

القهوة تضر بمرضى السكري

حذر باحثون مختصون من أن مادة الكافيين المتوفرة بكثرة في القهوة قد تضعف سيطرة الجسم على مستويات السكر في الدم، مما قد يفاقم الحالة المرضية عند الأشخاص المصابين بداء السكري ويزيد خطر إصابتهم بالمضاعفات. فقد لاحظ فريق البحث في المركز الطبي بجامعة دوك الأمريكية بعد متابعة ١٤ شخصا من عشاق القهوة المصابين بالسكري وجود علاقة قوية بين

مناسبة لتحويل الطعام والسكر إلى طاقة. وبناء على هذه الاكتشافات، يوصي الأطباء جميع مرضى السكري بتقليل أو الامتناع عن الكافيين تماما لأن هذه المادة تضعف عمليات تنظيم السكر والأنسولين في أجسامهم. ووجد الباحثون أن تأثير الكافيين على مستويات السكر والأنسولين كانت أقل عندما صام المرضى ولكنها تسببت في زيادة السكر بحوالي ٢١ في المائة والأنسولين بنحو

طرح هاتف محمول للمسلمين

وأضاف أنه "إلى جانب البوصلة فإن الهاتف الجديد مزود أيضا بمنبه لتنبية المسلم لواجب الصلاة". وتعتبر إندونيسيا التي يصل عدد سكانها إلى ٢١٥ مليون نسمة سوقا محتملة كبيرة للهواتف المحمولة. ويشكل المسلمون حوالي ٨٠ في المئة من عدد السكان. وتقول مصادر في صناعة الهواتف المحمولة إن عشرة في المئة فقط أو ما يعادل عشرين مليون شخص تقريبا يستخدمون المحمول في إندونيسيا مقابل ٧٠٪ من سكان سنغافورة.

مايكروسوفت تطور تقنية أوتوماتيكية لمونتاج الصور

لأشكال المعقدة والمستهدفة من قبل المستخدم في مناطق معينة من الصورة أو تتبع استعمال إمكانات الرسم التشكيلية العامة التي تتوافر في عدد من الريمجيات. ومن أجل تكوين صورة فوتوغرافية مركبة من صور عدة لمجموعة من الناس مثلا، يقوم المستخدم باختيار أفضل تصوير لكل شخص، وذلك برسم خط فوق ذلك التصوير. ويرى الباحثون أن هذا الأسلوب في المونتاج مكتمل وجاهز للاستعمال والتطبيق العملي الآن. ومن المقرر أن يقدم هذا الأسلوب وتطبيقاته للجمهور في المؤتمر القادم لجمعية الآلات الحاسوبية (الأمريكية) ACM الذي سيعقد بلوس أنجلوس في ١٠-١٢ آب الجاري، وقد نشرت نتائج التطوير في أحدث عدد لمجلة تكنولوجي ريسيرش ريفيو، الصادرة عن معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا.

صورا متعددة التقطت من أبعاد بؤرية مختلفة لتشكيل صورة مركبة حادة الوضوح. ويتيح البرنامج أيضا الحصول على عدد لا نهائي من الصور لأشياء متناهية الصغر في الجزء الأعمق من مجال التصوير. فالعدسات الضخمة التي تستخدم في التقاط الصور عن قرب شديد تميز بضخامة عمق مجالها التصويري، الأمر الذي يجعل من الصعب على الصور التقاط كل الصورة التي هي في بؤرة العدسة مرة واحدة. يوظف الأسلوب الجديد تقنية القص الأمل للأشكال، والتي تسمح للمستخدم باختيار خطوط التحام جيدة لدى تجزئ الصور الأصلية (المصدر)، كما يوظف تقنية تيسر الانتقال بين الألوان ومعالجتها، بمحاذاة خطوط الالتحام حالما يتم جمع الصورة المركبة. يضم البرنامج أيضا عددا من أدوات الريمجيات التي تتيح تحديدا دقيقا

نجح فريق من الباحثين في جامعة واشنطن ومركز أبحاث مايكروسوفت في تصميم أسلوب أوتوماتيكي فائق الإتقان لمونتاج الصور الفوتوغرافية، يجعله قادرا على توليف ملامح وأشكال متعددة من صور فوتوغرافية مختلفة، بما في ذلك الصور التي تلتقط الحركات، وتم تحويل هذا الأسلوب إلى برنامج حاسوبي تطبيقي. وأطلق على هذه التقنية اسم "مونتاج الصور الرقمي التفاعلي" أو Interac-tive Digital Photomontage. وتبحث هذه التقنية أوتوماتيكيا عن خطوط الالتحام بين شكلين أو أكثر من الصور الأصلية (المصدر)، بعد أن يقدم المستخدم إرشادا أوليا للبرنامج. ويقول الباحثون إن البرنامج يسمح للمستخدمين -على سبيل المثال - بعمل صورة مركبة من صور أصلية لأشخاص عدة. ويستطيع البرنامج كذلك أن يلحم



رسائل النقل لها مضارها الصحية

مع الذبوع الواسع النطاق لتبادل الرسائل النصية القصيرة على الهاتف المحمول أطلق مسئولو الرعاية الصحية تحذيرات إلى المتعلمين في هذا العادة بأن يظلوا منها والاعراض الخطر. والأطباء هم الأكثر قلقا بشأن الصغار الذين أدمنوا كتابة هذه الرسائل الواحدة تلو الأخرى على هواتفهم المحمولة دون اضطرار إلى تفاعل شخصي مع الطرف الآخر. يقول الطالب ابن الثمانية عشر عاما أشلي تان الذي يبعث بما بين ١٣٠٠ و ١٥٠٠ رسالة نصية عبر هاتفه في الشهر "هذا الشكل المفضل لدي للتواصل". يحذر الأطباء من الإفراط في هذه الرسائل. ويبدون قلقا من الإصابة بالاجهاد التكراري "إر إس آي" وهي حالة مرتبطة بمن يشغلون بأعمال تتطلب الاستخدام المتكرر للوحة المفاتيح أو هارة الكمبيوتر.

يقول الدكتور ليم بنج هاي كبير الاستشاريين في جراحة اليد في مركز ماونت اليزابيث الطبي "في كل مرة يضغط المرء فيها أصبعيه الإبهام والسبابة يحدث بذلك ضغط على مفصل قاعدة الإبهام تزيد على ضغطة الأصبعين بخمس إلى عشر مرات". ومرسل الرسالة المكتوبة على الهاتف المحمول يستخدم الإبهام في العادة لطباعة الرسالة متحمكا في الهاتف بالأصبع السبابة. يقول ليم إن الأمر يتوقف على المستخدم "في أنه مع مرور الوقت قد يحدث التهاب عند المفصل أو في الأوتار. لاحظ قسم جراحات اليد والجراحات الدقيقة في مستشفى الجامعة الوطنية زيادة في حالات الإصابة بالاجهاد التكراري "إر إس آي" هذا العام. ولاحظ ليم هذا الاتجاه أيضا وهو يتوقع استمراره. يقول ليم "استغرق الأمر أكثر من عشر سنوات لكي يترك ال"إر إس آي" بصمته على مستخدمي الكمبيوتر العاديين. ومازال الأمر في أيامه الأولى بالنسبة لتعادي إرسال الرسائل القصيرة (على الهاتف المحمول). تقول شارون سي إحصائية علاج اليد في مستشفى شانجي العام إن ال"إر إس آي" يتجاوز كثيرا كونه خطرا حينما يقوم مدمنو الرسائل القصيرة (على المحمول) بأنشطة أخرى مثل ألعاب الكمبيوتر. وفي إرشادات عامة من أجل ممارسة آمنة لهذا المسلك

توصي سي بتجنب قضاء وقت طويل في كتابة هذه الرسائل. وتقول "بعد ٣٠ دقيقة استرح أو بصيغة أخرى اكتب بضع رسائل ثم استرح". لاحظت سي أن استخدم أصبعي الإبهام يساعد في توزيع العبء. كما أنه من الممكن أن نقلل من حركات الإبهام بتخفيف سرعة الكتابة ولس المفاتيح برفق واللجوء إلى الاختصارات في النص.

وتضيف أن اختيار هاتف يتناسب مع حجم يد مستخدمه سيحول دون الاضطرار إلى فرد الإبهام لكي تصل إلى مفاتيح الحروف. ويوجه ليم تحذيرا إلى الشباب المهوس بهذه الرسائل فيقول إن وجود ألم حاد عند قاعدة الإبهام قد يكون مؤشرا على إصابة بال"إر إس آي".

فيروس جديد يهاجم غوغل

نظام مزيدة معقد عبر الإنترنت حيث يمكن للمستثمرين الأفراد تقديم طلبات شرائهم على قدم المساواة مع أكبر المؤسسات المالية في العالم التي تسير غالبا على عمليات الطرح الأولى لاسهم الشركات وتحصل على هذه الاسهم بأسعار تقل عن القيمة السوقية لها وتحقق من ذلك مكاسب طائلة. في الوقت نفسه قللت الشركة من شأن التقارير التي تحدثت عن عجز ملايين المستخدمين عن الوصول إلى موقعها على الإنترنت بسبب الفيروس الذي أصاب الشبكة الدولية مساء الاثنين. وقال مسؤولون بالشركة إن الفيروس القديم الجديد "مايدوم" أصاب بالفعل خدمة الشركة ولكن تأثيره كان محدودا للغاية. وذكرت شركات تأمين الإنترنت أن الفيروس "مايدوم إم" مشتق من فيروس الكمبيوتر "مايدوم" الذي أصاب ٢٠٠ ألف كمبيوتر في شباط الماضي.

وقالت شركة "سيمانتك" لإنتاج برامج مقاومة فيروسات الكمبيوتر إن الفيروس الجديد أطلق عددا هائلا من طلبات البحث على محركات البحث على الإنترنت مما أدى إلى بطء أداء مواقع مثل غوغل وياهو ولايكوس وغيرها.



يذكر أن الطرح العام الأولي لاسهم الشركة هو واحد من أكثر عمليات الطرح أهمية خلال السنوات الأخيرة. ويتوقع بعض المحللين أن يؤدي إلى إعادة الحياة لاسهم شركات

هو واحد من الخطوات النهائية قبل بدء تداول أسهمها. ورغم ذلك لم تشر الشركة إلى موعد الطرح بالفعل. ويتوقع أغلب المحللين بدء تداول الأسهم أواخر الصيف الحالي.

وكانت غوغل قد ذكرت الاثنين في طلب تقدمت به إلى هيئة الأوراق المالية والتداول الأمريكية أنها تأمل في بيع ٢٤,٦ مليون سهم بسعر يتراوح بين ١٠٨ و ١٣٥ دولار للسهم في عملية الطرح الأولى وهو ما يعني وصول قيمة الشركة السوقية إلى أكثر من ٣٦ مليار دولار.

يذكر أن الطلب الأخير الذي تقدمت به الشركة لهيئة الأوراق المالية والتداول

المدخنون أكثر حزنا من غيرهم

قادرين على العمل يواجوهون أيام كآبة أكثر تصل إلى نحو ١٠ أيام. أما أفراد الدراسة الأكثر تعليما فيشعرون بالحزن أياما أقل تصل إلى حوالي يومين مقابل خمسة أيام بالنسبة لغيرهم من الممارس الثانوية فقط. فحص الباحثون ١٦٦ ألفا من إجابات من شملتهم الدراسة.

كشفت دراسة عن الباليغين الأمريكيين أن أولئك الذين يشعرون بالاكئاب أياما أكثر هم على الأرجح من الذين يدخنون أو لا يمارسون الرياضة. أجرى الدراسة التي تنشر الخميس في مجلة "هيلث أند كواليتي أوف لايف أوتكمز" -باحثون من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. وكشفت الباحثة روزماري كوبوا في تحليل لدراسة أجريت سنويا في الفترة ما بين عامي ١٩٩٥ و ٢٠٠٠ وشملت بالغين في ٣٨ ولاية أمريكية سئلوا عن عدد الأيام التي شعروا فيها بالاكئاب في الشهر السابق على مقابلتهم أن الباليغين في الولايات المتحدة يشعرون بالحزن والاكئاب ثلاثة أيام في الشهر في المتوسط.

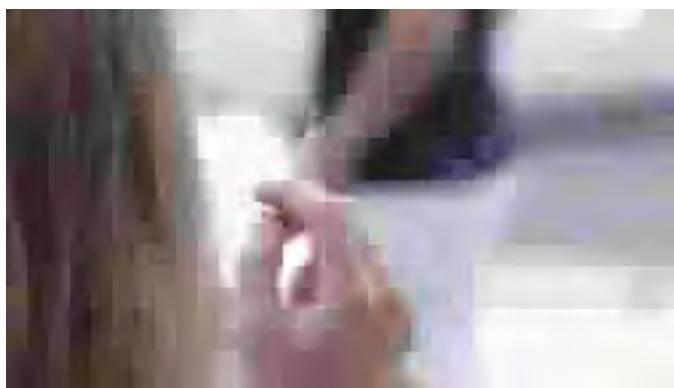
وكان متوسط الشعور بالاكئاب عند من يمارسون الرياضة أقل ممن لا يمارسونها بمقدار ١,٣ يوم. وكان عند غير المدخنين أقل منه عند من يدخنون في اليوم أكثر من عبلة سجائر بمقدار ٢,٤ يوم أقل. وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن النساء يعانين من الاكئاب بمعدل ٣,٥ يوم مقابل ٢,٤ يوم عند الرجال. أما الناس الذين يقولون إنهم غير

المدخنون أكثر حزنا من غيرهم

اضطرابات النوم ومخاطر الوفاة

المصابين بسكتات دماغية، أن خطر تعرضهم للوفاة بسبب السكتة ارتبط بحالات الاختناق أثناء النوم، وهي المرة الأولى التي ثبت فيها تأثير هذه العلاقة على احتمالات الوفاة، مشيرين إلى أن هذا الارتباط كان أوضح ما يمكن عند المرضى المصابين باختناق النوم الانسدادي، وهو انقطاع النفس بسبب ضعف الجدار الهوائي العليا. ونبه الباحثون إلى أن ٢٢ مريضا ممن شملتهم الدراسة التي دامت شهرا واحدا، ماتوا بسبب إصابة نصفهم بسكتة دماغية ثانية، موضحين أنه كلما سجل المريض درجات أعلى في انقطاع النفس، كلما ازداد خطر وفاته من السكتة التي تعتبر السبب القاتل الرئيس في العالم، وتنتج عن انفجار الأوعية الدموية في الدماغ أو انسدادها بسبب خثرة دموية تقطع الأكسجين اللازم له. ولم يتوصل العلماء بعد إلى تفسير دقيق لخطر اختناق النوم على وفيات السكتة، ولكنهم يعتقدون أن هذا الاضطراب يمكن معالجته بقتاع انفي يساعد في استمرار تدفق الهواء المضغوط لتقليل الانقطاعات المتكررة في التنفس.

حذر باحثون مختصون في إسبانيا، من أن الاضطرابات المرتبطة بالنوم التي تسبب انقطاع النفس المتكرر، قد تزيد خطر الوفاة بسبب السكتة الدماغية. وأوضح الأطباء في مستشفى جامعة برشلونة، أن اختناق النوم يؤثر على ٢٠ في المائة من الناس، حيث يتوقف المريض عن التنفس لمدة ١٠ ثوان أو أكثر أثناء نومه، وقد تتكرر هذه الحالة لأكثر من ٣٠٠ مرة في الليلة الواحدة. ووجد الباحثون بعد مراقبة ١٦١ مريضا من



معلومات إضافية عن نظام التشغيل (ويندوز)

الجهاز)، وذلك عندما يمتلك جهازك هذه الوظيفة السماه وظيفة حفظ الطاقة، ولفعالية عمل وظيفة حفظ الطاقة، اذهب إلى إعدادات لوحة التحكم، ثم انقر أيقونة النظام، ثم اذهب إلى إدارة الأجهزة، ثم انقر على أجهزة النظام، ثم انقر نقرة مزدوجة على "اعتماد إدارة القوى المتقدمة" ثم اذهب إلى إعدادات ثم ضع علامة صح أمام "فرض وضع إي بي إم" ثم اضغط موافق، وبذلك ستتكون لك أيقونة في لوحة التحكم اسمها "الطاقة" أو شيء من هذا القبيل، ثم انقر نقرة مزدوجة عليها، ثم اذهب إلى إدارة الطاقة ثم ضع علامة صح أمام "دائما" وبذلك سيكون هناك أمر جديد في قائمة بدء التشغيل

تغيير حجم وألوان مربعات الحوار
بسهولة فائقة تستطيع تغيير حجم خط ولون ونوع الخط مربعات الحوار للرمج بواسطة الذهاب إلى إعدادات ثم لوحة التحكم ثم انقر نقرة مزدوجة على "العرض" ثم اختر "المظهر" ثم قم بتغيير النظام الذي يلائمك واضغط بعد ذلك موافق وبالتالي سيتم التغيير.

تطوير وظيفة حفظ الطاقة
عندما يكون جهازك الشخصي دائم العمل والتشغيل، وأحيانا تتركه لعدة ساعات يعمل بدون أن تجلس أمامه، فهناك حل أمثل لك لحفظ الطاقة (طاقة الكهرباء وطاقة

مفتاح الاختصار، واضغط مثلا F8، ثم موافق، وبذلك من أي مكان لن تضطر بالعودة إلى سطح المكتب
تشغيل برنامج مستكشف Windows عند عملية التركيب
عندما تحاول أن تقوم بتركيب إحدى الرامج، وسألك عن مكان الدليل الذي تريد أن تضعه فيه، ففي هذه الحالة كان من الواجب كتابة اسم الدليل حرفيا، ولكن ما الحاجة إلى ذلك، فقط ما عليك إلا ضغط مفتاحي Alt + B لكي يتم تشغيل برنامج ويندوز بصورة أوتوماتيكية، وبالتالي تحدد الدليل الذي سيتم تركيب برنامجك عليه.

إيجاد الاختصارات بصورة دائمة
لإيجاد الاختصارات الموجودة على سطح المكتب بصورة دائمة وفي أي وقت تشاء ما عليك إلا أداء الخطوات التالية: كون دليل جديد داخل دليل الويندوز وقم بتسميته C:\Windows\Shortcuts
ثم يعمل نسخة من كل اختصارات سطح المكتب وضعها في الدليل السابق، ثم اصنع اختصارا على سطح المكتب واجعله يخص الدليل الذي قمت بتكوينه سابقا c:\windows\shortcuts
ثم انقر على هذا الاختصار الجديد بالزر الأيمن للماوس، ثم اختر خصائص، ثم اذهب إلى اختصار ثم اذهب إلى

إيجاد الاختصارات الموجودة على سطح المكتب بصورة دائمة وفي أي وقت تشاء ما عليك إلا أداء الخطوات التالية: كون دليل جديد داخل دليل الويندوز وقم بتسميته C:\Windows\Shortcuts
ثم يعمل نسخة من كل اختصارات سطح المكتب وضعها في الدليل السابق، ثم اصنع اختصارا على سطح المكتب واجعله يخص الدليل الذي قمت بتكوينه سابقا c:\windows\shortcuts
ثم انقر على هذا الاختصار الجديد بالزر الأيمن للماوس، ثم اختر خصائص، ثم اذهب إلى اختصار ثم اذهب إلى

