



تقسيم القرص الصلب يحمي بياناتك الشخصية

من أفضل السبل التي يمكن إتباعها لحماية البيانات والوثائق المهمة على ذاكرة الكمبيوتر هي تقسيم القرص الصلب إلى أكثر من قطاع، ويتعين تخصيص قطاع من القرص الصلب لتنزيل نظام تشغيل الكمبيوتر والتطبيقات الموجودة على الجهاز.

أما باقي القطاعات على القرص الصلب، فيمكن الاستفادة منها في تخزين البيانات والوثائق على الكمبيوتر، كما ينصح بالاحتفاظ بنسخة احتياطية من الملفات المهمة على قطاع مستقل على القرص الصلب، وتسمح هذه الطريقة بتنزيل نظام تشغيل جديد على الكمبيوتر في حالة تعطل النظام الأصلي دون أن يؤدي ذلك إلى فقدان أي بيانات أو ملفات مهمة لأنها تكون موجودة على قطاع مختلف على القرص الصلب.

كيف تفسرين صرخات طفلك؟



الألم: صرخة مفاجئة طويلة ذات درجة نغمة عالية، تتلوها لحظات قصيرة من التوقف ثم صرخة وهكذا، وعادة ما تكون صرخة الألم هي أول الأنواع التي تستطيع الأم تمييزها.

الجوع: نواح يتراد بينه وبينه، وهذا النوع تتعلمه الأم بسرعة مع الوقت.

الملل: أنين فاطر فيه غنة كأنه يخرج من الأنف ويضيق بعض الشيء، وقد يعني هذا أيضاً أن الطفل يشعر بالتعب أو عدم الراحة.

التوتر: أنين متضجر يشبه أنين الملل، فمما أن الشخص الكبير إذا كان في ضيق فإنه يجب أن ينفس عن نفسه كذلك الطفل الصغير الذي يشعر أن التضجر يعطيه شعوراً أكبر بالراحة.

المحس: أشد الصرخات التي لا تطاق، وتبدأ فجأة وتستمر دون توقف لوقت طويل، وقد تكون:

لكل سبب صرخة مميزة، كيف تفسرين صرخات طفلك المختلفة؟ هذا سؤال تهم إجابته كل أم، ويوضح الخبراء والمختصون كيف تستطيعين من خلال شدة صرخة طفلك ودرجة نغمتها والوقت الذي تستغرقه، أن تحددى المشكلة التي يعانيها الطفل والتي قد تكون:

- هزأ.
- تنشيط الطفل برفق بين ذراعيك أو في سرير الطفل.
- جربي إعطاء دمية.
- تحدثي مع طفلك.
- أحمل طفلك في حاملة الأطفال.
- تحدثي مع الأخصائية الصحية أو الطبيب أو جهات مساعدة الوالدين.
- أخرجي مع طفلك لنزهة على الأقدام أو بالسيارة.
- دعى الطفل في حجرة أخرى لبعض الوقت.
- اتركي الطفل مع شخص آخر لبعض الوقت لتأخذى بعض الراحة.
- تقلبي فكرة أن بعض الأطفال يكون مهما فقلت.
- تذكرى أن هذه المرحلة ستضني سريعاً.

اتصالات

أكثر من نصف مليون أردني يستخدمون "فيسبوك"

قد مسؤول في واحدة من كبرى شركات الاتصالات في الأردن عدد المستخدمين الذين يستخدمون الموقع الاجتماعي "فيسبوك" بما يزيد عن نصف مليون شخص.

ونقلت صحيفة "الغد" عن المسؤول اعترافه بأن عدد المستخدمين الذين يستخدمون الموقع الاجتماعي في الأردن قد تجاوز 500 ألف أردني من فئات وأعمار مختلفة يستخدمون "فيسبوك"، الذي انطلق قبل نحو ست سنوات.

وأضاف: "إن خدمات الشبكات الاجتماعية على الإنترنت أضحت من أكثر المواقع زيارة واستخداماً لجميع مستخدمي خدمات الإنترنت وفي مختلف دول العالم، لما توفره هذه الشبكات من خدمات ومنتجات تسمح بالتواصل بطرق جديدة لم تكن سائدة في بدايات دخول خدمات الإنترنت. وتقول هيئة تنظيم قطاع الاتصالات الأردنية إن إجمالي عدد مستخدمي شبكة الإنترنت في المملكة بشكل عام نحو 1.7 مليون مستخدم، ويشكل مستخدمو موقع "فيسبوك" الاجتماعي نسبة الثلث بـ 30% من إجمالي مستخدمي الإنترنت الأردنيين، منهم 59% من الذكور و 41% من الإناث.

فضاء

مهمة لديسكفري قبل تقاعده

اكتملت الاستعدادات لإطلاق مكوك الفضاء ديسكفري في الخامس من أبريل/نيسان المقبل، وسط ترقب ترجح الفضائية إمكانية تنفيذ برنامج مكوك الفضاء إلى العام المقبل بعد أن كان مقرراً إحالته على التقاعد هذا العام، وانتهى مدير وكالة الفضاء الأميركية (ناسا) من استعراض تجهيزاتهم للرحلة، مشيرين إلى عدم وجود ما يؤخر أن يبعث أو يؤخر المهمة. وقال المدير المشارك للعمليات الفضائية في ناسا بيل جيرستنباير "نحن مستعدون للطيران"، ومن المقرر أن يحمل المكوك معدات جديدة ضمن تجهيزات المحطة الفضائية الدولية بدأت قبل عقود وتقترب من اكتمالها.

الأميركيون أكثر الشعوب عطساً

لأسباب وبكتيريا والالتهابات قد يكون السبب وراء ضعف جهاز المناعة وتعرض بعض الأطفال دون البعض الآخر لأمراض الحساسية. بدوره قال الدكتور ريتشارد هونسيفر، وهو مستشار في أمراض المناعة في مركز لوس أنجلوس الطبي في نيو مكسيكو إن الدراسات السابقة أشارت إلى أن الأطفال الذين يحرص أبواهم على نظافتهم

من سكان الولايات المتحدة لديهم حساسية ضد نوع واحد على الأقل من المواد المسببة للحساسية، والنتيجة أنهم يعطسون الآن ويفركون عيونهم بسبب ذلك أكثر. وقالت الدكتورة جاكلين أسن، أخصائية في أمراض الحساسية في غايترزبيرغ بولاية ميريلاند الأمريكية وزميلة في الأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة إن طبقات التامين ضد أمراض الحساسية في تزايد مستمر في أميركا. وأضافت إن النظافة الشديدة قد تكون وراء انتشار أمراض الحساسية، مشيرة إلى أن حرص بعض الآباء الشديد على عدم تعريض أطفالهم

أظهرت دراسة حديثة أن أمراض الحساسية في تزايد مستمر في الولايات المتحدة وأن الأميركيين، شأنهم شأن بعض نظرائهم في الدول المتقدمة، يعطسون الآن أكثر من الماضي. وقال أطباء موقع "لايف ساينس" إن الحساسية التي يعاني منها الأميركيون لا تقتصر على تلك التي تأتيها موسمي بل تلك التي تصيبهم يوميا بسبب احتكاكهم بالحيوانات المنزلية مثل القطط التي تسبب للبعض الحساسية والعطس الشديد بسبب وبرها وحتى تناول الفستق أو غبار الطلع. وبينت دراسة أعدها المعاهد الوطنية للصحة في أميركا أن حوالي 45%



طب

الكشف عن سرطان الثدي لا ينقذ الحياة

قال علماء من دول شمال أوروبا يوم الأربعاء أنهم لم يعثروا على دليل يؤكد أن فحص النساء للكشف عن سرطان الثدي له أي تأثير على معدلات الوفاة ليزيدوا بذلك من جدل دولي مثار بشأن الفحص الدوري.

وقال باحثون من دنمرك والنرويج في دراسة نشرت في الدورية الطبية البريطانية إن التراجع في معدلات الوفاة بسبب سرطان الثدي في المناطق التي تجرى بها فحوص كانت هي نفسها أو أقل فعليا مقارنة بالمناطق التي لم تخضع فيها النساء للفحوص.

وقال كارستن يورجنسن من مركز كوشرين في كوبنهاجن "نتائجنا مماثلة لما لاحظناه في دول أخرى بها برامج محلية منتظمة. حان الوقت لنسال هل حقق الفحص التأثير المأمول بالنسبة لمعدل الوفيات بسرطان الثدي"، وأثير جدل في الولايات المتحدة شهر نوفمبر تشرين الثاني الماضي بعدما تساءل مسؤولو الصحة العامة

الأسماك الزيتية تقي النساء من العقم

في منطقة الحوض ويسبب الالتهاب وأحيانا كثيرة العقم الذي يصيب نحو 10% من النساء البريطانيات، وتعد هذه أكبر دراسة من نوعها من حيث ربطها بين النظام الغذائي للمرأة والإصابة بمرض بطانة الرحم والتي استغرق إعدادها نحو 12 سنة وانتهت في عام 1989.

وقالت الدكتورة ستاسي ميسمر وهي مستشارة في الأمراض النسائية في كلية هارفارد الطبية إن الدراسة التي نشرت على موقع "هيومان ربرودكتشن" إن الأبحاث غير الصحية مسؤولة عن الإصابة بمرض بطانة الرحم، وأضافت ميسمر "تعاني ملايين النساء في العالم من مرض بطانة الرحم وكثيرات يبحثن عن علاج لهن ولبناتهن من أجل خفض هذا الخطر".

وخلصت إلى أن "هذه الدراسة تعد مؤشرا قويا على أننا على المسار الصحيح من حيث تحديدنا للمأكولات الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3 والحماية من مرض بطانة الرحم".

النساء بمرض بطانة الرحم، الذي يسبب العقم وغير قابل للشفاء، بنحو 22%. وحذرت الدراسة من أن النساء اللواتي يتناولن الكثير من المأكولات المضارة المشبعة بالدهون والكثير من المنتجات الغذائية المكدسة على رفوف السوبرماركات مثل الكعك والفطائر والبسكويت ورقائق البطاطا الموضبة داخل أكياس بلاستيكية يتعرضن لخطر الإصابة بالأورام في بطانة الرحم بنسبة 48%، ويحصل مرض بطانة الرحم عند التصاق خلايا الرحم بأجزاء أخرى

كشفت دراسة جديدة أن تناول الأسماك الزيتية كالسلمون والتونة وماكريل قديفي النساء من مشاكل العقم، الذي تعاني منه نحو مليوني امرأة في بريطانيا، وتتميز الأسماك الزيتية بوجود كمية كبيرة من الزيت في جميع شرائح وتجاويف بطونها وحول أوعائها ويدخلها نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا-3. ووجدت الدراسة، التي نشرتها صحيفة إسبيريس اللندنية وشملت أكثر من 70 ألف امرأة، أن تناول هذه الأسماك يخفف خطر إصابة



التفأول يعزز جهاز المناعة

الباحثون من 124 طالب قانون جدا ملء 5 استمارات وإجراء فحوص للمناعة على مدى سنة كاملة، وقاست الاستمارات مدى تفأول الطلاب من خلال سؤالهم عن موقفهم من عبارات محددة، في حين حقن الطلاب عند إجراء فحوص المناعة بجرعة من فيروس غير مؤذ وإنما يحفز عمل خلايا نظام المناعة.

وتبين أنه عند المشاركة في الصفوف والامتحانات والمبالات كان معدل التفأول يرتفع أو ينخفض تماما كما خلايا المناعة، وعندما كان معدل التفأول يرتفع كانت ردة فعل خلايا المناعة ترتفع أيضا، والعكس صحيح.

وقالت سيفغريستروم أن هذه النتائج تظهر أن التفأول يؤثر على المناعة بسبب ارتفاع العواطف الإيجابية، مشيرة إلى أن العمل سيركز الآن على المسنين الذين تعتبر أجسامهم أكثر هشاشة تجاه أي التهاب.

اكتشف باحثون أميركيون أن التفأول لا يحسن المزاج فحسب، وإنما يقوي نظام المناعة أيضا، وأفسد موقع "لايف ساينس" الأميركي أن دراسة، ركزت على التجارب في التفأول ونظام مناعة أجسام طلاب قانون في السنة الأولى من الدراسة، أظهرت أنه كلما أصبح الطلاب أكثر تفأولا تكانت عد خلايا نظام المناعة عندهم لمحاربة الفيروسات والبكتيريا، أما عند تراجع نسبة التفأول فكان عدد خلايا المناعة يتراجع.

وقالت المشاركة في إعداد الدراسة الأستاذة في علم النفس سوزان سيفغريستروم من جامعة كنتاكي إن "إظهار أن عمل النظام المناعي عند شخص واحد، لديه الجينات والشخصية نفسها، يختلف عندما يحس بنفأول أكثر أو أقل، يوفر رابطا قويا بين الأمرين".

يذكر أنه للتدقيق في الرابط بين المناعة والتفأول، طلب

القائمون على خدمات الوقاية الأمريكية عن قيمة الفحص بأشعة الماموجرام بالنسبة للنساء اللاتي تقل أعمارهن عن 40 عاما واقترحوا رفع سن الفحص السنوي إلى 50 عاما.

واستنكر أطباء علاج السرطان وجماعات مناصرة هذا التوجه قائلين إن التغييرات المقترحة ستعني أن مزيدا من النساء سيمتن بسبب سرطان الثدي، وسرطان الثدي هو أكثر السرطانات شيوعا لدى النساء في العالم وهو يمثل نحو 16 في المئة من جميع السرطانات التي تصيب الإناث، ويقفل نحو 519 ألف شخص في أنحاء العالم كل عام.

منظمة الصحة تحذر من ظهور سل لا يمكن علاجه



حذرت منظمة الصحة العالمية من تنامي مقاومة مرض السل للعلاجات المعروفة، وظهر نوع منه ليس له علاج، مشيرة إلى وفاة ثلث المصابين بالمرض خلال عام 2008. ويشير تقرير صدر عن المنظمة، السبت، إلى أن ربع مرضى السل، في بعض مناطق العالم، يشكون من شكل من المرض لم يعد علاجه ممكنا بالمقررات العلاجية المعيارية. وقال التقرير "تبين مثلا، أن 28 في المائة من مجموع إصابات السل الجديدة التي تم تشخيصها في عام 2008 في إحدى مناطق روسيا الغربية هي إصابات بالشكل المقاوم للأدوية المتعددة". ووفقا للتقرير، فإن تلك النسبة تمثل أعلى مستوى أبلغت به منظمة الصحة العالمية حتى الآن، ذلك أن أعلى ما تم تسجيله قبل ذلك كان في مدينة باكو بأذربيجان في عام 2007 وناهز 22 في المائة. وتشير التقديرات الواردة في التقرير إلى أن عدد المصابين بالسل المقاوم للأدوية المتعددة بلغ، في عام 2008، 440 ألف نسمة في جميع أنحاء العالم وإلى أن ثلث تلك الإصابات أتت إلى الوفاة. وقال التقرير إن "آسيا تتحمل أفرح أعباء الوباء.. ذلك أن الصين والهند تشهدان وقوع نحو 50 في المائة من مجموع ما يُسجل في كل أنحاء العالم من حالات ذلك الشكل المرضي.. أما في أفريقيا فإن التقديرات تشير إلى حدوث 69 ألف حالة لم يتسن تشخيص الغالبية العظمى منها". وبحسب المنظمة، فإن السل المقاوم للأدوية المتعددة هو "شكل من السل مستببه عصيات قادرة على مقاومة الإيزونيازيد والريفامبيسين على الأقل، وهما أكثر الأدوية نجاعة ضمن أدوية مكافحة السل.. ويظهر هذا الشكل من السل نتيجة التعرض لعدوى أولية بعصيات مقاومة أو قد يظهر أثناء فترة العلاج".

أول مركبة كهربائية بلا أسلاك

بدأ في كوريا الجنوبية تسير أول مركبة كهربائية تجارية في العالم تعمل بلا أسلاك. ويتم تزويد المركبة "أون-لاين إلكترونيك فيكلز" بالطاقة الكهربائية دون أسلاك عبر كبل مدفون تحت الطريق في مسار بطول 1.37 ميل (2.2 كلم) في المتنزه الكبير بالعاصمة سول، وتقوم الطاقة الكهربائية بشحن بطارية توفر طاقة كهربائية لمحرك المركبة، وتعد هذه المركبة إحدى سبع مركبات تنطوق أنحاء المتنزه وطورها معهد كوريا المتقدم للعلوم والتكنولوجيا. وأنتت الحكومة الكورية على كفاءة سير هذه السيارات في المدن، وعلق أحد المسؤولين بالقول إن "أون-لاين إلكترونيك فيكلز" هي البديل المتاح والفعال للسيارات الهجين التي تتنم من مقيس الكهرباء، وذلك بفضل بطاريها الخفيفة وطريقة إعادة شحنها بدون أسلاك.

ويرى المعهد الذي طور المركبة أنه في حال تطبيق هذه التقنية على نظام الحافلات العامة، يجب وضع أسرطة شحن تحت الأرض أسفل 20% من طرق المواصلات في أنحاء الدولة.

