

تحذير من نمو الجريمة الالكترونية



حذر تقرير أمني لشركة مايكروسوفت العالمية من استمرار نمو ونضج الجريمة الالكترونية والتي تعمل الآن وكأنها أعمال تقليدية باستخدام أساليب مختلفة لترويج البرمجيات الضارة في الأسواق بما في ذلك عمليات إنتاج هذه البرمجيات. وكشف تقرير مايكروسوفت الثامن حول

أمن تكنولوجيا المعلومات وهو التقرير الذي يرصد وضع أمن تكنولوجيا المعلومات عالمياً في الفترة من يوليو إلى ديسمبر 2009 الذي أعلن خلال مؤتمر صحفي في القاهرة بحضور فيني جولوتو مدير عام مركز مايكروسوفت للحماية من البرمجيات الضارة أن التهديدات والمخاطر التي يواجهها المستخدم ما زالت مستمرة في الظهور وتهدد الجميع، كما كشف التقرير أن المهاجمين قاموا بتطوير أساليبهم لزيادة فعاليتها ضد الأهداف المختلفة، مشيراً إلى أن شبكات المؤسسات لا زالت عرضة لهجمات الديدان فيما أن مستخدمي المنازل هم أكثر عرضة للبرمجيات الضارة والتهديدات عبر الشبكات الاجتماعية، إضافة إلى ذلك يستمر مجرمي الإنترنت في جميع التهديدات عبر الشبكة في "حزم" لتحقيق أكبر قدر من التأثيرات المختلفة، ويستمر في تحديث برمجياتهم الضارة من خلال استغلال حزم الخدمات أو تحديثات البرمجيات. واعتمد التقرير لرسم خريطة عالمية لنسب إصابة أجهزة الكمبيوتر معياراً يطلق عليه "الأجهزة التي تم تنظيفها لكل مليون"، وهي تمثل عدد أجهزة الكمبيوتر التي تم تنظيفها لكل ألف عملية تشغيل لأداة مايكروسوفت لإزالة البرمجيات الضارة.

فيتامين E علاج شاف لالتهاب الكبد الدهني



علاج
زهرة الشمس
الطفل
ثورة في علاج
السرطان

قال طبيب بريطاني إن خلاصة من زهرة الشمس للطفل البيضاء يمكن أن تحسن فعالية الأدوية المضادة لسرطان الدم بنحو مليون مرة. ونقلت صحيفة "السن البريطانية عن الدكتور ديفيد فلافل قوله "أنا عادة حذر عند الكلام عن أمور كهذه لكن هذا الاكتشاف قد يحدث بالفعل ثورة في طريقة عمل الأدوية التي تحتوي على أجسام مضادة للأمراض وسوف تنقذ حياة الناس"، يشار إلى أن الباحثين في جمعية "لوكيميا باسترز" الخيرية التي أسسها مع زوجته إثر وفاة ابنتها جراء إصابتها بسرطان الدم، هم الذين اكتشفوا فعالية زهرة الشمس.

وأضاف فلافل: "هذه النتائج لا تقتصر على سرطان الدم بل تمتد إمكانية كبيرة في أن تستخدم مع أنواع السرطان الأخرى أيضاً". وأفادت "السن" أن التحضير جارٍ للبدء بالتجارب السريرية التي قد تستغرق بين 3 و 5 سنوات، وأشارت إلى أن جزيئات تعرف باسم "سابونين" موجودة في هذه الزهرة أثبتت خلال التجارب فعالية في تحصيل غشاء الخلايا السرطانية ما يسهل على الأدوية مهاجمة السرطان.

طرق الصناعات
يطحن ذكناً شاردراً

اكتشف باحثون كنديون أن زيادة وتيرة طرف العينين مؤشر على أن صاحبها شارد الذهن. وقال البروفيسور دانيال سمايك وزملاؤه في جامعة واترلو الكندية إنه عندما يكون الذهن شارداً، لا يعبر الإنسان انتباهها إلى ما هو موجود أمامه، مشيرين إلى أن دراستهم تظهر أن الذهن ليس الوحيد المتأثر وإنما الجسم أيضاً، وعمد الباحثون إلى دراسة عدد المرات التي تطرف بها العينان في حالات يكون فيها الذهن شارداً واكتشفوا أن الناس يطرفون أكثر في هذه الحالة ما يفعلون عندما يقومون بمهمة معينة. وقال سمايك ما تجده هو أنه عندما يبدأ بالشلو، يبدأ العمل على إعاقة وصول المعلومات حتى عند الأجزاء المتعلقة بالحواس في الجسم، ويتم إغلاق جفن العين حتى تصل معلومات أقل إلى الدماغ، يشار إلى أن فريق البحث يتحدث عن دراسته هذه في مجلة "العلم النفسي".

تناولها ولا تتردد.. وجبة الإفطار تبعدك عن شبح السمنة

إلى ذلك ينبغي التعامل معها بوعي وحرص شديد، حيث يجب على مرضى القلب تناول إفطار خفيف وقليل الدسم يتكون من طبق صغير من الفول وقطعة جبن قريش وبيضة مسلوقة، كذلك يمكن تناول الزبادي والعسل والخبز الأسمر وقطع من الفواكه مع البعد تماما عن الأكلات الدسمة والتوقف عن التدخين وتقليل كميات الملح المستخدمة في الطعام، وممارسة رياضة المشي يومياً.

فوائد لا تنتهي أكد خبراء التغذية أن وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم، لأنها توفر للجسم نحو 30% من المواد الغذائية التي يحصل عليها طوال اليوم. وتقول فابيان لوجارد أخصائية التغذية الفرنسية إن نوعية الأغذية المقدمة في هذه الوجبة تلعب دوراً كبيراً في عمل كل أجهزة الجسم، فقد أكدت كل الأبحاث العلمية أن الأطفال والكبار الذين لا يتناولون وجبة الإفطار كافية وجيدة من حيث النوعية يكونون أقل قدرة على الأداء ويظهر ذلك في شكل قلة التركيز وصعوبة التركيز، وتنصح فابيان لوجارد بضرورة توفير وجبة إفطار كاملة العناصر الغذائية تتكون من الحبوب والألبان والفواكه، لأنها العناصر الثلاثة الأساسية التي يحتاجها الجسم في أي سن.

من جهة أخرى، تؤكد الدكتورة سولي شرف الدين أستاذ طب الأطفال بجامعة عين شمس المصرية أن وجبة الإفطار من أهم الوجبات للتحقق والتحصيل الدراسي الجيد وحتى في وقت الإجازة من أجل صحة أفضل للطفل، وأضافت أن أهم ما يجب أن تحتويه وجبة الإفطار أو أي وجبة يتناولها الطفل خلال اليوم أن تكون الدرجة الأولى محتوية على بروتينات كالأسماك والدجاج واللحم أو البروتينات النباتية كالقولون والعدس، كذلك الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه والمواد النشوية لتمده بالطاقة والنشاط.

المادة الأنزولين الموجودة فيه وبالتالي ترتفع نسبة الكوليسترول، وأن هذه الوجبة مهمة جداً من أجل إمداد الجسم بربع الطاقة أي 20 إلى 25% من الطاقة اللازمة، وأشارت الطبيبة ريناتا مارتينكوفا المشرفة على الدراسة، إلى أن آلية سير عمل الجسم تحتاج إلى تفسير من أجل وضع خطة تناسب هذه الآلية، لذلك تبين أنه لا بد من الانتباه إلى أمور عدة في مجال مراعاة تنظيم إمداد الجسم بالطاقة التي يحتاجها من أجل قضاء يوم عمل

بالبدانة بين أفراد العينة، وهي التي بلغ معامل الكتلة للجسم (BMI) لديها 27 أو يزيد، إضافة إلى ذلك تم تقييم نوعية الحياة المرتبطة بالصحة عند جميع المشاركين. ووجدت نتائج الدراسة التي نشرت في الدورية الدولية للسمنة الصادرة لشهر إبريل من عام 2010، أن ارتفاع مخاطر نشوء السمنة بين الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، حتى عند ضبط عدد من العوامل الهامة مثل السن، نوع الجنس، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، وغيرها.

ووفقاً لما أوضح الباحثون، انخفضت نوعية الحياة من الإصابة بالبدانة، والاضطرابات النفسية مع ازدياد في معدلات الوفيات، وانخفاض الوزن يتعدى الكثيرين عن الأطعمة الدسمة والأكلات السريعة لتحقيق معادلة الرشاقة الصعبة التي يحملون بها، بينما يتكفي البعض الآخر بالامتناع عن وجبة الإفطار طناً منهم أنها تسهم بشكل كبير في إصابتهم بالبدانة، لكن دراسة تاوانية حديثة أبرزت دور استهلاك وجبات الفطور في الوقاية من السمنة، مؤكدة أن إهمال تلك الوجبات الصباحية قد يؤثر سلباً على نوعية الحياة للأفراد، فيما يختص بالجانب الصحي.

شملت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة تايبية الطبية ما يزيد عن 15 ألف شخص من المشاركين في إحدى المسوح الصحية الوطنية التي أجريت في تاوان خلال عام 2005. قام فريق البحث بتحديد الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، طبقاً لما ورد بوكالة القدس برس، وهم الذين لا يتجاوز معدل تكرار استهلاكهم لوجبات الإفطار عن مرة أسبوعياً. كما تم تصنيف الحالات المصابة

بالتبدانة بين أفراد العينة، وهي التي بلغ معامل الكتلة للجسم (BMI) لديها 27 أو يزيد، إضافة إلى ذلك تم تقييم نوعية الحياة المرتبطة بالصحة عند جميع المشاركين. ووجدت نتائج الدراسة التي نشرت في الدورية الدولية للسمنة الصادرة لشهر إبريل من عام 2010، أن ارتفاع مخاطر نشوء السمنة بين الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، حتى عند ضبط عدد من العوامل الهامة مثل السن، نوع الجنس، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، وغيرها.

ووفقاً لما أوضح الباحثون، انخفضت نوعية الحياة من الإصابة بالبدانة، والاضطرابات النفسية مع ازدياد في معدلات الوفيات، وانخفاض الوزن يتعدى الكثيرين عن الأطعمة الدسمة والأكلات السريعة لتحقيق معادلة الرشاقة الصعبة التي يحملون بها، بينما يتكفي البعض الآخر بالامتناع عن وجبة الإفطار طناً منهم أنها تسهم بشكل كبير في إصابتهم بالبدانة، لكن دراسة تاوانية حديثة أبرزت دور استهلاك وجبات الفطور في الوقاية من السمنة، مؤكدة أن إهمال تلك الوجبات الصباحية قد يؤثر سلباً على نوعية الحياة للأفراد، فيما يختص بالجانب الصحي.

شملت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة تايبية الطبية ما يزيد عن 15 ألف شخص من المشاركين في إحدى المسوح الصحية الوطنية التي أجريت في تاوان خلال عام 2005. قام فريق البحث بتحديد الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، طبقاً لما ورد بوكالة القدس برس، وهم الذين لا يتجاوز معدل تكرار استهلاكهم لوجبات الإفطار عن مرة أسبوعياً. كما تم تصنيف الحالات المصابة

بالتبدانة بين أفراد العينة، وهي التي بلغ معامل الكتلة للجسم (BMI) لديها 27 أو يزيد، إضافة إلى ذلك تم تقييم نوعية الحياة المرتبطة بالصحة عند جميع المشاركين. ووجدت نتائج الدراسة التي نشرت في الدورية الدولية للسمنة الصادرة لشهر إبريل من عام 2010، أن ارتفاع مخاطر نشوء السمنة بين الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، حتى عند ضبط عدد من العوامل الهامة مثل السن، نوع الجنس، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، وغيرها.

ووفقاً لما أوضح الباحثون، انخفضت نوعية الحياة من الإصابة بالبدانة، والاضطرابات النفسية مع ازدياد في معدلات الوفيات، وانخفاض الوزن يتعدى الكثيرين عن الأطعمة الدسمة والأكلات السريعة لتحقيق معادلة الرشاقة الصعبة التي يحملون بها، بينما يتكفي البعض الآخر بالامتناع عن وجبة الإفطار طناً منهم أنها تسهم بشكل كبير في إصابتهم بالبدانة، لكن دراسة تاوانية حديثة أبرزت دور استهلاك وجبات الفطور في الوقاية من السمنة، مؤكدة أن إهمال تلك الوجبات الصباحية قد يؤثر سلباً على نوعية الحياة للأفراد، فيما يختص بالجانب الصحي.

طبيعي دون أي إشكالات، وأكدت أنه من الخطا الانتقاء بتناول وجبتين كبيرتين خلال النهار، بل يجب توزيع كمية الطعام بالشكل المناسب، لذا من الضروري إعطاء الجسم خلال النصف الأول من النهار طاقة يومية يحتاجها وتصل إلى 60% ويصرفها لأنه يكون في كامل نشاطه، أما مدة ما بعد الظهيرة والمساء فلا يحتاج لنفس الطاقة فيقوم الجسم بتحويل الطعام إلى فائض يتكدس في الجسم مسبباً البدانة.

فريق من الأطباء التشيكي أن الاعتقاد السائد بأن تجاهل الوجبة الصباحية قد يخفض الوزن وبالتالي يصبح الكوليسترول في الدم في حدوده الطبيعية اعتقاد خاطئ، وأثبتت الدراسة أنه على العكس من ذلك يمنع الفطور الصباحي للجسم الطاقة المناسبة من أجل الانطلاق في نهار عمل منظم وحيوي ما يعطي الإنسان الراحة النفسية المطلوبة طوال اليوم.

أوضحت الدراسة أن عدم تناول الفطور يمنع استجابة الجسم بالشكل المطلوب

كشفت دراسة طريقية من نوعها أن حساسة الشم تلعب دوراً كبيراً في الانجذاب بين المحبين.. فيبدو أن مسألة الفوق في الحب من أول نظرة ليس لها علاقة بشكل الحبيب وإنما برائحته، فقد اكتشف العلماء بمعهد ماكس بلانك الألماني بجامعة كيل أن رائحة الجسم دوراً كبيراً في اختيار المرأة لشريك حياتها وفي اختيار الرجل لشريكته، جسم كل منا يختلف باختلاف جينات المناعة

استهدف القراصنة مستخدمي كمبيوتر "أي باد" اللوحي الجديد عبر رسائل تحديث تدفعهم إلى تحميل برامج ضارة، وفقاً لباحث في مجال الأمن الإلكتروني. ونقل موقع "بي سي ورلد" عن شركة "بت ديفيندر" المتخصصة في مجال مكافحة الفيروسات قولها، إن الرسائل تدعي احتوائها على تحديث لبرنامج "أي تونز" لتشغيل الوسائط المتعددة. وأضاف الموقع المتخصص في مجال التقنية، أن الرسائل تقول إن التحديث الأخير في غاية الأهمية لتوفير أفضل

الوجبة
أهم الوجبات
للتفوق
والتحصيل
الدراسي الجيد
وحتى في وقت
الإجازة من
أجل صحة
أفضل للطفل

الوجبة الصباحية قد يخفض الوزن وبالتالي يصبح الكوليسترول في الدم في حدوده الطبيعية اعتقاد خاطئ، وأثبتت الدراسة أنه على العكس من ذلك يمنع الفطور الصباحي للجسم الطاقة المناسبة من أجل الانطلاق في نهار عمل منظم وحيوي ما يعطي الإنسان الراحة النفسية المطلوبة طوال اليوم.

أوضحت الدراسة أن عدم تناول الفطور يمنع استجابة الجسم بالشكل المطلوب

كشفت دراسة طريقية من نوعها أن حساسة الشم تلعب دوراً كبيراً في الانجذاب بين المحبين.. فيبدو أن مسألة الفوق في الحب من أول نظرة ليس لها علاقة بشكل الحبيب وإنما برائحته، فقد اكتشف العلماء بمعهد ماكس بلانك الألماني بجامعة كيل أن رائحة الجسم دوراً كبيراً في اختيار المرأة لشريك حياتها وفي اختيار الرجل لشريكته، جسم كل منا يختلف باختلاف جينات المناعة

استهدف القراصنة مستخدمي كمبيوتر "أي باد" اللوحي الجديد عبر رسائل تحديث تدفعهم إلى تحميل برامج ضارة، وفقاً لباحث في مجال الأمن الإلكتروني. ونقل موقع "بي سي ورلد" عن شركة "بت ديفيندر" المتخصصة في مجال مكافحة الفيروسات قولها، إن الرسائل تدعي احتوائها على تحديث لبرنامج "أي تونز" لتشغيل الوسائط المتعددة. وأضاف الموقع المتخصص في مجال التقنية، أن الرسائل تقول إن التحديث الأخير في غاية الأهمية لتوفير أفضل

تعرف البدانة بأنها زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20% وأسبابها عديدة ومن هذه الأسباب العوامل الوراثية، الإفراط في تناول الطعام، اتباع عادات غذائية خاطئة، قلة النشاط والحركة، أمراض في الغدد الصماء، والعلاج ببعض الأدوية. ويرتبط العديد من الأمراض بالبدانة مثل أمراض الأوعية الدموية والقلب كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية وأمراض الجهاز التنفسي ضيق في التنفس وأمراض الغدد الصماء، وأهمها الإصابة بمرض السكري وأمراض في الجهاز الهضمي كعسر الهضم والتهابات المرارة، إضافة إلى العيوب الجسدية والاضطرابات النفسية مع ازدياد في معدلات الوفيات، وانخفاض الوزن يتعدى الكثيرين عن الأطعمة الدسمة والأكلات السريعة لتحقيق معادلة الرشاقة الصعبة التي يحملون بها، بينما يتكفي البعض الآخر بالامتناع عن وجبة الإفطار طناً منهم أنها تسهم بشكل كبير في إصابتهم بالبدانة، لكن دراسة تاوانية حديثة أبرزت دور استهلاك وجبات الفطور في الوقاية من السمنة، مؤكدة أن إهمال تلك الوجبات الصباحية قد يؤثر سلباً على نوعية الحياة للأفراد، فيما يختص بالجانب الصحي.

شملت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة تايبية الطبية ما يزيد عن 15 ألف شخص من المشاركين في إحدى المسوح الصحية الوطنية التي أجريت في تاوان خلال عام 2005. قام فريق البحث بتحديد الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، طبقاً لما ورد بوكالة القدس برس، وهم الذين لا يتجاوز معدل تكرار استهلاكهم لوجبات الإفطار عن مرة أسبوعياً. كما تم تصنيف الحالات المصابة

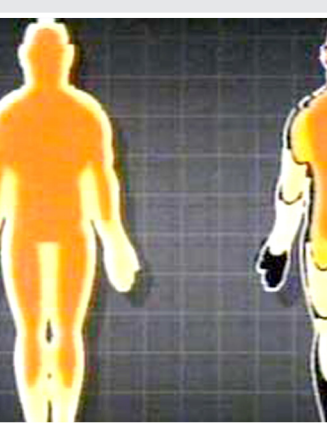
بالتبدانة بين أفراد العينة، وهي التي بلغ معامل الكتلة للجسم (BMI) لديها 27 أو يزيد، إضافة إلى ذلك تم تقييم نوعية الحياة المرتبطة بالصحة عند جميع المشاركين. ووجدت نتائج الدراسة التي نشرت في الدورية الدولية للسمنة الصادرة لشهر إبريل من عام 2010، أن ارتفاع مخاطر نشوء السمنة بين الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، حتى عند ضبط عدد من العوامل الهامة مثل السن، نوع الجنس، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، وغيرها.

ووفقاً لما أوضح الباحثون، انخفضت نوعية الحياة من الإصابة بالبدانة، والاضطرابات النفسية مع ازدياد في معدلات الوفيات، وانخفاض الوزن يتعدى الكثيرين عن الأطعمة الدسمة والأكلات السريعة لتحقيق معادلة الرشاقة الصعبة التي يحملون بها، بينما يتكفي البعض الآخر بالامتناع عن وجبة الإفطار طناً منهم أنها تسهم بشكل كبير في إصابتهم بالبدانة، لكن دراسة تاوانية حديثة أبرزت دور استهلاك وجبات الفطور في الوقاية من السمنة، مؤكدة أن إهمال تلك الوجبات الصباحية قد يؤثر سلباً على نوعية الحياة للأفراد، فيما يختص بالجانب الصحي.

كشفت دراسة طريقية من نوعها أن حساسة الشم تلعب دوراً كبيراً في الانجذاب بين المحبين.. فيبدو أن مسألة الفوق في الحب من أول نظرة ليس لها علاقة بشكل الحبيب وإنما برائحته، فقد اكتشف العلماء بمعهد ماكس بلانك الألماني بجامعة كيل أن رائحة الجسم دوراً كبيراً في اختيار المرأة لشريك حياتها وفي اختيار الرجل لشريكته، جسم كل منا يختلف باختلاف جينات المناعة

حرارة جسم الإنسان تشحن هاتفاك

أكد باحثون ألمان أن الهواتف المحمولة في المستقبل قد يمكن تشغيلها بالكهرباء المولدة عن حرارة جسم الإنسان، ويجري الباحثون في معهد فراونوفر الألماني تجاربهم على أقل معدل من الطاقة يمكن الحصول عليه من خلال حرارة جسم الإنسان، نظراً للفارق في درجة الحرارة العادية بين



لتنشغيل نفسه.

السباحة تخفف حدة أزمات الربو

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن السباحة تلعب دوراً مهماً في تخفيف أعراض أزمات الربو عند الأطفال ما يعد تدخلاً غير كيميائي في تخفيف حدة أزمات الربو، وعمد الباحثون خلال تجربتهم على تقسيم مجموعة من الأطفال تراوحت أعمارهم ما بين السابعة والحادية عشرة إلى مجموعتين خضع أفراد الأولى لجلسات تمارين سباحة لمدة ستة أسابيع في الوقت الذي لم يجارس أفراد الثانية أي نشاط رياضي.

وأوضح الباحثون أن تمارين السباحة وضعت في تخفيف حدة أزمات الربو بين أفراد المجموعة الأولى، حيث تراجعت حدة ضيق التنفس والام الصدر بالمقارنة بأفراد المجموعة الثانية الذين اعتمدوا فقط على العقاقير الطبية المعالجة.



وأوضح الباحثون أن تمارين السباحة وضعت في تخفيف حدة أزمات الربو بين أفراد المجموعة الأولى، حيث تراجعت حدة ضيق التنفس والام الصدر بالمقارنة بأفراد المجموعة الثانية الذين اعتمدوا فقط على العقاقير الطبية المعالجة.