



دراسة.. لا تدخنوا أمام أطفالكم لتجنّبهم أمراض القلب



كشفت دراسة نشرت هذا الأسبوع في مجلة الدورة الدموية عن زيادة خطر إصابة الأطفال بأمراض القلب في مرحلة البلوغ في حال تعرضهم للتدخين السلبي. وذكرت الدراسة أن الأهل الذين يحاولون الحد من التدخين أمام أطفالهم، يتعرض أولادهم إلى خطر إصابة الأطفال بأمراض القلب في مرحلة البلوغ بمعدل الضعفين مقارنة بالأطفال الذي لا يدخن أبولهم على الإطلاق، فيما الأطفال الذين يدخن أبولهم أمامهم بشكل طبيعي، تزيد نسبة خطر إصابتهم بأمراض القلب بمعدل أربع مرات أكثر مقارنة بالأطفال الآخرين.

وشملت الدراسة أكثر من 1500 طفل فنلندي، على مدى 20 عاماً، من خلال بيانات جمعت بين العامين 1980 و1983 لقياس نسبة الكوتينين، التي تبقى في الدم بعد التعرض للتبغ. وتابع الباحثون هذه العينة مرة أخرى بين العامين 2001 و2007 لقياس اللويحات التي تتراكم على الشريان السباتي لدى الأشخاص البالغين. أما الأطفال الذين كان لديهم مستويات أعلى من الكوتينين، كان لديهم أيضاً مستويات أعلى من اللويحات المتراكمة على الشريان السباتي، في سن البلوغ، ما بسبب أمراض القلب.

وقال البروفيسور في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو ستانتون غلانتز: "هذه الدراسة تثبت أن التعرض للتدخين السلبي خلال الطفولة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب لدى الكبار." ووفقاً لمركز السيطرة على الأمراض، يتعرض حوالي 60 في المئة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و11 سنة للتدخين السلبي، على الأرجح داخل المنزل.

كتنف طبي أثري.. أقدم حالة إصابة بسرطان الثدي لامرأة مصرية عاشت قبل 4200 سنة



أعلنت وزارة الآثار في مصر عن اكتشاف ما وصفها بـ"أقدم حالة إصابة بسرطان الثدي"، لامرأة مصرية عاشت قبل 4200 سنة، في واحد من أهم الاكتشافات الطبية التي تميز ظهور "المرض الخبيث" منذ العصور الفرعونية. وقال وزير الآثار، ممدوح الدماطي إنه تم اكتشاف هذه الحالة أثناء دراسة لإحدى البعثات الأثرية الإسبانية، على مقبرة "قبة الهواء"، التي تعود إلى "الأسرة السادسة"، أي إلى عام 220 قبل الميلاد، في مدينة أسوان بجنوب مصر.

وذكر الوزير المصري أن فريق بعثة جامعة "جين" الإسبانية، بالتعاون مع خبراء وزارة الآثار، تمكن من رصد "تشوهات غير مألوفة"، على الهيكل العظمي لإحدى السيدات المدفونة بالمقبرة، وكشف المزيد من عمليات الفحص والدراسة عن إصابتها بسرطان الثدي. ونقل البيان عن رئيس فريق "الأنثروبولوجي"، ميخيل بوتيللا، قوله: إن "الدراسات أظهرت بقايا مظاهر للتدهور، التي نتجت عن انتشار ورم خبيث بين العظام"، لافتاً إلى أن حالة الهيكل تشير إلى أن هذه السيدة تنتمي إلى إحدى الطبقات الراقية، و"حظيت بالناية والاهتمام طوال مدة مرضها وحتى الوفاة".

كما أشار رئيس البعثة الإسبانية، أليخاندرو خيمينيز، إلى أن البعثة بدأت عملها في هذه "جبانة قبة الهواء" غربي مدينة أسوان، عام 2008، بهدف "دراسة تفاصيل الحياة اليومية والطبقات الاجتماعية، لمعرفة الظروف المعيشية للمصريين القدماء"، بحسب البيان.

دراسة: أرضعوا أطفالكم ليصبحوا أثرياء



لطالما ركزت الدراسات العلمية على أهمية الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية مثل الحماية من الأمراض المعدية والحد من الوفيات.

وذكرت دراسات سابقة أن الرضاعة تزيد من مستوى الذكاء بمعدل 7.5 لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية، فضلاً عن ارتفاع مستوى الذكاء اللفظي والأداء، ومعدل الإدراك.

وكشفت دراسة طويلة الأجل عن وجود ارتباط بين الرضاعة الطبيعية ومستوى الذكاء. وشملت الدراسة التي أجريت في البرازيل حوالي 3500 رضيع من كل المستويات الاجتماعية، إذ وجدت أن الأشخاص الذين أرضعوا لمدة أطول سجلوا معدل أعلى في اختبارات مستوى الذكاء.

وقال مؤلف الدراسة، الدكتور بيرناردو ليسا هورتا إن "المعلومات حول الرضاعة الطبيعية جمعت في مدة قريبة من موعد الطعام، مضيفاً: "لاحظنا أن الرضاعة الطبيعية كانت مرتبطة بشكل إيجابي بمستوى الأداء والذكاء في عمر الـ30 عاماً، فضلاً عن ارتباطها بالتعليم، والتحصيل الدراسي، وأيضاً الدخل الشهري المرتفع." وثبت أن الرضاعة الطبيعية للأطفال لمدة 12 شهراً، أو مدة أطول تزيد من مستوى الذكاء وارتفاع مستوى الدخل لدى الأشخاص.

وأوضح هورتا أن "التأثير الإيجابي للرضاعة الطبيعية على رفع مستوى الدخل، هو بمثابة الاستنتاج الرئيسي الذي توصلت إليه الدراسة." وتجدر الإشارة، إلى أن حليب الأم يعد غنياً بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والتي تعد مهمة في النمو والتطور العقلي والنفسي لدى الأطفال.

نصائح لتحمي نفسك من السقوط في قاع الاكتئاب



غالباً ما يسبب اضطراب المزاج الشعور بالاكتئاب نظراً لتعدد العوامل المؤثرة في الحالة النفسية لدى الإنسان.

ويمكن أن تتحول حالة الاكتئاب الطفيفة إلى اضطراب نفسي يصعب علاجه مع الوقت. ويعد التشخيص المبكر خطوة حيوية بهدف تجنب تفاقم الحالة والإصابة بالاضطرابات النفسية.

وينصح بعض الخبراء بممارسة التأمل بهدف تطوير قدرة الإنسان على مراقبة حالته الذهنية، والاسترخاء. ويمكن للشخص تجنب الانجراف نحو الأحاسيس السلبية، مثل الغضب والتوتر، وغيرها من الأفكار السيئة للصحة النفسية، وذلك من خلال تدريب النفس على اتخاذ مواقف إيجابية.

وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد في تدريب الذات على التعامل مع المواقف والأفكار السلبية "غير الصحية":

أولاً: معرفة الأسباب التي تؤدي إلى تغيير المزاج بشكل سلبي.

ثانياً: عدم الانهماك في التفكير بالمشاعر السلبية والسيئة.

ثالثاً: إقناع نفسك بأن المواقف السلبية لا تستحق عناء التفكير.

وينصح دائماً بالتغيير الإيجابي لتعزيز راحة البال والحد من عوامل الشعور بالاكتئاب، والاضطرابات النفسية، مثل التواصل مع الأهل والأصدقاء، وممارسة الرياضة والهوايات.

عودة مصادم الهيدرونات للعمل بعد توقف عامين



أعاد العلماء في المنظمة الأوروبية للأبحاث النووية (سيرن) تشغيل مصادم الهدرونات الكبير (إل إتش سي)، وشرعوا في محاولة جديدة لحل غموض الكون والبحث عن "المادة المظلمة" الغامضة، وذلك بعد عامين توقف فيها هذا المصادم عن العمل بهدف فحصه وتطويره.

وتكمن آمال العلماء في محاولة التشغيل الثانية لهذا المصادم في الخروج مما يعرف باسم "النموذج القياسي" لكيفية عمل الكون على مستوى الجسيمات الأولية، نحو "الفيزياء الجديدة".

ويتضمن ذلك البحث عن المادة المظلمة التي تشكل نحو 96% من مادة الكون، والتي لا يمكن الكشف عنها إلا من خلال تأثيرها على المواد المرئية مثل المجرات والكواكب.

ويستعد العلماء لاصطدام الجسيمات المتوقع أن يبدأ في حزيران/ يونيو 2015، على الرغم من أنه من غير المرجح ظهور أي اكتشافات جديدة حتى منتصف عام 2016.

وشمل تجديد وإصلاح المصادم إضافة مغناطيسات جديدة ذات قوة حُرْم طاقة وفولتية أعلى، وكذلك فحص كافة الأسلاك في جميع أنحاء نفق المصادم، الذي يمتد على طول 27 كيلومتراً على عمق نحو مئة متر تحت الأرض، ومستشعراته الأربعة الرئيسية ومغناطيساته العديدة.

ويشار إلى أنه خلال آخر عملية تشغيل لهذا المصادم في المدة بين 2010 و2013، توصل العلماء إلى اكتشاف جزيء هيغز (بوزون هيغز) الأسطوري بعد سنوات من البحث في الحطام المسجل من تصادم الجزيئات في سيرن ومصادمات أخرى أصغر.

هل يتحول ويندوز إلى نظام مفتوح المصدر؟



ترتكز إمبراطورية شركة البرمجيات الأمريكية مايكروسوفت بشكل أساسي على ويندوز، نظام تشغيل الحواسيب الشهير الذي تعتمد عليه نسبة كبيرة من الحواسيب الشخصية والمحمولة والهواتف الذكية والحوادم حول العالم، ومصدر كمية ضخمة من العائدات للشركة. وعلى عكس أنظمة التشغيل مفتوحة المصدر مثل "أندرويد" و"لينوكس" يوصف ويندوز بأنه نظام "مغلق المصدر" أي أنه نظام تحتفظ الشركة المطورة له بحق التعديل على شيفراته، على عكس الأنظمة مفتوحة المصدر، كما يتوجب على المستخدم دفع مبلغ مادي لقاء الحصول عليه بشكل قانوني. لكن برغم الأرباح الكبيرة التي يجلبها ويندوز، فقد تفرض متطلبات السوق على مايكروسوفت في المستقبل تحويله إلى نظام مجاني مفتوح المصدر، وفق مارك روزينوفيتش، أحد كبار مهندسي الشركة.

ويستد روزينوفيتش في كلامه إلى أن عالم التقنية شهد تغيرات ضخمة خلال السنوات القادمة بحيث ازداد اعتماد الشركات، وحتى بعض مستخدمي مايكروسوفت- على الأنظمة مفتوحة المصدر، وهو ما يسهم بدفع الشركة نحو السماح باستخدام نظام لينوكس ضمن خدمة الحوسبة السحابية "مايكروسوفت أזור" التابعة لها.

وتفرض مثل هذه المتغيرات على مايكروسوفت التعامل معها للحفاظ على مكانة ويندوز خاصة مع الانتشار الذي يحققه لينوكس، لذلك يتوقع "روزينوفيتش" ألا تكتفي شركته بالسماح باستخدام البرمجيات مفتوحة المصدر في خدماتها السحابية، بل قد تتجاوز ذلك وتحول ويندوز إلى برمجية مفتوحة المصدر.

هل سيهدد هذا الروبوت ذو الذراع الواحدة وظيفتك في المستقبل؟



لهذا الروبوت أن يحدد فيما لو سندخل عهداً جديداً من البطالة أم سنتخلص من مهنة لا نرغب بأن يمارسها أطفالنا مدى الحياة. ويستطيع الروبوت الذي يبلغ طوله متراً ويملك وجهاً على شاشة اللمس مكان الرأس البشري، كما أن ذراعه المرنة والمتحركة في كافة الاتجاهات تسمح له بحرية الحركة ونقل البضائع بسهولة من مكان إلى آخر.

هذا هو الروبوت "Sawyer" ذو الذراع الواحدة، ويمكنه تجميع كل البضائع في المحال التجارية يوماً بعد يوم، دون تعب أو أخذ استراحة لاستعمال دورة المياه أو طلب علاوة من مديره.

ولكن ما لا يمكن لهذا الروبوت فعله هو تفهم طبيعة الجدل المثار حوله، وعن التأثير الذي يمكن أن يخلفه على الطاقة الإنتاجية والبشرية في الوقت ذاته، إذ يمكن

دراسة: ذاكرة الرجال أسوأ من ذاكرة النساء

في الدماغ)، والذاكرة اللفظية لدى النساء أفضل من الرجال بالاستناد إلى قياس حجم الرأس" ولا بد من القول، إنه يمكن الوقاية من الوقوع في براثن الشيخوخة، من خلال اتباع نمط حياة صحي يسهم في تحفيز الهرمونات التي تساعد في تطوير خلايا الدماغ، من خلال ممارسة التمارين المفيدة لصحة الجسم والدماغ، وتعلم مهارات جديدة.

وحجم الدماغ لدى النساء ابتداءً من سن الأربعين وما فوق.

وأثبتت البيانات العلمية أن الجزء المسؤول عن الذاكرة في دماغ الرجل، أصغر من الجزء المسؤول عن الذاكرة في دماغ المرأة.

وقال الدكتور كليفورد جاك من "مايو كلينيك" إن "الذاكرة وحجم الدماغ لدى الرجال، أسوأ من ذاكرة

كشفت دراسة حديثة، نشرت في مجلة "جاما نيورولوجي" عن أن ذاكرة الرجال أسوأ من ذاكرة النساء.

وأثبتت البيانات العلمية أن الجزء المسؤول عن الذاكرة في دماغ الرجل، أصغر من الجزء المسؤول عن الذاكرة في دماغ المرأة.

وقال الدكتور كليفورد جاك من "مايو كلينيك" إن "الذاكرة وحجم الدماغ لدى الرجال، أسوأ من ذاكرة

الحب والشعر

ميسون أبو بكر

أديبة وشاعرة ومذيعة في
التلفزيون السعودي

mysoonabubaker@yahoo.com

@Mayabubaker

بعيداً عن كل ما يختنق به العالم اليوم من صراعات وخلافات وموت وتشريد، أردت أن أذكك عزيز القارئ إلى عالم متعالٍ عما يحيط بنا، وإلى امرأة كما تقول عنها خالدة سعيد: طلبت من الحب ما طلبت من الشعر، طلبت أن يكون تأرها من العالم وحصانها السحري للنجاة.

لم أكن أظن أن للشعر عصاً سحرية تبذل نكهة الأشياء، وتذهب بمرارتها، لم أكن أعتقد يوماً أن حروفه تتحول لغيمات، تحملنا لسموات نقية وإيقاعه موسيقى تبتد رتابة الأشياء، الشعر الذي واجهت به قسوة الحياة مع شاعر شاركته رغبة الحياة، وما تيسر بالقليل من الفرح.

الأعمال الشعرية الكاملة لسنية صالح هي من جعلتني بشكل أو بآخر أنبش ذاكرة الشعر وتاريخ امرأة مجبولة بالحب والحلم، علقت أوراقها على أغصان الريح، وسافرت بها مع الفصول الهاربة، ثم لما أرادت أن تعود لم يحملها زورق الرجوع، فتبيلت أوراقها بالبحر، ونامت جراحها على ضوء الشموع.

في عالم سنية الحقيقي والمتخيل بقيت سلافة وشام بطلتان بلا منازع، حيث كانت الشاعرة هي القنديل الذي ينير طريقهما، والدليل الذي يرشدهما للخلاص، ولطالما دعتهما بحروف من الشعر لتحدي الواقع والصراخ بوجه القهر، ورفض الانحناء، (وكان الشعر مع ابنتها هي الحصيلة التي تقف بها أمام الله).

ولما سُئلت ذات مرة عن القصيدة إن كانت تعيش تجربتها أم هي من وحي الحياة؟ قالت: «الشعر عملية عبور النار، اشتعال الجسد والعقل والمخيلة بحمى الكشف، والبرق الذي يفاجئ الشاعر في أثناء ذلك لا يعنيه حدود ما يجري وأهدافه».

لعل ما يحدث في سوريا الآن وما يعانيه الشعب السوري من قهر وظلم من طاغية البلاد، أراه يتجلى فيما كتبت هذه الشاعرة من مشاعر، فكثرت في شعرها الانكسارات ولم تخل قصصها النثرية أيضاً من هذا.

(عاشت مغلقة بيقينها الشعري، متعلقة بالأمل الذي يجيء من لدن الشعر، بل لائذة بعصمة الحقائق الشعرية وبها، هذا العالم الذي أعطاهم مفتاحه وأجزل الوعود، فقد كان الشعر عزاءها ووعداً ومفتاح السر).

كانت هي سنية صالح زوجة الشاعر محمد الماغوط من أردت أن أخلق في هذا المقال بعالمها، وفي كل مرة كنت أحاول أنجو من ملامح القتلى والأطفال المشردين الذين يعيشون اليوم نكبة سوريا، كنت أغرق في أيقونة قصائدها، فتعيدني حروفها التي تتأوه من الألم إليها، تلك التي صارت الموت بقوة الشعر.

من آخر البحر

ترتمشين كالعصافير

إذ تضرب خواصرها أجنحة الريح

والمطر

فوق أحزان المساء

أراك مطلقاً



تصوير: يونس العلوي - المغرب

عمل يجمع بين التشكيل والفوتوغراف بذكاء فني .. هو انعكاس لدواخلنا بخطوط وألوان بإسقاطات تعبير

عن ذاتنا .. من الأعمال الجميلة لها وقع خاص في النفس ..

سنة صبح

معاً.. نختصر المسافات لحلم يتجدد...



فكر

مجلة العرب على امتداد خارطة العالم



www.fikrmag.com

مجلة فكر الثقافية

للتواصل : fikrmag2@gmail.com

