

العلاج الكيماوي يضعف القلب ولو بعد حين



المختلفة، وهذا الفشل غالباً ما يحدث نتيجة العلاج بالمادة الكيماوية "أنتراسايكلين"، كما يمكن أن تسببه أنواع أخرى من الأدوية. ويضيف: "يمكن للفشل في وظائف القلب أن يظهر بعد 10-15 سنة من توقف العلاج الكيماوي لدى المريض، وتكون الأعراض غالباً ضيقاً في التنفس عند القيام بأي مجهود رياضي خفيف، وإذا كان المريض حاداً فإن القدمين يبدآن بالتورم كما يصبح تنفس المريض وهو مستلق على ظهره صعباً.

حقق الطب الحديث نجاحات كبيرة في علاج الكثير من أنواع أمراض السرطان التي تنتشر حول العالم، وذلك باستخدام العديد من الأدوية، لكن العلاج الكيماوي يبقى أبرز الأساليب المستخدمة. لكن هذا النوع من العلاج أظهر أضراراً جانبية من أبرزها أنها تؤثر على القلب، وتقلل من قدرته على القيام بوظائفه ومن أبرزها ضخ الدم والسوائل إلى مختلف أجزاء الجسم. يقول الدكتور أوتيس برولي من الجمعية الأمريكية للسرطان إن:

ضغوطك اليومية تحسن ذاكرتك الضعيفة



الضغوط العصبية تمثل العدو اللدود للإنسان، فاليوم الزحيم بالضغوط بسبب الزواج غير المستقر أو المشاكل الصحية أو الوظيفة التي يكرها الفرد، أو ازحام المرور، كلها عوامل تؤدي إلى زيادة التوتر والإجهاد المستمر الذي يعد السبب الرئيسي في ظهور الكثير من الأمراض.

ولكن جاءت دراسة أمريكية حديثة لتؤكد أن الضغوط العصبية قد تحسن وظائف الذاكرة، مشيرة إلى أن التجارب التي أجراها باحثون من جامعة بافالو بمدينة نيويورك الأمريكية، على فئران تجارب أن الفئران تمكن من استدعاء خبرة تعلمتها من قبل عقب وضعها تحت عامل ضغط بصورة أفضل مما كانت عليه وهي في حالة استرخاء. ويرجح العلماء أن يكون هرمون الإجهاد لدى الفئران "كورتيكوستيرون" هو المسؤول عن هذا الأمر.

وأوضح الباحثون أن هرمون الإجهاد لدى البشر يسمى "كورتيسول" وهو يؤثر على القدرة الذاكرة للحيات التي تتحكم في وظائف التعلم والذاكرة في المخ. ولعرقه ما إذا كان هرمون "كورتيكوستيرون" هو السبب في هذا الأمر، قام العلماء بحقن جزء من الفئران بمادة تثبط تأثير هذا الهرمون، في حين أعطى للمجموعة الأخرى محلول ملحي، وقام العلماء بإعادة المرحلة الثانية من التجربة بوضع المجموعتين في حوض السباحة ثم وضعهما في منقطة، حيث تبين هذه المرة أن المجموعة التي تناولت المحلول الملحي كان أداءها أفضل.

الضغوط العصبية تزيد القدرة الإنتاجية

أظهرت دراسة علمية أن معظم البريطانيين يعتقدون أن للتوتر والضغط النفسي تأثيراً إيجابياً على الحياة العملية من خلال زيادة الرضا عن الأداء وإنتاجية العمل، حيث وجد أن 4٩٪ كانوا أكثر إنتاجية عند شعورهم بالضغط، فيما أكد 47٪ أن تركيزهم يصبح أقوى وأفضل في هذه الظروف. وأشار الباحثون إلى أن عدم الرضا عن العمل يمثل السبب الرئيس لارتفاع مستويات التوتر النفسي، ولكن من جهة أخرى يسبب عدم وجود توتر قلة التركيز وعدم تحقيق نفس الإنجازات والإنتاج.

التمارين المكثفة تقي من السرطان

أكدت دراسة أن الرجال الذين يقومون بالتمارين المكثفة للقلب بشكل منتظم يحدون من خطر إصابتهم بالسرطان، وقالت الدراسة التي نشرتها مجلة "جورنال أوف سبورتس مديسين" البريطانية إن العامل الأساسي في الحد من خطر الإصابة بالسرطان هو استهلاك كمية كبيرة من الأوكسيجين. وقام الباحثون من جامعة كورنيل وأولو الفلنديتين بتابعة التمارين الرياضية في أوقات الفراغ لدى 2٥٦٠ رجلاً بين ٤٢ و ٦١ سنة لم يصابوا يوماً بالسرطان، وذلك مدة ١٢ شهراً. وقد توفي ١٨١ رجلاً منهم بعد ١٦ سنة بسبب سرطان في المعدة أو الرئتين أو الأمعاء أو البروستات أو الدماغ. واعتقد العلماء على مقياس النشاط الجسدي يرتكز على عدد "الوحدات الاضية" من الأوكسيجين المستهلك، واكتشفوا أن من يمارس الرياضة لنصف ساعة في الإقل يومياً يتدنى لديه خطر الإصابة بالسرطان حتى النصف. وشملت هذه النتائج سرطانات المعدة والأمعاء والرئة حتى مع أخذ عوامل أخرى بعين الاعتبار كالسن والتخين وحساء الكحول والوزن واختم الباحثون دراستهم قائلين إن "درجة قوة الرياضة في أوقات الفراغ يجب أن تكون معتدلة في الاقل من أجل الحد من الوفيات الناتجة عن السرطان".

أدوية الحساسية تكافح السكري والسمنة

وخلص في نظام المناعة، وأكد الباحثون إن هذه النتائج قد تقود إلى إنتاج عقاقير أفضل أو ربما لقاحات لعلاج آثار الحالتين. وترتفع معدلات الإصابة بالسمنة والنوع الثاني من السكري في أنحاء العالم إذ يتناول الناس المزيد من الطعام ويمارسون قسراً أقل من

التدريبات الرياضية. ووجد جو بينج شني في كلية هارفارد للطب في الولايات المتحدة، أن الخلايا التي تخرج عن السيطرة في حالة الإصابة بالحساسية والربو كانت كثيرة في الأنسجة الدهنية في البشر والفئران المصابين بالسمنة وتوازن الخلايا الخارجة عن السيطرة

أفاد باحثون بأن أدوية الحساسية والربو التي تباع دون وصفة طبية، قد ساعدت فئران مصابة بالسكري والسمنة على فقد الوزن والسيطرة على معدلات السكر في الدم. وربطت ثلث دراسات أخرى بشدة بين السمنة والنوع الثاني من السكري

في دراسة جديدة

التوظيف من خلال شبكة الانترنت هو المفضل بالنسبة لأصحاب الشركات

على عملية التوظيف للعام الحالي والعام الذي سبقه، فقد قامت معظم الشركات بإبخال تعديلات على النهج الذي تتبعه في هذا المجال.

وربما يكون للأزمة الاقتصادية التي عصفت بالعمل دور في هذا فقد قال ما مجموعه ١٦٪ من أصحاب العمل إنهم يستخدمون أقل طرق التوظيف تكلفة، بينما أوقف ١٣٪ منهم عملية التوظيف واكتفى ١٣٪ آخرون باستبدال الموظفين الذين يتركون العمل. ولربما كان من الغرابة بمكان أن نجد ١٦٪ من أصحاب العمل يقومون بتوظيف أكثر من العام الذي سبقه في إشارة إلى ازدهار بعض الشركات حتى في خضم الأزمة الاقتصادية. واختمت زريقات بالقول "توفر لنا البيانات التي نحصل عليها من دراسات كهذه، والتي تقيس نبض أصحاب العمل في المنطقة، رؤية واضحة وحديثة للاتجاهات التي تسلكها بيئة الأعمال في المنطقة. ولا تقتصر هذه البيانات على أهميتها الكبيرة لقطاع الأعمال، بل تتعداه لتعدو وسيلة للمتخصصين في الموارد البشرية وغيرهم من المستثمرين لإبراز ما هو مطلوب لتطوير عملية التوظيف وضمان الحصول على أفضل المواهب بطريقة اقتصادية". وتجرى الإشارة إلى أن البيانات التي تحلت في الدراسة قد جمعتها لتكنولوجيا في الفترة الواقعة بين ٣١ مايو و١٣ يوليو ٢٠٠٩، حيث شملت آراء ٥٢٤ من أصحاب العمل في منطقة الشرق الأوسط. وتتوفر هذه الدراسة وغيرها من أبحاث الموارد البشرية التي تتعلق بالمنطقة على الموقع الإلكتروني www.bayt.com.



أعرب أكثر من نصف أصحاب الأعمال في المنطقة (٥٢٪) أن التوظيف من خلال المواقع الإلكترونية المختصة، هو الوسيلة الأفضل لإيجاد المهارات المطلوبة، ونك في استبيان أجراه موقع Bayt.com، أكبر موقع للتوظيف في الشرق الأوسط. وقد احتلت الإعلانات المبوبة في الصحف المرتبة الثانية بنسبة ١١٪، و٩٪ يفضلون التصادث مباشرة عن أي وظيفة شائعة دون الإعلان عنها في أماكن مختصة، و٧٪ من خلال الإعلان في مواقع شركاتهم الخاصة. والجدير بالذكر أن ٥٪ من أصحاب الأعمال فقط ينظرون للمعارض الوظيفية على أنها المنصة المالية لإيجاد الموظفين والمهنيين في المنطقة. وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد مفهوم التوظيف الإلكتروني لأصحاب العمل وأهميته بالنسبة إليهم، والفوائد التي يوفرها للشركات والباحثين عن عمل على حد سواء. وقد أعرب المشاركون في الاستبيان أن فوائد التوظيف الإلكتروني عديدة، ولكن أبرزها هو سرعة وسهولة إيجاد المهنيين أصحاب الخبرات، هذا ما أكده ٢١٪ من المهنيين. وقال ١٠٪ من المشاركين أن التوظيف على شبكة الانترنت يعتبر أسهل من الطرق الأخرى، و٩٪ أقروا أنهم يحصلون من خلاله على نتائج أفضل. كما أعرب ٥٪ من أصحاب العمل أن التوظيف الإلكتروني يعد الأقل كلفة، و٤٪ ذات فعالية كبيرة. وقال عدد كبير من المشاركين (٤٠٪) إن فوائد للتوظيف الإلكتروني تجمع كل ما نكر للتلو، ما يجعله الأفضل بالنسبة لهم وقد سلطت الدراسة الضوء على عدد المهنيين

زريقات: "إن نهاب العديد من أصحاب العمل للتوظيف عبر شبكة الانترنت هذا العام لهُو خير دليل على الثقة في الشبكة كمنهج لإيجاد المواهب. كما من المتوقع أن تلعب شبكة الانترنت دوراً متنامياً وأساسياً يخلخل في استراتيجيات التوظيف التي تتبعها أقسام الموارد البشرية في المنطقة. سيكون الأمر مثيراً للاهتمام لدى تتبع اختلاف هذه الأرقام على مدى السنوات القليلة القادمة،

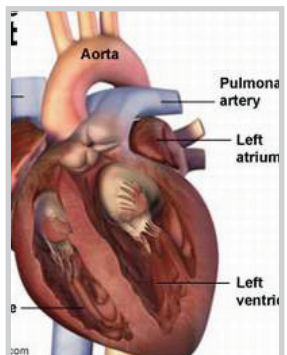
عدد المهنيين الذين تم توظيفهم من خلال الانترنت إنما تسطر أهمية هذه الطريقة في إيجاد المهارات والخبرات المطلوبة كمنهج لإيجاد المواهب. كما من المتوقع أن تلعب شبكة الانترنت دوراً متنامياً وأساسياً يخلخل في استراتيجيات التوظيف التي تتبعها أقسام الموارد البشرية في المنطقة. سيكون الأمر مثيراً للاهتمام لدى تتبع اختلاف هذه الأرقام على مدى السنوات القليلة القادمة،

الذين تم توظيفهم من خلال الشبكة الإلكترونية، وقال ٢٥٪ من أصحاب العمل المشاركين إنهم قاموا بتوظيف عدد يتراوح بين ١ و ٥ مهنيين، و٢٣٪ تمكنوا من توظيف ما يزيد عن ١٥ مهنيًا، و٦٪ قاموا بتوظيف ما بين ٦ و ١٥ مهنيًا خلال السنة الماضية من ١١ و ١٥ مهنيًا، و٧٪ ما بين ١١ و ١٥ مهنيًا، و٢٩٪ ما فوق ١٥ مهنيًا. وأضاف عامر

الضغط العصبي يدفع الإنسان للحب

كما أظهرت دراسة ألمانية حديثة أن الضغط والتوتر كثيرا ما يقودان الرجال والنساء إلى الحب. وأشار علماء النفس الاجتماعي بجامعة فوربال الألمانية، إلى أن المواقف الحياتية التي تسبب ضغوط تجعل الإنسان يشعر بالتوتر، وتزيد من ضربات قلبه وتجعل يديه مبتلئين بالعرق وركبتيه وهاتين، وهي كلها أمور تتشابه مع التغيرات التي تطرأ عليه حينما يشعر بالحب. وفي الوقت نفسه أظهر استطلاع حديث للرأي أن كثيرا من الألمان يلقون بالحب الكبير في المطر، حيث يبدو أن الانتظار الطويل في طابور المطار والخوف من الطيران يزيد معظم الأشخاص بالضغط والتوتر ويجعلهم، وفقا للدراسة، أكثر استعدادا للسقوط في الحب.

الجلطات "الصغيرة" تفاقم تلف العصب البصري



أظهرت دراسة أجريت في هونغ كونج على مدار ثلاث سنوات أن المرضى بالمياه الزرقاء في العين من المرجح أن يفقدوا مزيدا من القدرة على الإبصار إذا عانوا من جلطات صغيرة. ومرضى المياه الزرقاء أو التلف في العصب البصري هو ثاني أهم سبب للعمى ويقدر خبراء أن أكثر من ٦٠ مليون شخص في العالم سيعانون منه بحلول عام ٢٠١٠.

وأظهرت دراسة هونغ كونج أن مرضى المياه الزرقاء العين عانوا من جلطات صغيرة أكثر عرضة بشسبة ٦١ بالمائة لفقد مزيد من القدرة على الإبصار مقارنة بمرضى المياه الزرقاء الذين لم يعانون من جلطات صغيرة. وقال كستر لونغ أستاذ طب العيون المساعد في جامعة هونغ كونج الصينية في مؤتمر صحفي الثلاثاء "هذه الجلطات الصغيرة" في المخ تؤثر على الأرجح على العين والجلطات الصغيرة هي اضطرابات في إمداد الدم إلى المخ لا يربطها من يعانون منها وقد تؤدي إلى فقد بعض وظائف المخ. وشملت الدراسة التي نشرت في عدد يوليو تموز من دورية "طب العيون" ٢٨٦ مريضا بالمياه الزرقاء في العين. وقال الباحث الرئيسي في الدراسة البروفيسور دنيس لام أن الوقاية من الجلطات ضرورية لمنع تطور مرض المياه الزرقاء في العين. وقال لام وهو أيضا من جامعة هونغ كونج الصينية "من الضروري أن يكون لدينا تحكم نظامي في عوامل الخطورة التي تؤدي إلى جلطات الدم. واتبع أنماط حياة أكثر صحية مثل النظام الغذائي والتدريبات".

كانون تكشف عن أول نظام عالي يعدل نوعين من اهتزاز الكاميرا

١٩٩٥، أطلقت كانون عدسة EF آليية التركيب قياس ٧٥-٣٠٠ مم ٤-٦، IS USM، وهي الكاميرا الأولى عالمياً المزودة بعدسات قابلة للتبادل مع إمكانية تثبيت الصورة، وتمتاز بـ٢١ عدسة مشابهة ضمن مجموعة منتجاتها الحالية ، بما في ذلك عدسة ٢٠٠mm fEF ٢L، IS USM التي تتمتع بخمس وقات لتصبح الاهتزاز. وعلق السيد هنريدي فيربروغي، مدير التسويق في قسم كانون للأدوات الاستهلاكية، كانون الشرق الأوسط قائلاً: "تتمتع كانون الطبيعية في ابتكار تقنيات الجيل الجديد، ولا شك في أن تكنولوجيا Hybrid IS خير مثال على ذلك، كما تسعى إلى التسويق قريب ودمج هذه التقنية في مجموعة كبيرة من المنتجات." إلى ذلك، طورت كانون حديثاً نظام تثبيت الصورة الهجين Hybrid IS (الاهتزاز الدائري) والاهتزاز الاتحادي (الخطي)، فالتبديل المفاجئ في زاوية

أعلنت شركة كانون الشرق الأوسط عن تطوير نظام تثبيت الصور الهجين هايبر إيميج ستايبلايزر، وهو أول مثبت بصري للصور في العالم يعدل اهتزاز الصورة الزاوي والاتحادي. وسوف تدمج هذه التكنولوجيا في كاميرا احادية العدسة العاكسة، ويُنتظر إطلاقها قبل نهاية ٢٠٠٩. تم اللجوء إلى مجموعة من الأساليب الوقائية والإجراءات التصحيحية لتعديل الأخطاء التي يسبب بها اهتزاز الكاميرا. بدأت كانون أبحاثها لتصبح اهتزاز الصور في الثمانينيات. عام

تلقى موقع العلاقات الاجتماعية تويتر هزة عنيفة عندما كشفت وثائق سرهبا قرصان أغار على مراسلات أسرة العائدين في تويتر. وتبين الوثائق المتسربة أن موقع الدونات الصغرى والتشبيك الاجتماعي كان يتوقع أن تبلغ إيراداته ١٤٠ مليون دولار بحلول نهاية ٢٠١٠ في إطار مشروع عملاق لتوسيع قاعدته إلى مليار مستخدم في غضون أربع سنوات. ونقلت صحيفة "التايمز" البريطانية عن عز ستون أحد مؤسسي تويتر قوله في مونة على الموقع "إن هذه الوثائق ليست في صيغتها النهائية أو جاهزة للإعلان وهي بالتأكيد لا تعطي اللشام عن مخطط سري كبير للسيطرة على العالم." وتقول الكسانبرا فرين في صحيفة "التايمز" إن الوثائق المسربة تحصل تاريخياً في فبراير ولكنها على الرغم من ذلك نتيج إلقاء نظرة مشوقة على ملاحظ موقع تويتر الذي لديه الآن نحو ٢٥٠ مليون مستخدم، تثير الواقعة تساؤلات جديده عن



مشاريع تويتر لتوسيع قاعدته إلى مليار مستخدم يكشفها قرصان

اعترف في كانون الثاني/يناير باختراق حسابات شخصيات مرموقة على تويتر بينها الرئيس المنتخب وقتذاك باراك أوباما بعدما حزن كلمة المرور التي يستخدمها موظف مساعد في تويتر اختار كلمة ضعيفة، وتعمل شركة تويتر الآن على إيجاد طريقة لاستخدام شعبية خدمتها المجانية من أجل التحول إلى مشروع مربح، وقال ستون لوكالة تحقيق إيرادات من ساعات تصاف مقابل رسم مثل تحقيق إيرادات من الإعلانات على الإنترنت. صحيفة "التايمز" تلقت إلى الدلالات الأمنية البالغة لتسريب معلومات عن مخطط تويتر وقرار مدمومة "تيك كرانش" نشر بعض المعلومات السرية وقرار صحيفة "التايمز" نفسها إعادة نشرها، وترجع الصحيفة أن تستمر مثل هذه الاختراقات مع تزايد عدد الافراد والشركات الذين يختارون حفظ الوثائق

من المستخدمين اشارت الخدمة التي تتيح تبادل رسائل لا تزيد الواحدة منها على ١٤٠ حرفاً، اهتمام شركات علاقة في قطاع الانترنت مثل غوغل التي أجرت محادثات لم تحدد طبيعتها مع تويتر، كما قال اريك شميدت رئيس غوغل حسب رواية تويتر Hacker Croll اخترق البريد الإلكتروني لأحد موظفيها الارابيين بعدما حزن كلمة المرور التي يستخدمها هذا الموظف. كما اخترق القرصان هانكر حساب البريد الإلكتروني لزوجته إيفانغ وليمز رئيس شركة تويتر ومن هناك دخل على عدة حسابات شخصية يستخدمها وليمز على الانترنت، بما في ذلك حساباته عند امزون Amazon وياي بال PayPal. تقول صحيفة "التايمز" "إن هذه ليست المرة الأولى التي وقعت فيها شركة تويتر ضحية الوثيقة المخترقة شباط/فبراير ٢٠٠٩. وأضافه عشرة من العمر عُرف باسم جي ام زد GMZ

أمن الهويات الشخصية والمعلومات الحساسة لدى الشركات في العصر الرقمي حيث يمكن الاطلاع على هذه المعلومات بسبب كلمة مرور ضعيفة يستخدمها موظف ذو وعي أمني ضعيف في الشركة. تقول تيك كرانش TechCrunch كبرى المونات لتوسيع قاعدته إلى مليار مستخدم في غضون أربع سنوات. ونقلت صحيفة "التايمز" البريطانية عن عز ستون أحد مؤسسي تويتر قوله في مونة على الموقع "إن هذه الوثائق ليست في صيغتها النهائية أو جاهزة للإعلان وهي بالتأكيد لا تعطي اللشام عن مخطط سري كبير للسيطرة على العالم." وتقول الكسانبرا فرين في صحيفة "التايمز" إن الوثائق المسربة تحصل تاريخياً في فبراير ولكنها على الرغم من ذلك نتيج إلقاء نظرة مشوقة على ملاحظ موقع تويتر الذي لديه الآن نحو ٢٥٠ مليون مستخدم، تثير الواقعة تساؤلات جديده عن



في خوادم يمكن النضول عليها عبر الشبكة حيث وسائل الحماية لا تزيد عادة على اسم المستخدم وكلمة المرور، بحسب "التايمز".