حـــذار مـــن مراهـــم أشعة الشمس!

تمامـا مثـل التعرّض إلى أشعة الشمس، ينبغي عدم استخدام المصفيات الكيميائية التي تحمي منها بشكل دقيق، حيث أنّه من الأفضل، على أساس وقائي، أن لا تستخدم النساء الحوامل والأطفال هذه الكريمات، وفق باحثين سويسريين. وشدد الصندوق الوطني السويسري لتمويل الأبحاث العلمية، على أنّ استخدام مثل هذه المراهم، يبدو ضروريا في الجبال أو على الشواطئ. لكن مع ذلك، نبّه الباحثون من أنّ الكثير من المراهم والكريمات التي تحتوي على المصفيات الكيمائية، تذوب في الدهن ومن ثمّ تتسرب إلى الجسد.

ويشتبه الباحثون في كون هذه المراهم تلعب دورا يماثل الهرمونات الجنسية، مما يكون له دور سلبي في التناسل البشري.

ويموّل الصندوق بحثين في كلّ من زوريخ وبال من أجل مزيد تسليط الضوء على الآثار المحتملة الجانبية لهذه المراهم. ولاحظت دراسة أجرتها هيئة علمية في زوريخ، في تجارب شملت فئرانا حيّة، ترهلا مفاجئا في مبيض إناث هذه الفئران بعد وضع مثل هذه المراهم عليها، وهو الأمر الذي أظهرته تجارب مماثلة تمّ إجراؤها في بريطانيا.

السينمـــا تؤثـــر على مزاج الإنسان

أظهر بحث جديد أجري في الولايات المتحدة حديثا أن مشاهدة الأفلام السينمائية قد تؤثر سلبيا أو إيجابيا على المزاج من خلال تأثيرها على مستويات الهرمونات الجنسية في الجسم.

فقد وجد الباحثون في جامعة ميتشيغان الأمريكية أن الأفلام قد تجعل الرجال والنساء أكثر رومانسية وحنانا أو أكثر عدائية وطغيانا لأنها تزيد أو تقلل مستوى هرمونات معينة في الدم.

ولاحظ هؤلاء أن الأفلام العاطفية مثل "دي بريدجيز أوف ماديسون كاونتي"، سبّبت ارتفاع مستويات هرمون البروجيسترون بأكثر من ١٠ في المائة عند كل من الرجال والنساء بينما أثر فيلم "كلينت ايستوود" الذي يتحدث عن علاقة حب خاصة على مستويات التستوستيرون عند الرجال وقللها أثناء مشاهدتهم له وبعدها ولكنه لم يؤثر على مستوياته عند النساء.

ولفت الخبراء في مجلة "السلوك والهرمونات" المتخصصة إلى أن الأفلام الأخرى مثل فيلم "ذي جادفاذر - الجزء الثاني" أثارت نوعا مختلفا من العاطفة في حين رفعت أفلام العنف والجريمة والآكشن من مستويات الهرمون الذكري عند الرجال بأكثر من ٣٠% مشيرين إلى أن الأفلام الوثائقية عن غابات الأمازون مثلا لم تؤثر على الهرمونات مطلقا.

وأوضح العلماء أن هرمونات الإنسان وليس عقله فقط تستجيب للأفلام السينمائية بجميع أنواعها وهو ما يعزز إمكانية التعرف على شخصية الإنسان وتحديدها من خلال نوعية الأفلام التي يفضلها.

الرصاص يؤثر على سلوك الاطفال

يقول العلماء إن ارتفاع مستوى الرصاص في الدم يؤثر على نمو الأطفال بالإضافة إلى أنه يخلق مشاكل سلوكية عند البعض الآخر. ووجد باحثون من بريطانيا أن الأطفال الذين يعانون من مشاكل في السلوك يحملون نسبا أكبر من الرصاص في دمهم، وأن البعض يحمل مستويات تفوق مستوى التسمم. ويقول الباحثون إن نتائج أبحاثهم تشير إلى أن أي طفل تظهر عليه علامات الغرابة في السلوك يجب أن يخضع لفحص مستوى الرصاص في دمه. ومن المعروف أن الرصاص يسبب أضرارا للأعصاب لكن تأثيراته قابلة للعلاج. وبإمكان الرصاص أن يدخل الجسد عن طريق الاستنشاق أو الطعام . ومن مخاطر الرصاص أن قدرة الأطفال على امتصاصه تفوق قدرة البالغين بثلاثة أضعاف لأنهم دائما يمضغون الأجسام المختلفة أو يمتصون أصابعهم. ولم تنظر الدراسة فيما إذا كان الرصاص يسبب مشاكل سلوكية عند الأطفال لكنها قالت إن وجوده يساهم في تعقيد المشاكل والإعاقة عند الأطفال.

وقد قام الباحثون بفحص عينات من الدم من تسعة وستين طفلا أحيلوا إلى مركز تنمية الأطفال في جنوب إنكلترا بسبب تخلفهم في النطق ونمو اللغة الذي يقود إلى مشاكل تعليمية، أو أن لديهم مشكلة سلوكية كالنشاط المفرط. كما أخذت عينات من مئة وستة وثلاثين تلميذا أدخلوا المستشفى لإجراء عمليات جراحية. وأظهرت التحليلات أن الأطفال الذين أظهروا مشاكل في السلوك أو النمو كان في دمهم مستوى أكبر من الرصاص من الأطفال الآخرين. وأظهر اثنا عشر في المئة من الأطفال مستوى عال من الرصاص، أعلى مما هو مصنف بأنه سمي. ولم تنظر الدراسة في الفروق الأخرى بين الأطفال مثل الجنس والعمر والخلفية الاجتماعية. إن مستوى تركيز الرصاص في الدم وخطر ذلك على الناس لم توليه الجهات الصحية الاهتمام الذي يستحقه حتى الآن. كما أن الأبحاث في الولايات المتحدة قد أظهرت وجود علاقة بين انخفاض الذكاء وارتفاع مستوى الرصاص في الدم، إلا إن هذه الدراسة أثبتت لأول مرة وجود علاقة بين المشاكل السلوكية وارتفاع تركيز الرصاص في الدم. أن المرحلة القادمة من البحث يجب أن تنظر فيما إذا كان الرصاص هو السبب في المشاكل السلوكية أو إذا كانت عادات الأطفال تجعلهم يمتصون كميات أكبر من الرصاص، وإن المطلوب هو معرفة من أين يأتي الرصاص لهؤلاء الأطفال.

التلعثـــم يبـــدأ فـــي الدمـــاغ

ترجمة فاروق السعد

من الشائع عن التلعثم المستديم بأنه عبارة عن اضطراب خلقي في أجهزة النطق. و الآن اكتشف الباحثون الأمريكان، بان الأسباب تكمن في الدماغ أيضا.

الأشخاص الذين يتلعثمون يصنعون اللغة بشكل آخر

دائما ما ينظر إلى التلعثم كونه مشكلة لغوية فقط. إن الاضطراب لا يتجسد في كونه مجرد خللا وظيفيا، ولكنه يمتلك مسبباته في الدماغ أيضا، هذا ما وجدته العالمة الأمريكية وزملاؤها من جامعة بوردو في الولايات المتحدة. يرغب الباحثون إن يعرضوا اكتشافهم يوم الجمعة القادم خلال اجتماع "الاتحاد الأمريكي لتحدث وسماع اللغات" في بورتلاند.

يصاب من ٤-٥ من الأطفال بحالة التلعثم المستديمة. تختفي الحالة تلقائيا أو بواسطة العلاج عند الكثير منهم، ولكن هنالك دوما بين السكان أناس من البالغين ممن يعانون هذا الاضطراب. تكون نسبة المصابين من الرجال إلى النساء خمسة أضعاف.

عادة ما يكون الأشخاص الذين يتلعثمون في كلامهم، كما ترى فيبرفوكس، متمكنين جدا لغويا وليس لديهم أية مشاكل في القواعد اللغوية أو الأصوات اللغوية. ففي تجربة وضعت سلسلة من الواجبات لمجموعة من الأشخاص الذين يتلعثمون ومجموعة من سليمي النطق والتي بواسطتها تتمكن الباحثة من تشخيص قابليتهم في تحديد المعاني، والقواعد، والأصوات اللغوية.

وجب على المتحنين الابتعاد عن بعضهم البعض والإجابة بلمس زر عندما تكون الإجابة في اذهانهم.

بينت النتائج بان دماغ المتلعثمين يعمل بشكل مختلف، وحتى عندما لا يستخدم الصوت. تطلب الأمر في الواجبات المعقدة فترة أطول، وفي عدة اختبارات كانوا في بعض الجوانب اظهروا نشاطا عقليا اكبر من اولئك الذين لا يتلعثمون.تبين النتائج، كما يرى الباحثون، بان اللعثمة منظومة معقدة، تتشكل من اشتراك عاملين، الصنعة اللغوية وأجهزة النطق.

مايكروسوفت تصدر تحديث للويندوز XP

تعتزم شركة ميكروسوفت - عملاق البرمجيات الأمريكي - إصدار أكبر تحديث لنظامها لتشغيل الكمبيوتر الشهير، والمعروف باسم (إكس بي) في شهر اب القادم ، والذي سيركز على تعزيز الحماية من عمليات الاختراق الضارة.

وكانت الشركة سبق أن أعلنت، أن عملية التحديث المجانية التي تسمى (سيرفيس باك ٢) ، ستكون متاحة في وقت ما هذا الصيف ، ولكنها لم تقدم موعدا محددا لذلك .

وقال مايك ناش - نائب رئيس شركة (مايكروسوفت) ، المسئول عن الأمن : " إن الشركة مازالت غير قادرة على التحديد الدقيق للتاريخ الذي سيكون فيه متاحا (سيرفيس باك٢) ، ولكنهم يتوقعون ذلك الشهر القادم ".

وكان قد سبق تحديد موعد إصدار التحديث في أوائل شهر حزيران الماضي ، ولكن تم تأجليه ، بسبب التغييرات التي أجريت عليه في اللحظة الأخيرة ، بما في ذلك ضمان ألا تتسبب التدابير الأمنية الجديدة في وقف عمل أي تطبيقات أخرى.

وتأمل شركة مايكروسوفت - التي عانت بشدة لسنوات من هجمات تستغل ثغرات في نظم تشغيلها الشهيرة (ويندوز) في عملية تحديث ، تقلل بشدة من هذه الاختراقات المعوقة والمكلفة. فعلى سبيل المثال ، فإن النظام الجديد سينتقل تلقائيا إلى الجدار الناري للويندوز ، والذي يستهدف حماية المستهلكين من التحميلات غير المرغوب فيها ، والتي يمكنها تعقب أي ضربة على لوحة المفاتيح ، أو سرقة المعلومات ، وغيرها من الأعمال الضارة . كما ستكون لدى برنامج الشركة للبريد الإلكتروني المجاني المسمى (أوت لوك إكسبريس) حماية أقوى، ضد التحميلات التي يمكن استخدامها في نشر فيروسات، وبالإضافة إلى ذلك ، فإن مايكروسوفت تعمل على إحداث تغييرات أمنية على متصفحها للإنترنت إنترنت إكسبلورر .

وتحث شركة مايكروسوفت - حاليا - المستخدمين في المنزل ، على تشغيل الوظيفة التي تسمح لمايكروسوفت من القيام آليا بتحميل التحديثات الأمنية، حتى يصبحوا مستعدين لتلقى عملية التحديث الأمنية الجديدة (سيرفيس باك ٢) بأسرع ما يمكن بمجرد إصدارها.

كما أنه بإمكان المستخدمين - كذلك - التوجه إلى موقع مايكروسوفت الأمني ؛ لتحميل ملفات التحديث الجديدة بمجرد طرحها ، وبالإضافة إلى ذلك سترسل مايكروسوفت خدمة (سيرفيس باك ٢) على أسطوانات للمستخدمين الذين يطلبونها

لو سألت الاطباء جميعا عن الوقاية لاخبروك بانها خير من العلاج، ولكنك لو توجهت الى اختصاصيي الاورام السرطانية وسالتهم عن سرطان البروستات لقالوا لك دون ادنى مواربة: الطماطم خير من العلاج. ياتي سرطان البروستات بالمرتبة الثانية من بين باقي الاورام الخبيثة في تسببه بالوفيات في جميع انحاء العالم، فقد سجلت الاحصائات في الولايات المتحدة مثلا اكثر ممن 220,000 رجل مصاب بهذا المرض لعام 2002 اكثر من 20 بالمئة من هؤلاء يتوفون، اذ يسجل سنويا زهاء 31,500 حالة وفاة في الولايات المتحدة فقط.

الطماطـــم وسرطـــان البروستـــات

بقلم محمد صايل

وحتى اولئك الذين يكونون محظوظين كفاية كي يتماثلوا للشفاء فهم يبقون يعانون بقية حياتهم من مشاكل السيطة على عملية التبول وضعف القابلية الجنسية واحتمال عودة الورم الى التكون من جديد.

تاتي هذه المعاناة كنتيجة للخضوع الى انظمة علاجية قاسية تستنزف طاقات واموالا هائلة، وتتأرجح ما بين علاج بالاشعاع الذري او تناول العلاج الكيميائي او اجراء عمليات جراحية مؤلمة تتطارد الورم الخبيث لاستئصاله مرة واحدة او عدة مرات متوالية حتى يمكن ان ينتهي الامر بالشخص المصاب ان يفقده جهازه التناسلي كليا.

من هنا تاتي مقولة بعض الاختصاصيين الغربيين في هذا المرض (men die with prostate cancer than of prostate cancer) اي معناه على وجه التقريب (الرجال يموتون في صراعهم مع السرطان اكثر مما هم بسببه). وما ذلك الا بسبب تعقيدات ومشاكل العلاج تعقيدات ومشاكل العلاج وما يطرأ عنه من نتائج تنتهي باعباء مادية ونفسية شديدة على المريض.

من هنا دأب المختصون في البحث لايجاد وسائل وقائية توفر الحماية للرجال الذين على (شفا حفرة) او كما يقال صطلاحا high risk من الاصابة بسرطان البروستات. فالاشخاص الذين لديهم من الدرجة الاولى عانوا الاصابة بسرطان البروستات، او الاشخاص من اعراق معينة، او المتقدمين بالسن، جميع هؤلاء يمكن اعتبارهم على high risk من الاصابة بسرطان البروستات، وبذلك فهم بحاجة الى تدابير وقائية سريعة لتوخي الوقوع بهذا المرض. وقد وضعت برامج وقائية عديدة اهمها تلك التي نظمتها المؤسسة العالمية للسرطان National Cancer Institute والتي هي دراسة تجريبية يخضع لها ما يقارب 18.000 رجلا يستخدمون عقار فيناستيرايد Finasteride والمستخدم لعلاج تضخم البروستات لدى كبار السن. غير ان المشاكل التي تنبثق من استخدام كذا مادة دوائية كثير اهمها الاستخدام المستمر ولفترات طويلة للدواء من اجل الحيلولة دون وقوع المرض وما ينتج عن ذلك من اعراض جانبية وتاثيرات سمية للعقار المستخدم.

من ناحية اخرى تعتبر حاليا الاغذية الصحية والنواتج الطبيعية بما تحتويه من مركبات كيميائية فعالى بديلا يمكن ان يكون منقذا للحياة فيما لو استخدم كما يجب، ناهيك بخلوه من اي مشاكل و تاثيرات سلبية تصاحب دوما الادوية الطبية تصاحب دوما الادوية الطبية التي تكون غير مستساغة في الغالب. في دراسة قامت بها مؤسسة Health Professionals Follow up study شملت مجموعة كبيرة جدا من الرجال بلغت اكثر من 25000 شخصا. تضمنت الدراسة سؤال الاشخاص عن الاغذية التي يكثرون من تناولها، ثم متابعة هؤلاء الاشخاص لفترة ست سنوات وملاحظة المتغيرات التي تطرأ على حالتهم الصحية اجمالا. كانت نتائج هذه الدراسة مبهرة ومحفزة لدراسات اخرى مماثلة واكثر تنظيما وخصوصية. فثقد وجد ان الرجال الذين يتناولون الطماطم في اكثر من ست وجبات في الاسبوع الواحد تنخفض لديهم احتمالية الاصابة بسرطان البروستات الى درجة كبيرة. وفي دراسة اخرى جرت في مركز اريزونا للسرطان Arizona Cancer Center ضمت مجموعة كبيرة من الاشخاص (14000) رجلا اثبتت نفس النتائج بالاضافة الى انها اظهرت ان السبب الوقائي لمادة الطماطم من سرطان البروستات يعود لوجود مادة فعالة فيها تسمى اللايكوبين Lycopene تلت ذلك ابحاث كثير في ذات المجال في كل من الولايات المتحدة وكندا والمملكة المتحدة ونيوزيلندا وهولندا واليونان، مظهرة بان الطماطم او اللايكوبين حلا مناسبا للوقاية من سرطان البروستات. ينتمي اللايكوبين، وهو مادة كيميائية حمراء اللون اليها يعود اللون الاحمر للطماطم، ينتمي هذا المركب الى فصيلة كبيرة من المركبات يبلغ عددها تقريبا الستمئة مركب وتسمى بالكاروتينات Carotenoids توجد في النباتات فقط واليها ينتمي ايضا فيتامين .A وتحتوي الطماطم على كاروتينات اخرى غير اللايكوبين مثل الالفا —كاروتين والبيتا — كاروتين واللوتين والبيتا —كربتوز انشين، الا ان الفعالية الحيوية ضد السرطان تعود للايكوبين فقط وليس لاي كاروتين اخر موجود في الطماطم.

وقد اثبتت التجارب ان كمية اللايكوبين التي يحتاجها الجسم للحماية من السرطان البروستات تبلغ بحدها الادنى ٦ ملغرامت وهذه كمية قليلة اذا ما احتسبنا كمية اللايكوبين الموجود في الطماطم. اذ تحتوي المئة غرام من الطماطم الطازجة (ما يعادل ثمرة طماطم متوسطة الحجم) ما يصل الى اربع غرامات من اللايكوبين. غير انه يجب الاخذ بالاعتبار كمية اللايكوبين التي تمتصها الامعاء من الطعام الذي نتناوله. اذ تمتص الامعاء تقريب من 30\١٠ بالمئة من اللايكوبين الداخل اليها والمتبقي يتم طرحه مع الخروج.

وبالامكان زيادة هذه النسبة عن طريق تناول نسبة بسيطة من المواد الدهنية اثناء الوجبة لان اللايكوبين يذوب في الدهون وهذه الاخيرة تسهل امتصاصه. كذلك يحصل الجسم على اللايكوبين من الطماطم المطبوخة اربع مرات اكثر من الطماطم الطازجة، لما لعملية الطبخ من تاثير في تحطيم الالياف والخلايا لثمرة الطماطم بما يسمح للايكوبين بالخروج بكميات وفيرة.

ولهذا السبب نجد ان المئة غرام من معجون الطماطم يحتوي على ما يصل الى ٥٥ ملغم من الليكوبين، ومرقة الطماطم تحتوي على نسبة عالية من اللايكوبين تتراوح ما بين ٨ 10-8ملغم بحسب نسبة الماء، ومما هو جدير بالذكر ان اللايكوبين لا يقتصر وجوده على الطماطم وانما يوجد كذلك بنسب مقاربة في الرقي والبطيخ والمشمش.

ولبعض اعضاء جسم الانسان القابلية على خزن اللايكوبين مثل غدة الكظر والبروستات وكذلك الكبد والرئة. وقد اكتشف وجود ١٤ مركبا كاروتينيا في جسم الانسان ثمان منها تاتي فقط من الطماطم ويشكل تركيز اللايكوبين حوالي 50٪ من تركيز الكاروتينات الكلي في الجسم. وقد اظهرت بعض الدراسات المتاخرة ان مستوى اللايكوبين في البروتينات يمكن ان يكون مؤشرا لاحتمال الاصابة بسرطان البروستات. وليس هناك اي مشكلة اذا ما ارتفع مستوى اللايكوبين كثير في الجسم ويمكن للمرء ان ياكل بقدر ما يشاء من الطماطم، حيث اظهرت بعض الابحاث عدم وجود اي تاثير جانبي او سمي للايكوبين وهو ايضا لا يتداخل مع تاثير الادوية العلاجية الاخرى حتى ضمن جرعات عالية تصل الى ٢٠٠٠ ملغم لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

والطريقة التي يحمي بها اللايكوبين الجسم من السرطان تاتي من فاعليته كمادة مضادة للاكسدة، فهو يمنع المركبات الاوكسجينية الفعالة من مهاجمة الاحماض النووية DNA واحداث عملية تحول Mutation يمكن ان تنتهي بتكون السرطان. كذلك يستطيع اللايكوبين التداخل مع دورة انقسام الخلية السرطانية ويؤدي الى توقف نموها وانقسامها. ايضا للايكوبين المقدرة على زيادة فعاليات الانزيمات المتخصصة بازالة سمية المركبات الكيميائية المسرطنة والتي يتعرض لها الجسم على الدوام مثل دخان السيارات والسكائر وغيرها من الملوثات.

بقي ان نذكر ان فعالية الطماطم او اللايكوبين لا تقتصر فقط على الوقاية من سرطان البروستات وانما تتعدى ذلك لتشمل فعاليتها ضد سرطان الرئة والقولون والامعاء والمعدة، بالاضافة الى الوقاية من التعرض لامراض القلب وايضا حماية مثالية للجلد. وليس للرجال في بلدنا ان يخشوا شيئا بعد اليوم على غددهم اذ لا يكاد يمر يوم او حتى وجبة دون ان تخلو المائدة العراقية من الطماطم او مرق الطماطم. غير ان البعض يتخوفون من تناول الطماطم لاعتقادهم ان هذه المادة الغذائية تتسبب في تكون حصى الكلى وهذا اعتقاد مغلوط. ففيتامينات E,C الموجودان بكثرة في الطماطم يمنعان تكون حصى الكلية خصوصا عندما تكون درجة حموضة الادرار قاعدية. اضافة الى مقدرة كل من الفيتامينيين على منع تكون حصى المرارة.

معلومـــات اضافيـــة عـن نظـــام التشغيـــل وينـــدوز

ناصر عطية

تغيير شاشة الدخول وايقاف التشغيل في ويندوز 95 و98

- ابحث عن الملفات logo.sys, logos.sys, logow.sys في جهازك واعمل نسخة احتياطية منها لاسترجاعها عند حدوث مشاكل.

وهذه الملفات هي ملفات رسومية بهيئة bmb وبابعاد20*400 بكسل بدقة 256لون.

- قم بتغيير امتداد الصور الثلاث الى bmb غير ابعادها بتناسب 4 الى 3 ثم عدلها كما تريد بواسطة اي برنامج رسم.

- غير ابعاد الصورة الى 320 * 400 بكسل واحفظها بامتداد sys.

- ضع ملفات شاشات ايقاف التشغيل (logow.sys, logos.sys) في مجلد win-dows وملف بداية التشغيل (logos.sys) في قرص c:\ مباشرة.

تعطيل خاصية التشغيل الاوتوماتيكي للقرص المضغوط

لتعطيل خاصية التشغيل الاوتوماتيكي عندما تدخل قرص مضغوط له خاصية التشغيل التلقائي Autorun للموسيقى او غيرها، فما عليك الا ضغط مفتاح shift لبضع ثوان بعد اغلاق باب القرص المضغوط.

التقاط شاشات رسومية من الدوس

نستطيع التقاط صور رسومية من الدوس وذلك عند تشغيل الدوس من الويندوز، كالتالي، عندما تكون داخل اللعبة قم بالضغط على مفتاحي Alt + Enter لتصغير اطار الدوس، ستظهر لك نافذة مصغرة للعبة اضغط للزر الموجود في الركن الايسر للشاشة، اختر edit>mark ثم ظلل المنطقة التي تريد بواسطة الماوس ثم اختر edit> copy وتستطيع لصقه في اي برنامج رسومي او معالج للكلمات edit>paste.