قلة الحركة تؤدي الى الشيخوخة المبكرة

بهرا- وكالات

اشارت دراسة قام بها فريق من جامعة كينجز كوليج البريطانية المرموقة الى ان قلة النشاط البدني قد تؤدي الى الشيخوخة المبكرة. وقام الباحثون باجراء الاختبارات على عدد كبير من التوائم تبين لهم ان الذين كانوا يمارسون نشاطا بدنيا خلال اوقات الفراغ بدوا اكثر شبابا من اقرانهم الذين لم يمارسوا مثل هذا النشاط. كما وجدوا ان طول الاجزاء التي تطلق عليها TELOMERES في سلاسل الحمض النووي (DNA) لدى الاشخاص قليلي الحركة اقصر ممن لدى الناشطين بدنيا حيث يعتقد ان هذا الجزء مسؤول عن قصر عمر الخلايا. ويربط الباحثون بين النشاط البدني وانخفاض معدل السرطان وامراض القلب ومرض السكري. وهذه الدراسة لا تؤكد العلاقة بين الامراض وقلة النشاط البدني بل العلاقة بين الشيخوخة المبكرة وقلة النشاط.

وشملت الدراسة ٢٤٠١ من التوائم البيض حيث وزعت عليهم استمارات حول النشاط البدني الذين يقومون به خلال حياتهم اليومية وبعد ذلك اخذت عينات من دمهم لدراسة الحمض النووي لديهم. وركز الباحثون على دراسة TELOMERES وهي تمثل نهايات سلاسل الحمض النووي ومسؤولة عن حمايتها. ومن المعروف ان هذه الاجزاء قصيرة لدى المتقدمين في السن مما يعرض الخلايا للتلف السريع والموت. وتمت دراسة الكريات البيض في دم جهاز المناعة وجد الباحثون ان التيلوميرات فقدت وسطيا ٢١ جزءا منها كل عام اضافة الى انهم وجدوا ان التيلوميرات لدى الاشخاص القليلي النشاط اقصر مما لدى النشطاء بدنيا. وتبين للباحثين ان الاشخاص الذين يمارسون نشاطا بدنيا مثل الجري ولعب التنس والالعاب البهلوانية لمدة ٢٠٠ دقيقة اسبوعيا كانت التيلوميرات لديهم اطول بحوالي ٢٠٠ جزء. اما الاشخاص الاكثر نشاطا من الناحية البدنية من بين الذين جرت دراستهم فتبين انهم بدوا اصغر عمرا بحوالي عشر سنوات من الذين لا يمارسون نشاطا بدنيا. كما ان دراسة الفروق بين التوائم الذين يعيشون حياة نشطة بدنيا واقرانهم غير الناشطين بدنيا اعطت نفس النتائج. واشارت الدراسة الى ان الخلايا لدى الاشخاص قليلي الحركة اكثر عرضة للتلف. ويعتقد ان التوتر له تأثير سلبي على طول التيلوميرات وهو ما يمكن التخفيف منه عن طريق ممارسة الرياضة بشكل منتظم. وخلصت الدراسة التي نشرتها الجامعة في نشرتها الداخلية الى ان الاشخاص "الذين يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم هم اكثر شبابا من غيرهم من الناحية الجسدية".

المستقبل.. مليء بالشرائح

(AP PHOTO)

بهرا- متابعات

في المستقبل المنظور، وربما القريب جداً، ستدخل الشرائح الإلكترونية في معظم نواحي الحياة، وبالتالي فإننا سنجدها في كل مكان، تقريبا. فالشرائح المزودة بهوائيات ستنتشر فعليا في كل شيء نشتريه ونرتديه ونقوده ونقرأه، بما يسمح لمحلات البيع بالتجزئة وأجهزة تطبيق القانون بتعقب (عن بعد) تلك المواد الاستهلاكية، وبالضرورة المستهلكين، حيثما ذهبوا.

وستقوم أجهزة استشعار لشبكة إلكترونية عالمية بإجراء مسح لرقع لاسلكية في عدد ضخم من الأماكن العامة، وتحديد هويات الناس وأذواقهم بصورة فورية بحيث تقوم بتفصيل الإعلانات وفقاً لأذواقهم، وربما يستتبع ذلك بث "هجمات" الإعلانات Spam بصورة حية ومباشرة.

وفي "المنازل الذكية" بات دمج أجهزة الاستشعار في البناء أمراً عاديا، حيث تجدها في الجدران والأرضيات والأجهزة المنزلية،وتقوم في الأثناء ببث البيانات إلى الأسواق.

وتخصصت بعض الشركات العالمية الكبرى في مجال هذه التكنولوجيا واستثمرت نجاحها في تصنيع أجهزة كمبيوتر مزودة بهوائيات لاسلكية تبث المعلومات بشأن المبيعات والمشترين لشركات جمع البيانات وتحليلها. وحاليا، نجد الشرائح متوافرة في الطابعات ومفاتيح السيارات والإطارات وزجاجات الشامبو ورقع القماش في محلات الملابس وفي الكتب وبطاقات الهاتف المتحرك وغيرها.

وفي الوقت الراهن، تم تحرير "الرقع اللاسلكية" في الولايات المتحدة الأمريكية وأصبحت تجارية وأطلق عليها اسم "مُرسلات إيجابية" Passive Emitter، بما يعني أنه ليس لديها الطاقة الداخلية للبث. ويمكن شحن هذه "الرقع" بالطاقة بواسطة بخاخ إلكتروني بحيث يتيح لها بث إشاراتها في شتى الاتجاهات في نطاق يتراوح بين عدة إنشات و ٢٠ قدما.

أما "الرقع الفعالة" Active Tags، فهي ليست شائعة مثل "المرسلات الإيجابية"، ولكن استخداماتها آخذة في الزيادة. والرقع الفعالة تحتوي على بطاريات داخلية ويمكنها بث الإشارات بصورة متواصلة بحيث تلتقطها الأقمار الصناعية التي تدور في مدار منخفض، وهي تستخدم في دفع رسوم العبور للسيارات عند المعابر المخصصة والمدفوعة وكذلك في متابعة الحياة البرية وتحركات الحيوانات مثل "أسد البحر".

وتشتري الوكالات الفيدرالية وأجهزة تنفيذ القانون في الولايات المتحدة المعلومات الشخصية لأشخاص بعينهم وتعمل على وضع ملفات عنهم.

"فولفو" تطرح نظاما فريدا لسلامة سياراتها

بهرا- وكالات

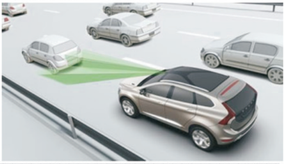
على هامش معرض ديترويت الدولي، كشفت "فولفو" عن نظام CWAB التى تعنى التحذير من الاصطدام بواسطة التوقف الذاتي.

والنظام الجديد هو تطوير للنظام السابق CWBS الذى تمّ إطلاقه عام ٢٠٠٦ وهو بمثابة رادار يحذّر من الاصطدام وموجود فى طرازات S80 وV70 وXC70.

وتمّت إضافة كاميرا إلى النظام السابق بحيث يكون قابلا للتوقف الآلي وكذلك للتدخل فى حال وجود خطر اصطدام آني.

ويعني ذلك، أنه لن يتمّ الاقتصار على تحذير السائق من حادث قادم فورا، وإنما فى حال لم يتدخل فإنّ السيارة ستتوقف ذاتيا وعلى الفور. والهدف هو التقليص من سرعة الاصطدام من أجل الخفض من الأضرار.

كما أنّ نظام City Safety الذى سيكون متوفرا فى طراز XC60 فيستخدم رادارا بالليزر يعمل على مدى سرعة ٣٠ كلم فى الساعة ويكشف عن السيارات التى لا تفصلها مسافة أقل من ستة أمتار وهكذا فإنه يتدخل بتوجيه السائق إلى خفض السرعة وإذا لم يتمّ ذلك فيتولى بنفسه إيقاف السيارة.



السنجاب يقلب المائدة على الثعابين

بهرا- وكالات

قال علماء ان بعض انواع السنجاب لجأت الى حيلة تمويه لحماية نفسها من الثعابين المفترسة الطامعة في لحمها الشهي.

واعلن فريق من الباحثين بجامعة كاليفورنيا في ديفيز ان السنجاب البري في كاليفورنيا وسنجاب الصخور يمضغ جلد الحية ويلعق به فراءه للتمويه على رائحته. وقال دونالد اوينجز استاذ الدراسات النفسية والذي ساعد في الاشراف على البحث في بيان "انهم يقلبون المائدة على الحية".

ولاحظت باربارا كلوكاس التي تجري دراسات عليا في مجال سلوك الحيوانات ان السنجاب البري وسنجاب الصخور يقوم بمضغ قطع من الجلد التي تنسلخ من الثعابين ثم تلعق فراءها. وكتب الفريق في دورية "سلوك الحيوانات" قائلين ان هذه الرائحة ربما تساعد السناجب في التمويه على رائحتها خصوصا عندما تكون نائمة في جحورها.

سوني تطرح هاتفاً محمولاً للاتصال بالإنترنت

بهرا- وكالات

عرضت سوني اليابانية جهاز الاتصال بالإنترنت المحمول "Mylo" ضمن فعاليات معرض الإلكترونيات الاستهلاكية CES الذي أقيم بالولايات المتحدة الأمريكية، وهو يتمتع بالعديد من الترقيات التي شملت أداة الواي فاي Wi-Fi ودعم شبكات ومواقع ذات جماهيرية كبيرة مثل "يوتيوب" وغيرها من المواقع الشبابية.

ويتميز جهاز "مايلو" الجديد بغطاء منزلق ولوحة مفاتيح مكتملة QWERTY ودعم لتقنيات الاتصال اللاسلكي والشبكات اللاسلكية المحلية WLAN كما يتميز بشاشة عرض أكبر ٣,٥ بوصة، كما يوفر الجهاز ذاكرة داخلية بسعة واحد جيجابايت مع وجود مدخل للدعم الخارجي بواسطة شرائح الذاكرة من نوع Stick Pro Duo.

ويدعم الهاتف، كما ورد بمجلة العالم الرقمي، تشغيل ملفات الصوت من نوع WMA ودعم ملفات الفيديو MPEG4، إضافة لدعم خدمة Skype الشهيرة، علاوة على عمل المراسلات والمحادثات الفورية لكل من شبكات ياهو وAOL وجوجل، ومن المتوقع أن يبدأ طرحه قريباً في الولايات المتحدة بسعر يصل إلى ثلاثمائة دولار.

تحرير: غازي المنشداوي

يوميات اقتصادية

إعمار العراق

مئات الملايين من الدولارات أعلن تخصيصها لإعادة إعمار العراق والتي اتخمت أسماعنا من خلال التصريحات التي اطلقتها الدول المانحة بعد أحداث نيسان عام ٢٠٠٣ وسقوط النظام البائد وامليت شروط على العراق من قبل صندوق النقد الدولي والبنك الدولي لإصلاح شأنه الاقتصادي. فأكثر من اربع سنوات مضت على هذه الوعود ولم تبدأ ولو نقطة في بحر الحاجة الى الإعمار فضاع على جهينة حتى الخبر اليقين واذا جمعنا تخصيصات الدول المانحة خلال هذه الفترة لوصل الرقم الى مليارات الدولارات فمتى تبدأ حملة لإعادة الإعمار ومن اين ؟. اضف الى ذلك تخصيصات الموازنة العامة لتنمية الاقاليم التي تنتمي الى بيئة استثمارية آمنة واستقرار الى حد ما لكن لم يحصل شيء ايضا فأذا كانت المناطق الساخنة قد جعلت شماعة الوضع الامني سببا في كسلها وبقيت الأماني هي الاخرى معلقة على الامل فلماذا لا تنطلق هذه المشاريع في المناطق الآمنة؟ فالفساد مسخ الوجه الحضاري لاغلب المدن العراقية سواء كانت امنة ام ساخنة ذلك لاننا لم ولن نرى أو نلمس او نتحسس ولو فعالية وضع حجر اساس لمشروع ما يندرج في خطة إعادة الإعمار فضاعت المليارات في دهاليز الفساد حتى وضعنا العالم في مقدمة الدول في هذا المجال السيء الصيت ضمن احصائياته حول الدول الاكثر فسادا. أزاء هذا الواقع ومع أن الامنيات المؤجلة وجهت انظارها صوب نتائج خطة فرض القانون فالمطلوب مكاشفة المواطن بشفافية عالية من خلال تقديم كشف واقعي لمخطط المشاريع المراد إعادة إعمارها وكذلك الحال للمراد بنائها لتكون في متناول المواطن والرأي العام في العراق عن كثب عبر سلطته الرابعة. فاذا ماأردنا استعراض عدد المشاريع التي يراد أعادة إعمارها فان علينا الأقرار والأعتراف بأن ليس لدينا أي شي قابل للإعادة وانما الحاجة الى البداية من الصفر بمشاريع للبنى التحتية ومن ثم الخدمية وغيرها مستفيدين من التجارب العالمية ومهمة الكشف تقع على عاتق البرلمان والحكومة في الأفصاح عن بداية حملة البناء والإعمار ومن أين؟.

شارع النهر

محال تجارية مملوءة بالبضائع وإقبال قليل وأسعار مرتفعة

بهرا- متابعات

شارع النهر ضيق لا تسير فيه المركبات ولا تفصله عن نهر دجلة سوى العشرات من الأمتار تشغلها المحال والبنايات والخانات القديمة واحيانا تجد فسحات من الأرض تسمح بإطلالة الشارع مباشرة على النهر وكذلك الحال مع شارع الرشيد الذي يعد من أقدم شوارع بغداد. ويعد شارع النهر من أهم وأكبر المجمعات التجارية في بغداد.

"بهرا" حاولت من خلال تجوالها في هذا الشارع معرفة شيئا عن عمليات البيع والشراء في هذا السوق والتعرف عن بعض معالمه، فكانت البداية مع السيد "جبار جلال" صاحب احدى محلات الصياغة في السوق والذي حدثنا عن السوق قائلا: السوق لم يعد كما كان فأغلب محلات الصاغة شغلتها مصانع صغيرة للحلى الكاذبة وبقايا من محلات بيع وصياغة الذهب التي يغلب على العاملين بها انهم من الصابئة المندائيين فالسوق لم يعد كما كان عليه قبل أكثر من عشرين عاما لعدة أسباب منها الأوضاع الأمنية المتدهورة في البلاد وما سبقها من حروب متتالية والاهمال الذي عاناه منذ التسعينات.

ويضيف قائلا: الشارع كان سوقا مزدهرا مشرقا خلال السبعينات من القرن الماضي حتى خلال الثمانينات كان أفضل، فبرغم وجود الحرب لكن النساء كن كثيرات الشراء للذهب والمجوهرات لأن دخل الفرد كان جيدا.

مشيرا الى ان شارع النهر من الشوارع التي ترتادها النساء أكثر من الرجال وكان الرجال وخصوصا الشباب يأتون لاقتناء ملابس عرائسهم.

ويلي سوق الصاغة سوق "الحقائب والأحذية الجلدية" مع وجود معامل ورش لصنع هذه المنتوجات.

عن هذا السوق يحدثنا أبو احمد صاحب احد هذه المحال قائلا: ان أكثر بيعنا من الحقائب والجلود هو للمحافظات الجنوبية ومحافظات الوسط وبيعنا بالجملة لأن في تلك المحافظات طلب أكثر من المستورد وان المتبضعين يطالبوننا بمواصفات معينة لصناعة هذه المنتوجات ونقوم نحن بتصنيعها على وفق ما مطلوب.

وفي شارع النهر مساجد عديدة على طول الشارع أبرزها جامع الباجي جي الذي بني في ثلاثينيات القرن الماضي وقد كتب على بابه "الجامع مغلق لأنه آيل للسقوط"، وجامع التكية الخالدية وجامع "العادلية الكبير" المجاور للبنك المركزي العراقي حيث تعد بناية البنك المركزي أعلى بناية في بغداد، وجامع "الخفافين" وهو من أقدم الجوامع في بغداد حيث يعود تاريخه الى نهايات العصر العباسي. يقول السيد أبو وليد بائع عباءات في سوق الخفافين: سمي الجامع بهذا الاسم نسبة الى سوق الخفافين الذي يقع فيه الجامع وهو مكان صناعة الخفاف ومفردها خف وتعني "الحذاء".

وفي وسط شارع النهر يقع البنك المركزي العراقي، اضافة الى فروع مصرفي "الرافدين" و"الرشيد" ومحال صيرفة، وبورصة العملات التي تشكلت مطلع التسعينات وهي تجمعات للمتعاملين بالدولار في وسط السوق.

يضم السوق مجموعة من الخانات القديمة ومفرده خان "وهي أماكن مبيت المسافرين قبل ظهور الفنادق" وأغلبها تعود الى العصر العثماني، ومنها "خان دلة" و"خان الباجة جي" و"خان الخضيري" و"خان النملة" و"خان النبكة" وقد حولت جميعها الى محال تجارية لبيع الملابس.

قول السيد حسين خليل صاحب احدى هذه المحال: كان الشارع يسمى شارع العرائس ايضا لأن العروس تجهز من هنا كاملة، ومجوهرات ومستلزمات العرس.. وبعد سوق الملابس يأتي سوق دانيال وقد سمي بهذا الاسم نسب الى أول من باع به وهو يهودي عراقي يدعى دانيال، وهذا السوق متخصص ببيع لوازم الخياطة كافة، والى جانبه سوق لبيع الأقمشة النسائية والرجالية.. وعن تسمية شارع النهر بـ "النهر" أتفق اكثر التجار القدامى في الشارع على ان تسميته جاءت من محاذاته لنهر دجلة إلا ان السيد عامر حسين "تاجر ملابس قديم" قال ان الكرخيين هم الذين اطلقوا هذه التسمية عليه لانهم كانوا يأتون عبر الزوارق المسماة بـ "الدوب" وعندما يسألونهم الى أين ذاهبون، يقولون الى شارع النهر، وهكذا اكتسب هذا الشارع تسميته.

وفي وسط سوق القبلانية الذي يأتي بعد سوق دانيال يوجد مرقد الشيخ علي بن محمد السمري وهو احد سفراء "الامام المهدي المنتظر" وهو مزار يؤمه الكثير من الناس ولكن من الخارج وذلك لصغر وضيق مكانه.

وبين سوق دانيال وسوق القبلانية توجد محال صغيرة جدا لروافي الملابس والعباءات المتشققة ومع هذه المحال محال اخرى لبيع العباءات الرجالية العربية.

مفردات البطاقة التموينية ما بين النقص الحالي في مفرداتها وارتفاع الأسعار

تحقيق: غازي المنشداوي

بدأت خلال الفترة الماضية تزداد أهمية مفردات البطاقة التموينية بالنسبة للعائلة العراقية وأخذت تؤثر سلبا على المستوى المعاشي عندما يتأخر وصول المواد الغذائية التي توزع عبر وكلاء هذه المواد المعتمدين من قبل وزارة التجارة والخلل الذي ظهر خلال الفترة الماضية ترك خلفه معاناة مختلفة التأثير بالنسبة لعدد كبير من العوائل التي تنتظر قدوم الحصة التموينية بفارغ الصبر في كثير من الأحيان وفي وقت ضاع عليهم ما استلموه من المواد الغذائية وما هو مؤجل من أشهر سابقة.

"بهرا" حاولت من خلال هذا التحقيق تسليط الضوء حول أسباب النقص الحالي الذي تعاني منه مفردات البطاقة التموينية وأسباب ارتفاع أسعارها عند تسلمها من قبل المواطن.

اذ يقول المواطن كاظم عبد الجبار من سكنة حي الحرية ببغداد: لا يمكن ان ننكر دور البطاقة التموينية في سد النقص الحاصل في المواد الغذائية حيث لا يمكن الاستغناء عن نظام البطاقة التموينية لأنها تساعد العائلة على توفير كمية من المواد الغذائية تكفي ما نسبته ٨٠% من حاجة العائلة للمواد التي توزع عبر هذه البطاقة ولكن خلال الفترة الأخيرة بدأت مفردات الحصة التموينية تصلنا بشكل غير منتظم فنحن نستلم مادتين أو ثلاث مواد وباقي المواد لا نستلمها ويأتي الشهر الذي يليه وتتكرر الحالة ولا نعرف السبب الحقيقي وراء هذا الارتباك في توزيع المواد الغذائية واحيانا نستلم مادة لشهر واحد وفي وقت نحن لم نستلمها من عدة شهور وهذه الآلية تكررت كثيرا خلال الأشهر الأخيرة وبدأت كثير من العوائل تجهل ما استلمته وما يجب ان تحصل عليه من طلب للمواد الغذائية للأشهر الماضية وهذا الحال رفع مستوى الحاجة الى المواد الغذائية التي تباع في الأسواق المحلية بعد ان حصل نقص واضح لهذه المواد في المنازل العراقية.

وحدثنا "هادي محمود" من سكنة مدينة بغداد عن مفردات الحصة التموينية قائلا: نعتمد عليها بشكل أساس في حياتنا اليومية خصوصا بعد ان شهدت أسعار السوق ارتفاعا كبيرا في الأسعار وكوننا من أصحاب الدخل المحدود لا يمكننا ان نستغني عن مفردات الحصة. وبعد ان شهد توزيع هذه المواد خللا وصارت تصلنا بشكل متقطع أصبح حالنا يرثى له لأن ما نحصل عليه من ايرادات بسيطة خلال الشهر لا يكفي لتغطية نفقات حياتنا اليومية التي ارتفعت تكاليفها كثيرا بعد ان ارتفعت أسعار الوقود وارتفعت كل محتويات السوق والخدمات المختلفة التي يحصل عليها المواطن وأصبحت حياتنا تكتنفها صعوبات كبيرة ونتمنى ان تكون هناك آلية توزيع واضحة للمواد الغذائية تمكن المواطن من استلام المواد الغذائية بشكل منتظم يخدم افراد العائلة ويقلل من اتجاهه الى السوق السوداء للمواد الغذائية التي تثقل كاهل العائلة العراقية.

وتابع الحديث المواطن سعدي عبد الرحمن من سكنة منطقة المنصور ببغداد قائلا: أن مشكلة استلام مفردات الحصة التموينية من وكلاء المواد الغذائية التابعين لوزارة التجارة منذ زمن والعائلة العراقية تعاني منها خصوصا وان المواطن بدأ يدفع مبالغ المواد مضاعفة حتى وصل لدى بعض الوكلاء "١٥٠٠" دينار حصة الفرد الواحد وكل شهر يدفع المواطن مبالغ الحصة ولا يستلم إلا مادتين أو ثلاث ونادرا ما يحصل على الحصة كاملة خصوصا وان الأشهر الماضية لم يستلم المواطن الكثير من المواد التي هو بأمس الحاجة اليها، كما ان مادة الطحين يتقاضى الوكيل عنها اجور نقل تختلف عن المواد الاخرى وفي هذا الأمر سلبيات كثيرة تؤثر على حياة العديد من العوائل خصوصا ذات الدخل المحدود.

وشاطرهم الحديث "مهدي التميمي" وكيل مواد غذائية في مدينة بغداد قائلا: لقد أصاب عملية توزيع المواد الغذائية ضمن مفردات الحصة التموينية خلل كبير خلال الأشهر الماضية بسبب عدم توفر هذه المواد في مخازن وزارة التجارة وبشكل دائم وانما تصل على شكل دفعات وعندما تصل مادة أو اكثر الى المخازن توزع على الوكلاء في سبيل ايصالها الى المواطنين ولا يوجد أي ذنب للوكيل في هذا الخلل الذي أصاب واقع توفير مفردات الحصة التموينية. أما عن تكاليف نقل المواد الغذائية فهناك متعهدون يضمنون نقل المواد الى الوكيل وتدفع الوزارة أجور النقل وتحدد المبالغ التي يتم استيفائها من المواطن مقابل مفردات البطاقة التموينية ولكن في الوقت ذاته يشرع عدد من الوكلاء خصوصا من الذين هم في أطراف مدينة بغداد الى فرض أسعار كبيرة الهدف منها الربح المادي غير المشروع بدواعي رفع اجور النقل وغير ذلك من الأسباب التي لا صحة لها وفي كل الأحوال يبقى المواطن هو المتضرر الوحيد من الخلل الذي أصاب عمليات توفير مفردات الحصة التموينية.