

- * نرحب مجلة التقوى في هذه الزاوية (منكم واليكم) بجميع المساهمات من قرائها الكرام وسنحاول إن شاء الله نشر أكبر عدد ممكن من المساهمات على صفحاتنا، مع التنويه إلى أن هذه المساهمات تعبر عن آراء القراء وليس بالضرورة عن رأي المجلة.
- * نرجو من جميع القراء كتابة مساهماتهم وآرائهم بخط واضح وعلى وجه واحد للورقة، أو طباعتها على الكمبيوتر إذا أمكن ذلك.
- * نرحب بالمساهمات على عنواننا أو على البريد الإلكتروني.

The Editor AL Taqwa, P.O.Box 12926, London SW18 4ZN (U.K)

تعمل بنظام حاسوبي فحسب ولكنها تستطيع بواسطة عيون إلكترونية مراقبة التقاطعات وحساب أعداد السيارات في كل الاتجاهات وبناء على ذلك إعطاء الأولوية للاتجاه الأكثر كثافة عديدة. وقد تم اختبار هذا الإشارة في مدن إيطالية كبيرة وأثبتت نجاحا منقطع النظير حيث تمكنت من منع حدوث الاختناقات المرورية على أكثر التقاطعات ازدحاما.

المحمول المزود بهذه التقنية، ويصعب التكهن بتاريخ طرح أول جهاز في السوق.

الذكاء الاصطناعي لإشارات المرور

نجح مختصون في مجال تنظيم حركة المرور بإيطاليا في تطوير إشارة ضوئية مرورية ذكية بإمكانها الحد من ازدحام حركة المرور واختناقاتها عند التقاطعات في المدن الكبيرة التي تعاني من مشكلات مرورية كبيرة. والإشارة الضوئية الذكية لا

حلالها أن يقوم بشكل مستمر بشحن بطارية الجهاز.

ويُعد هذا التطوير إنجازا هائلا لدى رجال الأعمال الذين ينتقلون من بلد لآخر للمشاركة في الندوات وإبرام الصفقات حيث إنهم غالبا ما يشكون من نفاذ شحنة البطاريات. ولكنهم قد ينتظرون شهورا طويلة قبل أن يتحقق حلمهم هذا حيث إنه سيكشف خلال شهر مارس المقبل عن هوية شركات تصنيع الحاسب

معالج جديد

للحاسوب المحمول

كشفت شركة «انتل» النقاب عن معالج جديد لأجهزة الحاسوب المحمول لا يتطلب إعادة شحن الجهاز. وصمم المعالج الجديد بناء على تقنية جديدة ودقيقة للغاية مخصصة لأجهزة الحواسيب المحمولة حيث تُحول هذه التقنية لمصممي هذه الأجهزة من تصنيع أجهزة صغيرة وخفيفة وفي نفس الوقت تعمل بطاقة أقل بحيث لا يحتاج المستخدم من

الضغط الدموي..

يرى الأخصائيون أن ارتفاع ضغط الدم الشرياني من العوامل الخطيرة التي تؤدي للإصابة بأمراض القلب التي تحطف العديد من الأشخاص في مقتبل العمر ممن هم في سن الإنتاج. وتشير التقارير إلى أن ٥ بالمائة من سكان المعمورة يعانون من ارتفاع ضغط الدم ويحتاجون إلى العلاج. كما تُوضح التقارير أن نصف المصابين لا يعلمون بإصابتهم، كما أن هنالك نسبة هائلة من المصابين لا يتلقون العلاج المناسب، ولهذا فإن مضاعفات المرض تهدد حياة العديد من الأشخاص وقد تؤدي إلى وفاتهم في سن مبكرة. ويرتفع الضغط الدموي مع التقدم في العمر. وتلعب الوراثة دورا مهما في الإصابة به. أما زيادة الوزن فتُعد من أهم المخاطر حيث إنها تضخم إمكانية الإصابة عند الشخص البدين، وأن التخلص من الوزن الزائد يساعد في السيطرة على

ضغط الدم. كما أن للعادات السلوكية الضارة، كالتدخين وأكل المواد الدسمة دور في ارتفاع الضغط الدموي. وللعوامل النفسية كالانفعال والكبت دور سلبى أيضا. ويزيد في الطين بلة الإكثار من تناول المنبهات.

ومما لا شك فيه أن العلاج الدوائى لضغط الدم غير كافٍ وحده إذ يجب على المصاب تغيير نمط حياته والالتزام بـ: الإكثار من تناول الخضار والفواكه، والتقليل من تناول الأطعمة الدسمة والمقليبات. والإكثار من الحركة وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم. والابتعاد عن كافة مصادر التوتر والانفعال إلى الاسترخاء والراحة.

الفشل الكلوي يهدد

الفرنسيين

حذر تقرير طبي نُشر مؤخرا عن تهاون المواطنين الفرنسيين في الكشف المبكر للتعرف عن أسباب الفشل

الكلوي بعد أن ارتفع عدد المصابين به في فرنسا بالتحديد وفي العالم بصفة عامة. وحذر التقرير عن خطورة هذا المرض الذي يفاجيء المريض دون ظهور أي أعراض تشير إلى الإصابة به.

ونصح التقرير بضرورة إجراء فحوصات على نطاق شامل تساعد في اكتشاف المرض خاصة إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع في الضغط الدموي أو من مرض السكر. هذا إلى جانب ظهور بعض المؤشرات التي يجب على المصاب أخذها بعين الاعتبار مثل الإرهاق والتعب المزمن والوجه الشاحب والاضطراب في الجهاز الهضمي والإحساس بالقي وزيادة الوزن بشكل غير طبيعي.

ولا تقتصر خطورة الفشل الكلوي على المواطنين الفرنسيين فحسب ولكنها مشكلة تمتد إلى دول عديدة ولكنها لم تحظ إلى الآن بالرعاية المنشودة.

الشخير مشكلة

اجتماعية وصحية

الشخير مشكلة صحية ذات الطابع الاجتماعي حيث إنها تسبب الإزعاج المستمر لمن ينامون في فراش واحد أو في نفس الغرفة. والجدير بالذكر أن الشخير يصيب حوالي ٢٥ بالمائة من الناس من مختلف الأعمار، ولكنه أكثر شيوعا بين الرجال، ومع تقدم العمر تزداد نسبة إصابة النساء به أيضا.

ومن أهم النصائح التي تُسدى للمصابين بالشخير: الإقلاع عن التدخين، ممارسة الرياضة بانتظام، التخلص من الوزن الزائد، عدم تناول الوجبات الثقيلة قبل موعد النوم بثلاث ساعات على الأقل.

كما أن هنالك وسائل علاجية مثل العلاج الجراحي أو العلاج بالليزر والأمواج الراديوية. ولكنها لا تُستخدم إلا في الحالات القصوى.

بتصرف عن شبكة الإنترنت مساهمة الصديق ع.ب (تونس)