموسيقى في ستانفورد مارك ابلباوم بعد ان استمع الى طريقة تقديم إحدى مؤلفاته.
ويقول بعدما شاهد العرض "على مر الأسابيع يجيء العازفون بغية تقديم مقطوعتي الموسيقية مستخدمين آلات الكمان والناي والترومبون وآلات مزج +مكساج+، اما من طريق هذه الاوركسترا المؤلفة من أجهزة +اي فون+ فصار الامر مختلفا جدا وجديدا بالنسبة الي. الانسيابية عالية".
وسبق ان قام فنانو التصميم الغرافيكي باستكشاف قدرات جهاز "اي فون" من "ابل"، على هذا النحو وفي أيار/مايو وتشرين الثاني/نوفمبر اختارت أسبوعية "نيويوركر" ان تتصدر أغلفتها لوحات لخورخي كولومبو أنجزها بالكامل من خلال اللمس على شاشة "اي فون" من طريق برنامج "براشيز" "فراشي رسم".وذاع صيت جي وانغ عندما أسس شركة "سونيك ميول" وهي منتجة تطبيق "اوكارينا" الذي تم تحميله أكثر من ستمئة الف مرة.
وبفضل هذا التطبيق يتحول "اي فون" الى آلة نفخ، فضلا عن انها تجعل من الممكن الاستماع الى المؤلفات الموسيقية لمستخدمين آخرين للانترنت عبر العالم.

التغير المناخي يقلب الأوضاع في القطب الشمالي

يتيح ذوبان الجليد في القطب المتجمد الشمالي بسبب ارتفاع حرارة الأرض الكثير من الفرص الاقتصادية للدول المشاطئة لكن هذه التغيرات حبلى بتهديدات جسيمة بالنسبة للسكان الأصليين والحيوانات المتوطنة.فالمحيط المتجمد الشمالي حيث ترتفع الحرارة أسرع بمرتين من باقي العالم، يشبه "عصفور كناري في منجم للفحم" وفق تعبير الأمين العام للأمم المتحدة بان كي مون في صورة استعارية للمصير الذي ينتظر الأرض.والغطاء الجليدي هو الشاهد الاول على ارتفاع حرارة الأرض.
ففي ايلول٢٠٠٧ تراجعت مساحة الجليد الى أربعة ملايين كلم مربع ويخشى العلماء ان يختفي تماما بنهاية القرن الحالي. حتى ان مدير مركز اوسلو لأبحاث البيئة والمناخ "سيسيرو" بول برسترود يبدو أكثر تشاؤما بقوله ان هذه التوقعات "متفائلة نظرا للملاحظات التي تتوقع تراجع الجليد البحري أسرع من المتوقع"، وسيؤدي ذوبان الجليد الى فتح طرق ملاحية جديدة مثل الطريق الذي ينطلق من الشمال الغربي على طول الساحل الكندي والطريق الشمالي على طول روسيا، وبذلك يتم اختصار المسافة التي تجتازها السفن التجارية بين الأطلسي والهادئ بصورة كبيرة دون ان تعبر مضيق بنما او قناة السويس.
ويتوقع ان يؤدي ذلك الى تقليص المسافة بين روتردام ويوكوهاما في اليابان بنسبة ٤٠٪، وتتطلع شركات الطاقة العملاقة بشغف للعثور على حقول للنفط او الغاز كان الجليد يعيق الوصول اليها أمام خشية المدافعين عن البيئة من ظهور بقع سود في محيط شديد النقاء في الاصل، ويفيد مركز المسح الجيولوجي الأميركي ان المنطقة تختزن ما يصل الى تسعين مليار برميل من النفط، وهي ثروة تقدر بحوالي سبعة ترليونات دولار باسعار اليوم، و٣٠٪ من احتياطات الغاز العالمية المتوقعة.
وتحرك هذه الثروات أطماع الدول المشاطئة مثل الولايات المتحدة وروسيا وكندا والنروج والدنمارك عبر جزيرة غرينلاند، والتي يطالب كل منها من جهته بسيادته على تلك المنطقة – والشاهد على ذلك غرس علم روسي على عمق أربعة آلاف متر تحت القطب الشمالي – إضافة الى النزاع بين كندا والدنمارك على جزيرة هانس او الصغيرة، ولتأكيد سيادتهما، قررت روسيا وكندا تعزيز وجودهما المسلح في المنطقة.
ويقول فريدريك لاسير أستاذ الجغرافيا في جامعة لافال في كيبك في كندا انه لا يتوقع نشوء حرب باردة بسبب القطب الشمالي.
ويقول: "الاحتمالات قليلة ان تؤدي التغيرات المناخية الى توتير العلاقات بين هذه الدول"، مشيراً الى رغبتها المعلنة بحل المشكلات عبر الحوار.وعليه لا يتوقع نشوب نزاع مسلح وان كان يتوقع ان تخلف هذه التغيرات عددا كبيرا من الضحايا أولهم السكان الأصليون الذين يعدون نحو ٤٠٠ الف والذين سيضطرون الى تغيير نمط عيشهم، ويؤدي تأخر ظهور الجليد وسرعة ذوبانه لدى شعب الاينوي في كندا الى تقليص موسم الصيد، كما تسجل حوادث غرق اكبر بين الصيادين بسبب رقة طبقة الجليد، كما يضطر آخرون الى التخلي عن الكلاب التي تجر عربة الثلج او قتلها لانهم غير قادرين على أطعامها، ويتسارع ارتفاع الحرارة في القطب الشمالي بسبب عامل البياض او الانعكاسية "البيدو ايفكت": فالثلوج الناصعة البياض التي تعكس ٨٠٪ من أشعة الشمس تحل محلها كتل من الماء الداكنة التي تمتص الحرارة.
وباتت بعض الحيوانات مثل الطيور الصغيرة والبومة والبعوض تصل الى مناطق في الشمال لم تكن تصلها من قبل وبذلك تواجه الحيوانات المتوطنة في المناطق الجليدية منافسة من قادمين جدد، كما يوضح برسترود، وحتى الدب القطبي بات مهددا اذ يتوقع العلماء ان ثلثي الدببة القطبية ستكون بحلول منتصف هذا القرن قد اختفت بسبب تراجع الجليد، ولا تعد هذه الدببة حاليا اكثر من ٢٠ او ٢٥ الفا.