العدد (1866) السنة السابعة - الاثنين (2) آب 2010 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

هـز الرضـع يعـرض حياتـهـم للخـطـر

□ الوكالة السورية

حذرت دراسة تشيكية حديثة من هز الأطفال الرضع، وذلك لأنه يمكن أن يحدث لهم نزيفاً داخل الجمجمة الأمر، الذي يعرض حياتهم لخطر حقيقي.

وأوضح ييرجي ستراوس المختص بالعلوم البيولوجية والكيماوية الذي ترأس فريقا للبحث، أن الدراسة التي استغرقت ثلاثة أعوام أثبتت بشكل قاطع أن هز الأطفال الرضع أو قذفهم في الهواء يمكن له أن يؤدي إلى حدوث نزيف في الجمجمة وبالتالي الوفاة أو إلحاق أضرار جدية بالدماغ، وأرجع تعرض الأطفال الرضع للإصابات أو الوفاة من جراء الهز إلى فقدان التوازن في أجسامهم لأن الكثير من الأطفال الصغار يكون لهم رؤوس كبيرة وثقيلة فيما يمتلكون عضلات رقبة ضعيفة، وبالتالي فإن الرقبة لا تمتلك القوة الكافية للامساك بالرأس ولهذا يمكن لرأس الطفل أن يطير بشكل سريع أثناء الحركة العنيفة الأمر الذي قد يلحق بالدماغ أضراراً جدية جراء ذلك.

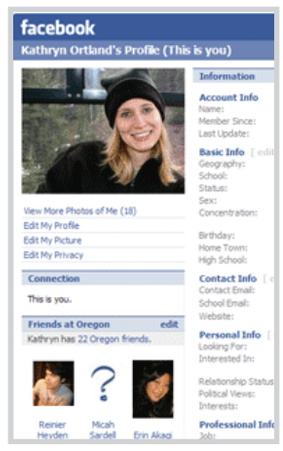
عصير الخيار يعالج عسر الهضم

□ محيط

أكدت نتائج دراسة حديثة أن تناول الخيار كعصير يوفر للجسم احتياجات لا يوفرها تناوله كثمار صحيحة، وأشارت الدراسة الأوكرانية إلى أن عصير الخيار علاج فعال لتنظيم درجات التوازن الحامضي القلوي في الاثنا عشر والمعدة، كما أنه يعالج عسر الهضم، ويساعد علي خفض نسبة الكوليسترول في الجسم، كما أنه يوازن بين درجات الحموضة والقلوية في المعدة ويحميها من الإصابة بالقرحة، وهو سهل الهضم ويسرع حركة الأمعاء.

وأوضحت الدراسة أن الخيار يقي المفاصل من الإصابة بأمراض الروماتيزم وغيرها، ويحد من الترسبات الملحية، كما أنه مفيد جداً ومنعش لنشاط خلايا الجسم بشكل عام، مشيرة إلى أن إضافة عصير الجزر للخيار أو العسل تجعل فوائده مضاعفة.

النساء أكثر استخداما للمواقع الإلكترونية الاجتماعية



□ سي أن أن

أظهر تقرير جديد أن النساء يستخدمن المواقع الاجتماعية على شبكة الإنترنت أكثر من الرجال، ويمضين وقتا أطول فيها بنحو ٣٠ في المائة أكثر من الرجال.

وقال تقرير حمل عنوان "المرأة على الإنترنت: كيف تشكل النساء الشبكة،" وأعدته شركة "كومسكور،" إن النساء محور أساسي للثورة الرقمية، وهن مستكشفات للإنترنت وأكثر انخراطا من نظرائهن الرجال، والمحرك الأساسي لحركة الشراء عبر الشبكة، وعمدت الشركة مؤلفة التقرير إلى "تحليل سلوكات النساء على الإنترنت في كل مكان، ووجدت أنه في حين أن النساء يشكلن أقل قليلا من نصف عدد السكان العالمي على الإنترنت (٤٦ في المائة)، إلا أن سلوكهن الرقمي متميز عن الرجال بشكل كبير.

ويبحث التقرير المفصل في كل شيء، من الميول الترفيهية للمرأة (مثل ألعاب الألغاز) لسلوكيات البحث، وتفضيلات أنشطة مشاهدة أفلام الفيديو (يشاهدن الكثير من يوتيوب)، وغيرها من الممارسات على الشبكة، ففي المتوسط، فإن المرأة تنفق المزيد من الوقت على الانترنت في الشهر، إذ تمضي نحو ٢٤,٨ ساعة، مقابل ٢٢,٩ ساعة للرجال، ولكن، عندما يتعلق الأمر بالشبكات الاجتماعية، فهناك خلاف أكبر بين الجنسين.

وأظهر التقرير أن نحو ٥٦ في المائة من النساء البالغات يقلن إنهن يستخدمن الانترنت للبقاء على اتصال مع الناس، في مقابل ٤٦ في المائة من الرجال البالغين للغرض ذاته" وهو ما يبرز مستويات أعلى من النشاط في الفئات الاجتماعية عند المرأة.

التحرك العالمي فـي قضية التغير المناخي قد يستغرق سنوات

□ رويترز

من المرجح فيما يبدو أن يمتد التحرك العالمي بشأن التغير المناخي طوال العامين القادمين نتيجة لتردد الساسة في تشديد القيود على انبعاثات ثاني اوكسيد الكربون في أعقاب الأزمة المالية، وبسبب الكساد ركزت الدول الصناعية اهتمامها على تكلفة خفض الانبعاثات.

وتلقى المعنيون بالدفاع عن البيئة ضربة قوية بإخفاق مفاوضات الأمم المتحدة في التوصل الى اتفاق في كوبنهاجن في كانون الأول، وتستأنف المحادثات في بون بألمانيا لكن مسودة النص تتسم بغموض اكبر من أي وقت مضى بشأن الأهداف والجدول الزمني لخفض انبعاثات الكربون.وقال توم بيرك من امبريال كوليدج في لندن "أعتقد أننا بصدد فترة طويلة من التباطؤ، نتحدث عن إطار زمني يتراوح بين عامين وثلاثة أعوام قبل استعادة الزخم السياسي".

ومن المتوقع أن يكون عام ٢٠١٠ عاما قياسيا للسوق العالمية للطاقة المتجددة بفضل التأييد والدعم القائمين لكن التوصل الى اتفاق مناخي سيعزز الاستثمار ليتجاوز المستوى الحالي الذي يبلغ نحو ٢٠٠ مليار دولار سنوياً، وسيزيد التوافق العالمي من الضغط لتطبيق قيود على مستوى وطني على انبعاثات الكربون، وأكدت كل من الولايات المتحدة واستراليا الأسبوع الماضي تأجيلات تشريعية لفرض قيود على انبعاثات الكربون بقطاع الصناعة.

وقال روبرت ستافينز من جامعة هارفارد "داخليا ستكون هناك سياسة مناخية (أمريكية)، وفيما يتعلق باتخاذ الكونجرس إجراء فان احتمال هذا أقل".

وأضاف أن السيناريو الأرجح هو ان تتم الموافقة على مشروع القانون اذا فاز الرئيس الأمريكي باراك أوباما بولاية ثانية تبدأ اعتبارا من عام ٢٠١٣ وحينها تكون اثار الكساد قد زالت.وقال روبرت واتسون كبير العلماء في وزارة البيئة البريطانية ان التأجيل الأمريكي سيمثل "خيبة أمل كبيرة" للحكومات والجماعات المدافعة عن البيئة.

وأضاف: "ما الإشارة التي يبعث بها هذا للحكومات الأخرى عندما تخوض مفاوضات تؤدي الى كانكون وغيره.."، في إشارة الى الاجتماع الكبير القادم الذي تعقده الأمم المتحدة عن المناخ في المكسيك بنهاية العام، وتهدف مفاوضات الأمم المتحدة الى التوصل الى اتفاق جديد يخلف بروتوكول كيوتو الذي ينتهي العمل به في عام ٢٠١٢، ويرجع تعثر المفاوضات جزئيا الى الافتقار للحماس.

وقال توم بيرك "الحكومات ألقت نظرة عن بعد ورأت ما الذي ينطوي عليه العمل بنظام للطاقة خال من الكربون بحلول عام ٢٠٥٠ وفكرت.. (هل نستطيع أن نقوم بهذا حقاً"، وأضاف: "نتحدث فيما يتعلق بإجراء التغييرات اللازمة للتعامل مع التغير المناخي وعن التخلص من نموذج الاعمال الخاص بشركات النفط"، ولن تؤدي التأجيلات الأخيرة للتشريعين الأمريكي والاسترالي سوى لإثارة المعارضة من قطاع صناعة الوقود الاحفوري على سبيل المثال في أوروبا بشأن قرار بخصوص ما اذا كان يجب تعزيز القيود على انبعاثات الكربون حتى عام ٢٠٢٠، وقد تواجه الصين واقتصادات صاعدة أخرى معارضة أقل من قطاع صناعة الوقود الاحفوري بها لان الطلب المتزايد على الطاقة يعني أن الأولوية لإضافة طاقة جديدة.

وقال نيك روبينز المحلل في بنك (اتش. اس.بي.سي) "هذا أصعب كثيرا في الاقتصادات الناضجة لانه متعلق بعملية إحلال تضعك في مواجهة أصحاب المناصب"، وعلى الرغم من كل طموحاتها في مجال الطاقة المتجددة فان انبعاثات الكربون التي تصدرها الصين تتزايد لكنها تقول ان عبء اتخاذ إجراءات يقع على عاتق الدول المتقدمة وهي نقطة خلاف في محادثات الامم المتحدة منذ فترة طويلة، ويبدو الهدف العالمي طويل المدى بحد الاحتباس الحراري عند درجتين مئويتين بعيد المنال.

وقال ريتشارد تول الأستاذ بمعهد الأبحاث الاقتصادية والاجتماعية في دبلن ان الهدف "غير قابل للتنفيذ لأسباب فنية... (كما) لا يمكن تنفيذه سياسياً".

الناموس يفضل النساء البدينات

□ محيط

توصل فريق من العلماء إلى أن الرجال طوال القامة والنساء كبيرات الحجم هم الأكثر عرضة للسع البعوض، وأكدت الدراسة البريطانية أن البعوض أو الناموس يطير عادةً على ارتفاعات عالية تصل إلى مترين وبالتالي "يلسع" الأشخاص الطوال أكثر، كذلك أكد فريق البحث أن النساء ذوات الأحجام الكبيرة يصدرن كميات أكبر من الحرارة والرطوبة والمواد الكيميائية وكل هذه تجذب الناموس أو "الهاموش إليهن".

وقد قام بهذه الدراسة فريق من العلماء يعملون في جامعة أبردين ومعهد روثهامستد البريطانيين، حيث قاموا بمسح لأكثر من ٣٠٠ شخص في اسكتلندا.

١٠ نصائح تحميك من أوجاع العمود الفقري

□ محيط – شبكة الإعلام العربية

كثير من مشاكل الظهر يكون سببه عدم إتباع الطرق الصحيحة للحفاظ علي العمود الفقري، وهى عشر نصائح أساسية لا غني عن إتباعها، ولتجنب هذه المشاكل يقدم الدكتور وائل قبطان أستاذ جراحة العظام المساعد بطب القاهرة واستشاري جراحات العمود الفقري عشر نصائح أساسية لا غني عن إتباعها.

– أول نصيحة أساسية هى ضرورة الاعتناء بوضع الظهر أثناء جميع الأنشطة اليومية لتلافي الأوضاع المجهدة للعضلات أثناء الجلوس والوقوف والحركات المعتادة.

.في حالة الاحتياج إلى رفع أشياء ثقيله، احرصي علي استخدام عضلات الطرفين السفليين وليس الطرفين العلويين والظهر، فمثلاً عند رفع حقيبة ثقيلة يجب ثني الركبتين ثم رفعها مع بقاء الظهر مستقيما، كذلك في حالة الاحتياج إلى حمل حقيبة بصفة مستمرة يفضل الحقائب التي تحمل على الظهر وهى أفضل من الحقائب التي تحمل على الأكتاف.

. يجب وضع العينين في وضع أفقي والرأس عالياً وتجنبي ثني الرقبة تماما، وذلك أثناء العمل، الطعام أو القراءة.

. يفضل النوم على الجانبين للحفاظ على الانحناءات الطبيعية الموجودة في العمودي الفقري، ما يقلل من الضغط على عضلات الظهر بينما النوم على الظهر أو البطن يزيد من الانحناءات مؤدياً إلى الآم مزمنة في الظهر.

.تجنبي الجلوس في وضع ثابت لفترات طويلة لأنه يؤدي إلى شد عضلي في عضلات الظهر، مسبباً آلاماً شديدة يجب عمل بعض التمارين البسيطة للظهر وتغيير وضع الظهر أثناء الجلوس كل ساعة على الأكثر ..يجب التفرقة بين الإجهاد والألم، فالألم هو إشارة عصبية تعني أن ما تفعله هو شيء خطأ، لذا عند الشعور بألم في الظهر غيري وضع الظهر فوراً، ولإزالة الإجهاد عن العضلات يجب عمل تمارين، مثل ثني الظهر إلى اليمين واليسار، وكذلك ثني الركبتين إلى الصدر.

.زيادة الوزن من أهم العوامل التي تؤدي إلى آلام الظهر بل وأيضاً إلى ما هو أبعد من مجرد الألم، لذلك يعتبر إنقاص الوزن من أهم طرق الحفاظ علي الظهر وعلاج بعض المشكلات العضوية في العمود الفقري.

– تقوية عضلات البطن من أهم العوامل التي تحافظ على وضع الظهر وتقي من آلام ومشاكل الظهر.

.تقوية عضلات الظهر هامة جداً في حماية الفقرات والغضاريف من الأمراض التي تصيبها وتؤدي إلى آلام الظهر المزمنة.

– تجنبي البقاء في وضع ثني الظهر لفترات طويلة ولا تقومي بأي أعمال في وضع ثني الظهر وامتنعي عن الرقاد والجلوس على الأرض لأنه من العوامل الهامة التي تصيب عضلات وفقرات الظهر بأمراض مختلفة.

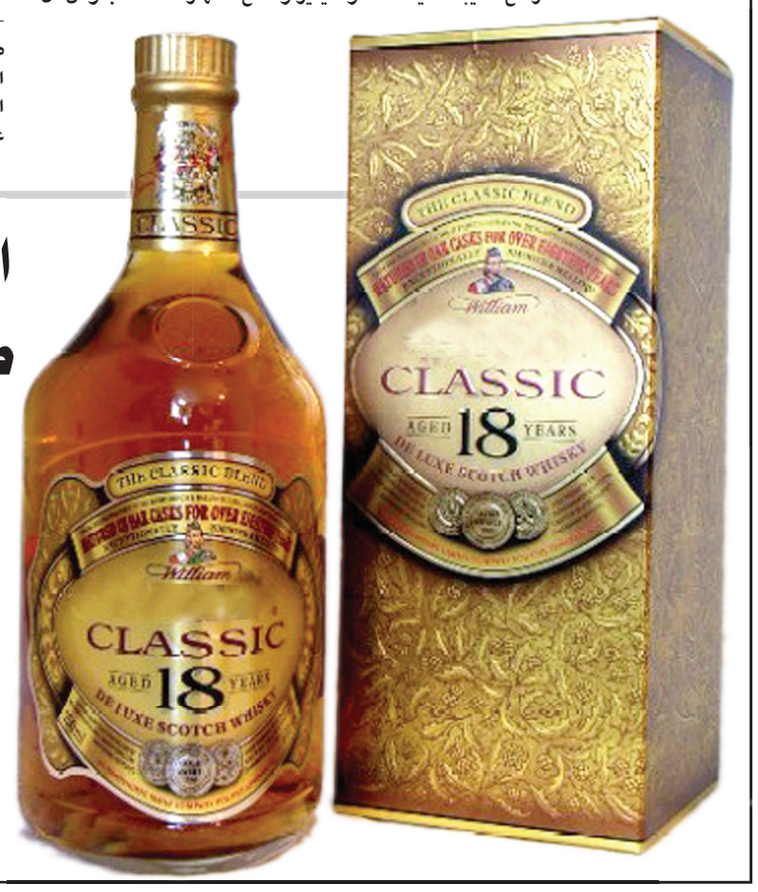
نشر بيانات مليون مستخدم للفيس بوك بالإنترنت

□ اليوم السابع

أصدر الباحث الأمريكي رون بويس الذى يعمل بشركة "سكال سيكيورتى" العالمية فى مجال الأمن الإلكترونى، بيانات الصفحات الشخصية الخاصة بأكثر من ١٠٠ مليون من مستخدمى موقع "فيس بوك" للتواصل الاجتماعى فى قائمه قام بجمع معلوماتها من خلال البحث فى الدليل العام لمستخدمى "فيس بوك"، ويضم الدليل هؤلاء المستخدمين الذين يتبادلون بعضا من معلومات صفحتهم الشخصية مع الجمهور العام للموقع، ولكن القائمة التي جمعها الباحث بويس أشارت إلى أنه من السهل على أى شخص أن يجمع ويصنف البريد الإلكترونى والأماكن والبيانات المتاحة الأخرى لأي شخص آخر فى الدليل العام.

ونشر بويس القائمة التى شغلت ٨،٢ جيجابايت على موقع "بيت تورينت"، وأكد بويس فى مدونة أنه نشر القائمة ليوضح ما وصفه "بقضية خصوصية مخيفة"، حيث إن إعدادات "فيس بوك" المتعلقة بالخصوصية المعقدة غالبا ما تجعل المستخدمين لا يعلمون ما المعلومات الشخصية التى يشاركونها مع الآخرين.

المشروبات الكحولية قد "تخفض من حدة" صنف من التهاب المفاصل



□ بي بي سي

شرب الكحول قد لا يخفف من أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي وحسب بل يبدو أنه يخفض من حدة المرض كذلك حسبما جاء في دراسة علمية، فقد سأل علماء في جامعة شيفيلد مجموعتين من المرضى مصابين بالداء أو غير مصابين به، الكشف عن عاداتهم فيما يتعلق بتعاطي الكحول.

ووجد العلماء أن المرضى المصابين ممن يشربون الكحول بشكل منتظم يعانون أقل من ألم المفاصل ومن التورم.

ويقول الخبراء إن هذه النتائج لا تعني الضوء الأخضر للإفراط في شرب الكحول.

وقارنت الدراسة بين ٨٧٣ مصابا بالداء بـ١٠٠٤ غير مصابين به.

وأظهرت الأشعة السينية أن المصابين الذين يتعاطون للمشروبات الكحولية بصفة منتظمة لا يعانون من أضرار كبيرة في المفاصل، كما تبين من تحليل عينات من دمائهم أن نسب الالتهاب لديهم منخفضة.

واعترف العلماء بعدم تمكنهم في الوقت الراهن من اكتشاف أسباب تأثير شرب الكحول على مرض التهاب المفاصل الروماتويدي، وقالوا: إن من الضروري إجراء مزيد من التجارب للحصول على تفسير لهذه الظاهرة.

وأظهرت دراسات سابقة أن الكحول قد يخفض من مخاطر الإصابة بالداء، وقد تبين من الدراسة الحالية أن مخاطر الإصابة تتضاعف لدى أولئك الذين لا يشربون الكحول، مقارنة من الذين يشربون الكحول ١٠ أيام في الشهر في الأقل.

نايل سات ٢٠١ جاهز للإطلاق بعد ٥ أيام

□ الراية القطرية

أعلنت الشركة الفرنسية "تاليس آلينا سبيس" المصنعة للأقمار الصناعية أن القمر الصناعي المصري نايل سات ٢٠١ قد أصبح جاهزاً للاطلاق في الرابع من أغسطس المقبل من قاعدة كورو بجويانا الفرنسية في أمريكا الجنوبية.

قال نائب المدير التنفيذي لأنشطة الاتصالات بالشركة الفرنسية إن القمر الصناعي المصري سينطلق إلى الفضاء برفقة القمر الصناعي الافريقي "راسكوم" على متن الصاروخ "أريان ٥".. أكد نائب المدير التنفيذي لأنشطة الاتصالات بالشركة الفرنسية إن القمر المصري الجديد سيدخل الخدمة في سبتمبر المقبل.

ويحتوي على "٢٤" قناة رقمية تعمل في حيز "ال كيه يوو ٤" وان القمر الجديد الذي يصل وزنه إلى "٣٢٠٠" كيلوجرام سيتم توجيهه إلى مدار "٧" درجات غرب وسيستمر تشغيله لمدة "١٥ عاماً".

انتشار جراحات التجميل للتشبه بالمشاهير يقلق الأطباء

■ مع تزايد الطلب على جراحات التجميل، يقول الأطباء إن الزبائن بدأوا يرسمون أشكالهم بأنفسهم، إذ تطلب النساء مثلا أنف الممثلة نيكول كيدمان وشفاه النجمة أنجلينا جولي، وعادة ما يوافق الأطباء على بعض الطلبات، لكنهم يعبرون عن قلق شديد على صحة المرضى، عندما يطلبون أن تكون أشكالهم مطابقة تماما للمشاهير، وهو أمر يؤشر إلى اختلالات واضحة في الحالة النفسية والعقلية للبعض.

وفي نهاية الأسبوع الماضي، ناشدت النجمة كيم كردشيان، واحدة من معجباتها على موقع "تويتر"، أن لا تمضي قدما في الخضوع لجراحة التجميل في محاولة لتبدو نسخة عنها، وقالت لها "لا تحاولي أن تكوني شخصاً آخر".

وفي العام الماضي، استخدمت النجمة ديمي مور موقع "تويتر"، في محاولة لوقف امرأة خططت لإجراء عمليات تجميلية لتصبح شبيهة جدا بنجمة هوليوود.

وتقول الطبيبة النفسية إيفا ريتفو، والمدرسة في جامعة ميامي ميلر ولاية فلوريدا، إن "السعي لتبدو وكأنك شخص آخر، لا يمكن أن يكون طبيعيا.. كل شخص ينبغي أن يكون على طبيعته وليس نسخة أخرى من شخص آخر.. كل شخص له مواهب فريدة وقدرات ومظهر متميز".