



نصائح ذهبية لخفض إشعاعات الهواتف الذكية



نادرًا ما يتخلى المستخدم عن هاتفه الذكي ويحمله في يديه باستمرار أو في الحقيبة، وعلى الرغم من عدم وجود تأكيد بأن الإشعاعات الصادرة عن الأجهزة الجواله تسبب أضرارًا للفرء، إلا أنه يتوجب الحد من التعرض لهذا الإشعاعات.

وينصح الخبير الألماني بأن هينريك لاور بضرورة تقليل الإشعاع بالقرب من الجسم مباشرة.

وأضاف المكتب الاتحادي للحماية من الإشعاع أن الاتصالات الهاتفية الجواله تستخدم مجالات كهرومغناطيسية عالية التردد من أجل إرسال واستقبال الصوت والبيانات، وعادة لا يشعر المستخدم بهذه المجالات الكهرومغناطيسية، إلا أنه يتم امتصاص جزء من طاقة هذه التفاعلات.

وينشأ الإشعاع بصفة خاصة عند نقل الإشارات بين الهاتف الجوال والمحطة الأساسية للاتصالات الهاتفية الجواله، ويعتبر معدل الامتصاص المحدد (SAR) هنا بمثابة إشارة لحدار الإشعاع الكهرومغناطيسي، الذي يصدر عن الهاتف الجوال.

ويتم قياس مقدار امتصاص الطاقة بوحدة وات/كجم من وزن الجسم (W/kg)، مع كل هاتف يتم طرحه في الأسواق يتم ذكر قيمة SAR بقياسين، الأول أثناء إجراء المكالمات الهاتفية على الأذن، والثاني أثناء حمل الجهاز بالقرب من الجسم.

ويمكن للمستخدم الاطلاع على هذه القيم في دليل تشغيل الهاتف الذكي. وعلى سبيل المثال فإن قيمة هاتف سامسونج غالاكسي S9+ على الأذن تبلغ 0.29 وات/كجم وبالقرب من الجسم 1.35 وات/كجم، وبالنسبة لجهاز ابل آي فون X فإن القيمة تبلغ 0.92 على الأذن و 0.95 على الجسم. ومع هاتف هواوي P20Pro تبلغ القيمة 0.73 على الأذن و1.22 على الجسم.

وأكد يان هينريك لاور أن الهواتف الذكية الحديثة المزودة بتقنية LTE أو UMTS تعتبر أقل إشعاعًا من الأجهزة القديمة، التي تعمل بمعيار GSM. ويرجع ذلك أيضا إلى تصميم الجهاز؛ حيث

تعمل الشاشات الكبيرة على زيادة المسافة بين الهوائي، والذي يتم تركيبه غالبا في الجزء السفلي من الجهاز، ومسار القياس، وهو ما يؤدي إلى تقليل القيمة، التي يتم رصدها. وعادة ما تقوم الشركات بالترويج لأغلفة أو سترات تقلل من تعرض المستخدم للإشعاع، إلا أن بيرند ثايس، من مجلة «كونت» الألمانية، أشار إلى أن مثل هذه الملحقات التكميلية تؤدي إلى زيادة قدرة الإرسال من أجل الحفاظ على الاتصال، وبالتالي يتم توجيه المزيد من الإشعاع نحو المستخدم، في حين يمكن الاعتماد على بعض السلوكيات البسيطة للتقليل من التعرض للإشعاع بدرجة كبيرة.

ويشكل عام يتعين على المستخدم اختيار هاتف ذكي يادني قيمة SAR منخفضة، ومن الأفضل استعمال الموديلات منخفضة الإشعاع، والتي تتمتع بقيمة أقل من 0.6. وتتميز حوالي 55% من الهواتف الذكية المتوفرة في الأسواق حاليا بقيمة أقل من هذا الحد، ومع ذلك فإنه يتم استعمال الأجهزة الجواله بشكل مكثف ولفترة أطول من الأوقات الماضية، ولذلك يتعين على المستخدم استعمال الهاتف الثابت بدلا من الأجهزة الجواله قدر الإمكان لتقليل من التعرض للإشعاع. وأثناء تشغيل الهاتف الذي يجب أن يكون الهوائي بعيدا عن الرأس قدر الإمكان، ومن الأفضل

بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية فتكت بآلاف الأوروبيين



في+ خلال الفترة الزمنية عينها.

وقد سجلت غالبية الوفيات لدى الأطفال دون سن 12 شهرا والأشخاص فوق سن 65 عاما. وأكثرية الحالات سجلت في إيطاليا واليونان، كما استحوذت إيطاليا وحدها على أكثر من ثلث الوفيات الناجمة عن هذه البكتيريا في الاتحاد الأوروبي خلال الفترة التي شملتها الدراسة.

وفي ظل الازدياد العالمي في استهلاك المضادات الحيوية، دق الأطباء مرارا ناقوس الخطر إزاء مخاطر البكتيريا المقاومة للعلاجات، فقد حذر فريق علمي في استراليا في سبتمبر/أكتوبر عن انتشار بكتيريا لكل أنواع العلاجات، بحسب ما نقل «العربية نت».

من 670 ألف شخص أصيبوا في 2015 جراء هذه الأنواع الخمسة من الجراثيم ما أسفر عن وفاة 33 ألفا ومئة شخص، وأفاد الباحثون أن ما يقرب من ثلثي هذه الإصابات سجلت في المستشفيات، مؤكداين «ضرورة أخذ مقاومة المضادات الحيوية بالحسبان بشكل طارئ كمعلومة صحية حيوية للمرضى مع الحاجة لتطوير علاجات بديلة للفرضي المصابين بأمراض أخرى والذين يواجهون تهديدا جراء تراجع قدراتهم المناعية أو تقدمهم في السن».

ولفت معدو الدراسة إلى أن حجم هذه الوفيات في الاتحاد الأوروبي «مماثلة للمعد التراكمي الناتج من الإنفلونزا والسل وفيروس+انتش أي

أدت بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية إلى وفاة أكثر من 33 ألف شخص في الاتحاد الأوروبي العام 2015. بحسب بحث جديد نشرت نتائجه هذا الأسبوع وحذر معده من أن هذه الجراثيم المقاومة للعلاجات تفوق جهود الرعاية الصحية المعاصرة.

ففي دراسة نشرت في مجلة «ذي لانست إنفكشوس ديزيزس»، حلل فريق أطباء من الاتحاد الأوروبي بيانات تتعلق بأكثر من اثنتي عشرة تركيبة لبكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية في أنحاء أوروبا، كما أعدوا نمودجا بوضوح معدلات الإصابة والوفاة جراء خمسة أنواع من الجراثيم المقاومة للعلاجات. وخلف الباحثون إلى أن أكثر

أفضل وقت للإقلاع عن التدخين



كما اتضح بأنه كلما زاد عدد السجائر التي يدخنها الشخص، زادت مشكلات عمل الرئتين والقلب والأوعية الدموية، وأن التخلي عن التدخين يؤثر بقوة في البداية في الحالة الصحية للشخص، ولكن مع مرور الوقت تنخفض سرعة عودة المؤشرات إلى حالتها الطبيعية.

ويشير الأطباء إلى أنه حتى بعد مضي 16 سنة لم تختف جميع آثار التدخين السلبية. وهذا يدل على أن المدخن الزاغب في ترك العادة السيئة عليه أن يخطو هذه الخطوة بأسرع وقت، وتقول دانكان، «بعد مضي خمس سنوات على ترك التدخين ينخفض خطر الإصابة بالسكتة القلبية والجلطة الدماغية بنسبة 38%».

وعوما تلعب البيانات بأن التدخين والتدخين السلبي يقضيان على حياة ما يقارب من ستة ملايين شخص سنويا. فقد اتضح للعلماء بأن التدخين لا يؤثر فقط في الرئتين، بل يتعداه إلى جميع أعضاء الجسم ويسرع في شيخوختها ويغير شكل جدران الأوعية الدموية بصورة «رجعة فيها، ما يجعلها هشاة، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

ينصح الأطباء بالإقلاع عن التدخين قبل بلوغ 40-45 سنة من العمر، لأن القلب والأوعية الدموية لن تعود إلى حالتها الطبيعية بصورة تامة إلا بعد مضي 15 سنة على ترك التدخين. وقالت ميريديث دانكان من جامعة «فاندربيلت» خلال اجتماع لجمعية القلب الأمريكية في دالاس، إنها وفريقها العلمي أجروا دراسة طويلة الأمد عن تأثير السجائر وعناصر النيكوتين الأخرى في صحة المدخنين السابقين واحتمال ولغاتهم مبكرا. اشترك في هذه الدراسة نحو 9 آلاف شخص كانت أعمارهم في بداية الدراسة 27 سنة فقط. لم يكن المشتركون يعانون من أي مرض مزمن للمقلب أو الأوعية الدموية، والسل وغيرها من الأمراض التي تصيب الرئتين. وعومما كانوا جميعا في بلافة بدنية ونفسية جيدة.

بعد مضي 16 سنة على بداية الدراسة اتضح بأن الشباب والحالة الصحية الجيدة ليسا ضمانا للحماية من عواقب التدخين. فمثلا معظم التوابع القلبية والجلطات الدماغية حوالي 70% كانت بين المدخنين القدامى والخالين الذي يدخنون غفية سجائر يوميا على مدى 20 سنة.

عليه. ويمكن أن تستمر الإصابة بالديدان الطفيلية لسنوات عديدة وأن تسبب لنا شديدا وإعاقات جسدية وتأخر النمو في الأطفال ووصمة اجتماعية مرتبطة بالنشوء.

ويمكن لادوية الصالية التي تعالجها، ومنها عقاقير طورها شركة سانوفي وجونسون آند جونسون، أن تحدث تأثيرا طفيفا وكثيرا ما تتبرع بها شركات الأدوية أو تباع بأسعار رخصه لمن يحتاجون إليها. لكن نطاق الأدوية التي تعالج الإصابات الدودية لا يزال محدودا.

ومحاولة تحسين تطوير العقاقير وفهم كيف تغزو الديدان أجساد البشر والحيوانات وتستوطنها. قارن الفريق البحثي الخريطة الجينية لما يصل إلى 81 نوعا من الديدان المستديرة والمستطحة، منها 45 لم يسبق ترتيب خرائطها الجينية.

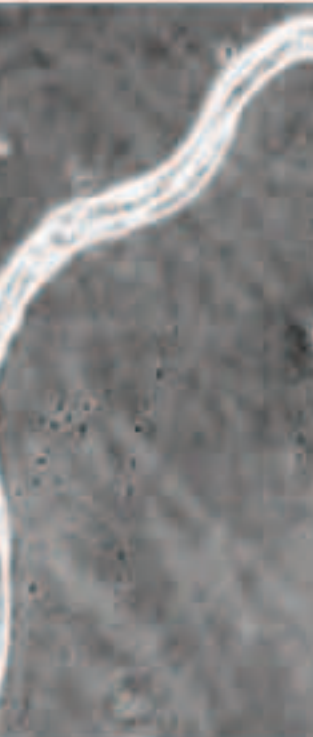
ووجد التحليل قرابة مليون جين جديد تنتمي إلى آلاف العائلات الجينية الجديدة وحدد كثيرا من العقاقير المحتملة، بحسب «رويترز».

أظهرت أكبر دراسة حتى الآن بشأن التركيب الجيني للديدان الطفيلية مئات الدلائل الجديدة المتعلقة بكيفية غزوها لجسم الإنسان وتقادي نظامه المناعي وتسببها في الأمراض. ونشر النتائج إلى علاجات محتملة للتخلص من هذه الديدان للمساعدة في مكافحة بعض من أكثر الأمراض المدارية تعرضا للإهمال، بما في ذلك العمى النهري والبلهارسيا وداء دودة الانسيلوستوما، والتي تؤثر على نحو مليار شخص في أنحاء العالم.

وقالت ميكوتوكا ميتريفا من معهد ميكروبيل للجيونوم بجامعة واشنطن، والتي شاركت في قيادة العمل البحثي مع زملاء من معهد ويلكوم سانجر البريطاني بجامعة أدنبره «الديدان الطفيلية بعض من أقدم أعدائنا وتطورت عبر ملايين السنين لتكتسب خبرة كبيرة في التلاعب بنظام المناعة البشري».

وأضافت أن نتائج هذه الدراسة ستقضي إلى معرفة أعمق بحياة الطفيليات وفهم أكبر لكيفية استغلال النظام المناعي للإنسان والسيطرة

أظهرت أكبر دراسة حتى الآن بشأن التركيب الجيني للديدان الطفيلية مئات الدلائل الجديدة المتعلقة بكيفية غزوها لجسم الإنسان وتقادي نظامه المناعي وتسببها في الأمراض. ونشر النتائج إلى علاجات محتملة للتخلص من هذه الديدان للمساعدة في مكافحة بعض من أكثر الأمراض المدارية تعرضا للإهمال، بما في ذلك العمى النهري والبلهارسيا وداء دودة الانسيلوستوما، والتي تؤثر على نحو مليار شخص في أنحاء العالم.



تدخين الأم أثناء الحمل يصيب وليدها بحول العين



حذرت دراسة صينية حديثة، من أن تدخين الأم أثناء فترة الحمل، يعرض أطفالها لخطر الإصابة بالحول وضعف البصر.

والدراسة أجراها باحثون بجامعة هوانشونغ للعلوم والتكنولوجيا في الصين، ونشروا نتائجها، اليوم الأربعاء، في دورية (Acta Ophthalmologica) العلمية.

والحول هو عيب بصري يجعل العينين بحالة غير متوازنة، بحيث تتجه كل عين لاتجاه مختلف، إذ يمكن أن تركز إحدى العينين باتجاه الأسام، بينما تنحرف العين الأخرى إلى الداخل أو الخارج أو إلى الأعلى أو الأسفل.

ويمكن أن يلاحظ هذا الاختلال في وضع العينين بشكل واضح، أو يظهر أحيانا ويختفي أحيانا أخرى، وقد ينتقل هذا الاختلال بين العينين.

ويؤدي حول العيون إلى اضطراب الرؤية بأكملها، وأحيانا يؤدي إلى الرؤية المزدوجة وضعف البصر.

بالإضافة إلى «الغمش» أو «كسل العين» الذي ينتج عن إهمال الرؤية في إحدى العينين.

ولكشف العلاقة بين تدخين الأم وإصابة الأطفال بحول العين، راجع الفريق نتائج 11 دراسة علمية أجريت في هذا الشأن.

ووجدوا أن تدخين الأمهات أثناء الحمل مرتبط بزيادة بنسبة 46% في خطر إصابة المواليد بالحول، وهو أحد أكثر الأمراض المرتبطة بالعين بين الأطفال.

ثبتت أن النساء اللواتي يدخن أثناء الحمل، أكثر عرضة لولادة أطفال يعانون من مشاكل صحية، أبرزها انخفاض الوزن عند الولادة، والولادة المبكرة، والعيوب الخلقية، وملازمة موت الرضع المفاجئ.

وأضافت أن تدخين الأم يؤثر أيضا على كفاءة الرئتين لدى المواليد وهي أسباب رئيسية تزيد معدلات وفيات الرضع، بالإضافة لتأثيره السلبي على النمو البدني والتضيق في مرحلة المراهقة. وقالت منظمة الصحة العالمية، في أحدث تقاريرها إن التبغ يقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص بإقليم شرق المتوسط سنويا، بينهم أكثر من 5 ملايين متعاطون سابقون وحاليون للتبغ، وحوالي 600 ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي.

وأضافت أن التدخين يعد أحد الأسباب الرئيسية للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان، وأمراض الرئة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، بحسب «الأناتول».