

طريق مختصر للوصول إلى ترجمة "غوغل"

تقدم صاحبة محرك البحث الأشهر على الإنترنت شركة "غوغل" الأمريكية خدمة ترجمة الكلمات والتعبيرات من وإلى العديد من اللغات الحية. ولكي يتمكن مستخدم الإنترنت من استدعاء هذه الخدمة بشكل سريع تقدم غوغل خدمة العلامات المرجعية "Bookmarklet" الجديدة، حيث تتوافر علامة مرجعية لكل لغة متاحة عبر خدمة الترجمة. وهذه العلامات المرجعية مرتبة أبجدياً على موقع الإنترنت التالي: translate.google.com.

ويمكن الوصول إليها عن طريق الأدوات "Tools". كما يمكن عن طريق خاصية السحب والإدراج نسخ العلامات المرجعية "Bookmarklet" في شريط الأدوات بمصفحة الإنترنت. حينئذ يكفي تحديد المصطلح المراد ترجمته بأحد مواقع الإنترنت ثم النقر على العلامة المرجعية الخاصة بخدمة الترجمة من غوغل الموجودة بشريط الأدوات بالمصفحة المستخدم، وعندئذ تبدأ وظيفة الترجمة أو توماتيكياً.



المدة التي يحتاجها الفرد للنوم .. وراثية

أثبت فريق من العلماء الأميركيين أن حاجة الفرد للنوم مرتبطة بعدد من العوامل من بينها المنظومة الجينية له وأن المدة التي يحتاجها للنوم ربما كانت وراثية. وقال العلماء الأميركيون في بحث نشرته مجلة "ساينس" العلمية الأميركية في عددها الأخير إن الشخص البالغ يحتاج في المتوسط بين ثماني إلى تسع ساعات من النوم يومياً حتى يشعر بأنه نال ما يحتاجه من الراحة. وأوضحت الدراسة أن قلة ساعات النوم ليلاً في الدول الصناعية تسبب في إحساس كثير من الأشخاص بحالة من الإرهاق المزمن، إلا أن هناك من الأشخاص من يكفي بوقت قليل جداً من النوم ومع ذلك لا يشعر بالإرهاق مطلقاً ومن أجل حل هذا الغز قام فريق من العلماء الأميركيين بقيادة العالم "ينج هي" من قسم الأمراض العصبية بجامعة

كاليفورنيا بدراسة حالة شخصين ممن ينامون ساعات قليلة لمعرفة السر في ذلك. والشخصان اللذان أجريت عليهما الدراسة هما أم وابنتها لا تحتاج كل منهما إلا إلى ست ساعات من النوم يومياً بينما يحتاج باقي أفراد أسرتهما وأقاربهما إلى ثماني ساعات من النوم يومياً. واكتشف العلماء أن هاتين السيدتين تختلفان عن بقية أفراد الأسرة في طبيعة التحولات التي تحدث في أحد الجينات الموجودة في جسيمهما، ما يدل على أن العزوف عن النوم لساعات طويلة يمكن أن يكون مسألة وراثية. وتمكن العلماء من دراسة هذه التحولات الجينية لدى بعض الأفراد فوجدوا تطابقاً مع الحالة الجينية لدى هاتين السيدتين اللتين لا تحتاجان لساعات نوم طويلة وهو امر متوافر أيضاً لدى هذه الفرغان.

عطر "اللافندر" باعث على الاسترخاء

اللافندر رمز النقاء والوضوح. وفي العطر تكن الأهمية الكبرى والوظيفة الأساسية لنبات اللافندر، وذلك حسب قول "أنك هرمان" خبيرة العلاج بالطب البديل برابطة "ثيوفراستوس"، وهي رابطة لتدعيم الطب البديل والداواة الطبيعية وتتخذ من مدينة ميونيخ بجنوب ألمانيا مقراً لها. وتؤكد هرمان أن العطر تجتمع فيه التأثيرات المتناقضة لكل من الاسترخاء والنشاط والإثارة فهو يؤدي بالتالي إلى الشعور بالراحة والسعادة والاستجمام الداخلي. ويدخل هذا النبات العطري في جملة من الاستخدامات على اعتبار أنه مهدئ وبعث على الراحة والاسترخاء ومخلص من التوتر والاضطرابات ومساعد على التهام الجروح ومسكن للألم، كما يمكن تناوله أيضاً كشاي وذلك لتخفيف من أعراض الاضطرابات المعوية والانتفاخات والقيان والإسهال. وإعداد الشاي توضع ملعقتان من زهور اللافندر في ربع لتر ماء ثم يسخن على النار لفترة قصيرة، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويتم تناوله بعد ذلك هنيئاً مريئاً. كما يمكن استخدام نبات اللافندر كزيت عطري للفوحات باعتباره مهدئاً ومزيلاً للتوتر والإجهاد. وبعثاً على الراحة والهدهد والاسترخاء بعد عناء الأيام الشاقة المليئة بالأعمال. ويصلح اللافندر أيضاً للاستخدام كإضافة لمستحضرات الاستحمام، حيث يعمل على التخلص من الاضطرابات الوظيفية في الدورة الدموية وتخفيف من التوتر والإجهاد والاستمتاع بالراحة والاسترخاء. وتنصح خبيرة الطب البديل هرمان بصب حوالي لتر من الماء الساخن على ٥٠ أو ٦٠ غراماً من زهور اللافندر، ثم تترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفى ويضاف الماء إلى حوض الاستحمام المنزلي البانيو بعد ذلك. أو بدلاً من ذلك يمكن وضع بعض قطرات زيت اللافندر مع فنجان من اللبن أو مع ملعقتين أو ثلاث من العسل وخلطها ثم إضافة الخليط إلى ماء الاستحمام.

كشفت دراسة علمية بريطانية حديثة أن للشاي الأبيض فوائد صحية جمة منها خفض احتمالات الإصابة بالسرطان، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وحتى مكافحة تجاعيد البشرة اللازمة للتقدم بالسن. وتفوق الشاي الأبيض فوائد على ٢٦ نوعاً مختلفاً من النباتات والأعشاب العطرية، أخضعها باحثون من جامعة "كينغستون" البريطانية بالتعاون مع "نيلس يارد رمديس" لاختبارات مخبرية لتحديد فوائدها. وقال بروفيسور ديكلان نوتون، من جامعة "كينغستون"، جنوب غربي لندن، إن للشاي الأبيض فوائد في مكافحة مظاهر الشيخوخة، ويحتوي على معدلات عالية مضادة للأكسدة، قد تحمي من السرطان وأمراض القلب. وأضاف: "أجرينا تجارب لتحديد أي خلاصات النباتات تحمي البروتينات البنيوية للجلد، تحديداً لإستين والكولاجين" فأول ما يدعم المرونة الطبيعية للجسم وتساعده الرنتين، والمفاصل، والجلد على العمل، كما تساعد أنسجة الجسم على التعافي من الإصابة بجروح ومنع إرتخاء الجلد. أما الكولاجين، فهو بروتين يوجد في الأنسجة الضامة وهو مهم للغاية لقوة ومرونة الجلد، وفق نوتون. وأظهرت الاختبارات أن الشاي الأبيض منع تفاعل الأنزيمات المسؤولة عن تحلل الأستين والكولاجين، المسببة لظهور التجاعيد، تؤدي تلك الأنزيمات مع الأوكسدة oxidants لانهابات المفاصل. وأكد نوتون، أبرز أخصائي أمراض التهابات المفاصل في بريطانيا، قائلاً: "المؤثرات المكرة كافة تتلخص بأن الشاي الأبيض يخفف مخاطر التهابات المفاصل مع التهاب المفاصل الروماتويدي rheumatoid arthritis. وبعض فئات مرضى السرطان إلى جانب التجاعيد. وكانت دراسات علمية سابقة قد كشفت عن الخصائص الصحية للشاي الأبيض.



الشوكولاتة مفيدة للقلب وتخفف ضغط الدم

تعاين مرض السكري فأني أنصح بآكل الشوكولاتة، ولكنه شدد على تناول كمية صغيرة منها، مشيراً إلى وجود علاقة قوية بين مادة الكاكاو وسرعة تدفق الدم في الأوردة بالجسم.

مجلة "الطب الباطني" فإن المواد المضادة للأكسدة في مادة الكاكاو تخفف خطر موت كبار السن من الرجال الأصحاء بأمراض القلب وكذلك النساء اللواتي يبلن مرحلة اليأس أو مرحلة ما بعد انقطاع الطمث. وقال جانشنكي "إذا لم يكن وزنك زائداً أو لا تستهدف لدغ جلد الإنسان - وهو أمر يصعب تصديقه - وإنما تسعى فقط للحصول على الأطعمة السكرية لسد جوعها وكذلك الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحوم لإطعام صغارها.

من الثبوت القلبية في الدراسة التي شملت ١١٦٩ شخصاً وأكلوا الشوكولاتة مرتين أو أكثر أسبوعياً انخفضت معدلات وفياتهم بأمراض القلب ثلاث مرات مقارنة بمنظراتهم الذين لم يأكلوا هذا النوع من الحلوى. وبجسب الدراسة التي نشرت في

قال باحثون سويديون إن أكل الشوكولاتة بعد الإصابة بالنبوية القلبية يخفف ضغط الدم وكذلك احتمال الوفاة بأمراض القلب في مرحلة لاحقة. وقال الدكتور إيمركي جانشنكي وزملاؤه من معهد كارولينسكا الطبي في ستوكهولم إن المرضى الذين شغفوا

الدبابير تبحث عن الحلوى ولا تريد لدغ جلد الانسان!

تتسبب الدبابير أثناء بحثها الدائم عن الطعام في نشر النعر والخوف بين الأشخاص الموجودين في الشرفات والحائق وذلك عند رؤيتها بأعداد غفيرة. وفي هذا السياق تشير رابطة حماية البيئة بولاية هامبورغ التابعة

للاتحاد وابطحماية البيئة الألماني إلى أن الدبابير في إطار سعيها البحث للحصول على الطعام لا تتسبب الدبابير أثناء بحثها الدائم عن الطعام في نشر النعر والخوف بين الأشخاص الموجودين في الشرفات والحائق وذلك عند رؤيتها بأعداد غفيرة. وفي هذا السياق تشير رابطة حماية البيئة بولاية هامبورغ التابعة



دراسة علمية: الشاي الأبيض قد يكافح الأمراض والتجاعيد

كشفت دراسة علمية بريطانية حديثة أن للشاي الأبيض فوائد صحية جمة منها خفض احتمالات الإصابة بالسرطان، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وحتى مكافحة تجاعيد البشرة اللازمة للتقدم بالسن. وتفوق الشاي الأبيض فوائد على ٢٦ نوعاً مختلفاً من النباتات والأعشاب العطرية، أخضعها باحثون من جامعة "كينغستون" البريطانية بالتعاون مع "نيلس يارد رمديس" لاختبارات مخبرية لتحديد فوائدها. وقال بروفيسور ديكلان نوتون، من جامعة "كينغستون"، جنوب غربي لندن، إن للشاي الأبيض فوائد في مكافحة مظاهر الشيخوخة، ويحتوي على معدلات عالية مضادة للأكسدة، قد تحمي من السرطان وأمراض القلب. وأضاف: "أجرينا تجارب لتحديد أي خلاصات النباتات تحمي البروتينات البنيوية للجلد، تحديداً لإستين والكولاجين" فأول ما يدعم المرونة الطبيعية للجسم وتساعده الرنتين، والمفاصل، والجلد على العمل، كما تساعد أنسجة الجسم على التعافي من الإصابة بجروح ومنع إرتخاء الجلد. أما الكولاجين، فهو بروتين يوجد في الأنسجة الضامة وهو مهم للغاية لقوة ومرونة الجلد، وفق نوتون. وأظهرت الاختبارات أن الشاي الأبيض منع تفاعل الأنزيمات المسؤولة عن تحلل الأستين والكولاجين، المسببة لظهور التجاعيد، تؤدي تلك الأنزيمات مع الأوكسدة oxidants لانهابات المفاصل. وأكد نوتون، أبرز أخصائي أمراض التهابات المفاصل في بريطانيا، قائلاً: "المؤثرات المكرة كافة تتلخص بأن الشاي الأبيض يخفف مخاطر التهابات المفاصل مع التهاب المفاصل الروماتويدي rheumatoid arthritis. وبعض فئات مرضى السرطان إلى جانب التجاعيد. وكانت دراسات علمية سابقة قد كشفت عن الخصائص الصحية للشاي الأبيض.

خبراء: تجنبوا أكل الأطعمة إذا ظهر العفن عليها

(اللين)، لأن العفن قد ينتشر فيها كالنار في الهشيم. أما في حالة وجود تعفن في الأحيان، فالوضع يختلف نظراً لأنها مسيكة وبالتالي لا ينتشر العفن بسرعة، إذ يمكن في بعض الحالات أن يتم قطع الجزء المتعفن منها دونما ضرر كبير. وفيما يتعلق بالماكولات المعلبة والمجففة، مثل المعكرونة والسباغيتي، رأى الخبراء أنه من المتعذر أن يصيبها العفن، نظراً إلى أنها قادرة على الصمود. مع وضع المواد الحافظة الملائمة لفترة طويلة من الزمن. ونبه العلماء إلى أنه رغم عدم تأثر هذه الماكولات بالعفن، إلا أن بقاها مخزنة لمدة طويلة قد يفقدنا الكثير من طعمها ونكهتها. وبما أن الكثير من الشباب يحب البيتزا، فقد نبه العلماء إلى أنه في حالة أكل هذه الوجبة الإيطالية، فإن عليهم أن يحتفظوا بها مبردة بأسرع وقت ممكن، بحيث لا تتجاوز مدة بقائها في الخارج الساعتين فقط، وإلا.

حذر خبراء من أن بعض عادات الشباب، وتحديداً التلاميذ البعيدين عن أهلهم، في تناول الأطعمة بعد إزالة الجزء العفن منها، مثل الخبز، قد يكون لها أعظم الضرر، ويجعلها غير صالحة للاستهلاك البشري. الخبير الأمريكي بالتغذية، بيفيد لينكلن، قال إنه يجب على أي شخص يرى جزءاً عفنًا على طعامه، أن يعلم أن العفن ليس موجوداً فقط في الجزء الظاهر أمامه، بل هو الجزء الأبرز الذي أصيب بالبكتيريا في طعامه. وبين لينكلن أن وجود العفن في قطعة من الفاكهة أو الخبز، قد يعني أنها قد تكون منخورة بالسوس بالكامل، وهو الأمر الذي يقع أعظم الضرر بصحتهم. وأشار لينكلن إلى أن أكل الخبز العفن من شأنه أن يصيب معدة الإنسان بالاضطراب، وحتى لو كان غير مضر بالجسم أحياناً، إلا أنه يجعل طعم الرغيف سيئاً للغاية. وحذر علماء من منتجات الألبان مثل الزبادي،

البلدين للحد من وصولهم إلى أخبار على الإنترنت. وقال كين بيرمان رئيس قسم تكنولوجيا المعلومات في مجلس محافظي البث الإذاعي التابع للحكومة والذي يختبر النظام "الإمداد عبر البريد الإلكتروني" أو "في. أو. اي" ينقل أخباراً وملفات وسائط متعددة وبيانات عبر تقنية تتجنب البروتوكولات المعقدة للشبكة التي تفرضها بعض الأنظمة الحاكمة ويتم إرسال إمدادات الأخبار من خلال حسابات البريد الإلكتروني بما في ذلك وتحميل وجي ميل وياهو. وقال بيرمان الذي تدير وكالة إذاعة صوت أميركا لدينا أشخاص اخترعوه في الصين وإيران وقدم تفاصيل قليلة حول النظام الجديد الذي لا يزال في مراحل اختياره الأولى. وقال إن من المهم وجود شيء من السرية لتجنب اكتشاف الحكومتين للنظام واصبحت شبكة الإنترنت أداة قوية للمواطنين في دول تفرض حكوماتها رقابة بصورة منتظمة على وسائل الإعلام ونتائج الشبكة لهم المعرفة بالأحداث السياسية والاجتماعية الكبرى والتفاعل معها واستخدموا الشبان الإيرانيون خدمات شبكية التواصل الاجتماعي فيس بوك وتويتر بالإضافة إلى الهواتف المحمولة لتتسيق احتجاجات والابلاغ التي جرت في يونيو حزيران وفي مايو/ ايار وقيل عن مظاهرات عقب انتخابات الرئاسة المتنازع عليها التي جرت في يونيو حزيران وفي مايو/ ايار وقيل عن مظاهرات عقب انتخابات الرئاسة المتنازع عليها التي تخفف فيها درجات الحرارة أثناء اليوم. علاوة على ذلك ينبغي على الرياضي قبل بدء التمرين أن تكون نسبة السوائل متوازنة في جسمه، أما أثناء ممارسة التمرين في ظل ارتفاع درجات الحرارة فيتعين عليه شرب جرعات صغيرة من الماء، إلا أنه لا يجوز أن تزيد هذه الجرعات على ٦٠٠ إلى ٨٠٠ مللي لتر في الساعة.



باحثون: لدغة النحلة قد تكون قاتلة

أفاد باحثون أمريكيون بأن حوالي ٤٠ شخصاً سنوياً يلقون حتفهم في الولايات المتحدة الأمريكية جراء إصابتهم بلدغة من حشرة كالتحلل مثلاً بسبب الاستجابة التي تثيرها أجسامهم لما تتعرض له من سوسوم جراء اللدغة. وفقاً للأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة، فإن خمسة أحد المتخصصين من الأمريكيين، يقعون تحت خطر تفاعل أجسامهم الحساسة مع لدغة قد يتعرضون لها، ما قد يؤدي إلى وفاتهم جراء هذا التفاعل. وأكد الدكتور جيمس كيبس رئيس قسم الطوارئ في مستشفى جامعة إيموري، أنه في الأوضاع الطبيعية، إذا تعرض الشخص لللدغة من نحلة مثلاً، فإن جسمه قد لا يستجيب لهذه اللدغة، أو إن الاستجابة تكون بسيطة كحمرار مكان اللدغة أو حدوث حكة أو ورم بسيط، أما إذا كان الشخص يعاني

سنتوكبولم: "أذا نظرت إلى الاتجاهات الحالية، سنكون بحاجة أكبر كثيراً إلى المياه ولا نحوزها.. سنكون بحاجة إلى ضعف الطعام والوجبات ونحو ضعف المياه مثل الآن في ٢٠٥٠.. وتستخدم الكثير من الدول ما بين ٧٠ إلى ٩٠ في المئة من مياهها في الزراعة.. وأتكن بأن هذه النسبة ستصبح ٦٠-٧٠ في المئة بسبب المنافسة من استخدامات أخرى مثل التمدن". وأضاف أنه "بحلول ٢٠٣٠ سيتجاوز الطلب امدادات المياه في الهند بواقع ٢٠-٤٠ في المائة. والطلب حالياً أقل قليلاً من الإمدادات". وتشير بيانات الحكومة الهندية إلى أن الأسبوع الماضي شهد إمطاراً موسمي في الهند أقل من الطبيعي بنسبة ٥٦ في المئة بما يرسم صورة مقلقة بشكل متزايد بالنسبة لقطاع المزارع ويزيد من الحديث عن جفاف شديد. ومنذ بدء موسم الرياح الموسمية في الهند في أول يونيو حزيران، انخفضت الأمطار بنسبة ٢٩ في المئة عن المعدل الطبيعي وهي الإسوا منذ خمس سنوات في الأقل. وقال شارترز إن الحلول على المدى الطويل لزيادة الطلب على الطعام والمياه تشمل الحفاظ أفضل على المياه على سبيل المثال لإصلاح قنوات الري المتقادمة والمسرية بدلاً من مشروعات البنية التحتية المكلفة.

ترشيد استهلاك المياه يطعم ٢,٣ مليار شخص إضافي

قال رئيس المعهد الدولي لإدارة المياه ومقره سريلانكا ان العالم يمكن ان يطعم ٢,٣ مليار شخص إضافي حتى عام ٢٠٥٠ من خلال الحفاظ على المياه وزيادة إنتاج المحاصيل الغذائية. وقال كولين شارترز ان تحدينا يكمن في توفير عدد أكبر من السكان مع غذاء على النمط الغربي بشكل أكبر والطلب المتزايد على الوقود الحيوي يتفاقم بالتهديد الذي يواجه امدادات المياه للمزارع من تغير المناخ وزيادة التنافس مع المدن. ويعتقد الرد على ذلك على كل من زيادة إنتاج المحاصيل واستخدام الأكثر حرصاً للمياه في الدول العرضية للتأثر وخاصة الصين والهند وقال شارترز قبل استهلال تقرير "إعادة تنشيط الري في آسيا" في مؤتمر أسبوع المياه العالمي الأسبوع المقبل في

قال رئيس المعهد الدولي لإدارة المياه ومقره سريلانكا ان العالم يمكن ان يطعم ٢,٣ مليار شخص إضافي حتى عام ٢٠٥٠ من خلال الحفاظ على المياه وزيادة إنتاج المحاصيل الغذائية. وقال كولين شارترز ان تحدينا يكمن في توفير عدد أكبر من السكان مع غذاء على النمط الغربي بشكل أكبر والطلب المتزايد على الوقود الحيوي يتفاقم بالتهديد الذي يواجه امدادات المياه للمزارع من تغير المناخ وزيادة التنافس مع المدن. ويعتقد الرد على ذلك على كل من زيادة إنتاج المحاصيل واستخدام الأكثر حرصاً للمياه في الدول العرضية للتأثر وخاصة الصين والهند وقال شارترز قبل استهلال تقرير "إعادة تنشيط الري في آسيا" في مؤتمر أسبوع المياه العالمي الأسبوع المقبل في

قال رئيس المعهد الدولي لإدارة المياه ومقره سريلانكا ان العالم يمكن ان يطعم ٢,٣ مليار شخص إضافي حتى عام ٢٠٥٠ من خلال الحفاظ على المياه وزيادة إنتاج المحاصيل الغذائية. وقال كولين شارترز ان تحدينا يكمن في توفير عدد أكبر من السكان مع غذاء على النمط الغربي بشكل أكبر والطلب المتزايد على الوقود الحيوي يتفاقم بالتهديد الذي يواجه امدادات المياه للمزارع من تغير المناخ وزيادة التنافس مع المدن. ويعتقد الرد على ذلك على كل من زيادة إنتاج المحاصيل واستخدام الأكثر حرصاً للمياه في الدول العرضية للتأثر وخاصة الصين والهند وقال شارترز قبل استهلال تقرير "إعادة تنشيط الري في آسيا" في مؤتمر أسبوع المياه العالمي الأسبوع المقبل في

