فيتامين E علاج شاف لالتهاب

Vitamine E

تحذير من نمو الجريمة الالكترونية



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

COMONTO M

المراجع المراجع

Markey 2

أعلنت شركة

مايكروسوفت أنها لن تدعم

تطبيقات فلاش التى تقدمها

من متصفح الانترنت الذي

تنتجه "انترنت اکسیلورر ۹"،

مشيرة إلى أن الإصدار المقبل من

المتصفح سيدعم فقط تطسقات

الفيديو ٢٦٤.H، وأكد المدير

العام لمتصفح الإنترنت "إنترنت

إكسبلورر" أن مستقبل الإنترنت

تطبيقات إنترنت غنية وتفاعلية

و تقدم أفضل خيار لدعم الفيديو،

تعانى من مشكلات كثيرة خاصة

مبيناً أن نسق تطبيقات فلاش

فيما يتعلق بالثبات والنواحي الأمنية والأداء، ويتميز معيار بدعم قوي للهادروير، m 475.Hبحيث يمكن للمستخدم ببساطة

أن يقوم بأخذ ما قام بالتقاطه

بكاميرا فيديو عادية ورفعها إلى

الإنترنت وتشغيلها عبر متصفح

بغض النظر عن نظام التشغيل أو

الجهاز، وكانت شركة أبل أعلنت

ستيف جوبز أن تطبيقات فالش

المحمولة وبالتالى قررت الشركة

عدم دعمها لتطبيقات فلاش في

التنفيذي لشركة أدوبي شانتانو

ناراین أن شركته تعتمد على

دعم المنصات المتعددة، وهذا ما

سيكون المفتاح للانتصار في هذا

النزاع، وكان موقع يوتيوب أعلن

مؤخرا التخلى نهائيا عن تطبيق

فلاش من أدوبي واستبداله

بتطبيق يعتمد على تقنية ه HTML .

في المقابل، أعلن الرئيس

برامجها القادمة.

لىست الخيار الأمثل للأجهزة

إنترنت يدعم معيار ٢٦٤.Η

على لسان مديرها التنفيذي

لأنها ستساهم في تطوير

شركة أدوبي في الإصدار المقبل

ma solumela

اللي الليحي

أمن وتكنولوجيا المعلومات وهو التقرير الذي يرصد وضع أمن تكنولوجيا المعلومات عالميا في الفترة من يوليو إلى ديسمبر ٢٠٠٩ الذي أعلن خلال مؤتمّر صحفي في القّاهُرة بحضور فينى جوللوتو مدير عام مركز مأيكروسوفت للحمايـة مـن البرمجيـات الضـارة أن التهديـدات والمخاطر التي يواجهها المستخدم ما زالت مستمرة في الظهور وتهدد الجميع، كما كشف التقرير أن المهاجمين قاموا بتطوير أساليبهم لزيادة فعاليتها ضد الأهداف المختلفة، مشيرا إلى أن شبكات المؤسسات لا زالت عرضة لِهجمات الديدان فيما أن مستخدمي المنازل هم أكثر تعرضاً للبرمجيات الضارة والتهديدات عبر الشبكات الاجتماعية، إضافة إلى ذلك يستمر مجرمي الانترنت في تجميع التهديدات عبر الشبكة في حزم" لتحقيق أكبر قدر من التأثيرات المحتملة، ويستمرون فى تحديث برمجياتهم الضارة من خلال استغلال حزم الخدمات أو تحديثات البرمجيات. واعتمد التقريـر لرسم خريطة عالمية لنسب إصابة أجهزة الكمبيوتر معيارا 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".

 $^{"}\mathrm{E}^{"}$ بيّنـت دراسـة أميركيـة جديـدة أن الفيتامين .. يمكن أن يشكل علاجـاً شافياً لمرض التهـاب الكبد الدهني غير الكحولي المزمن السائد. ونقل موقع "هلث دي" الأميركي عن المسؤول عن الدراسة في جامعة "فيرجينيا كومونولث"

الكبد الدهني

الطبيب ارون سآنيال قوله: "هذا يظهر بشكل جلى بأن الفيتامين "E" فعال في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد الدهني غير الكحولي الذين لا يعانون . من أمراض السكري". وحددت الدراسة الفيتامين "E" كعلاج يمكن أن

يكون شافياً لأغلب الأميركيين المصابين بهذا المرض الكبدي الشائع والذين يقدر عددهم بـ ١٠ ملايين، وأشار سانيال إلى أنه تم اختبار دواء آخر، لكنه لم يحقق الأهداف التي وضعتها الدراسة.

وذكر الطبيب أن الدراسة أظهرت أنه بالإمكان له

تحت مراقبة طبيب لمعرفة ما إذا كان ذلك مجد.

٤٣٪ ممن يعانون من هذا المرض لكن ليسوا مصابين بالسكري أن يستعينوا بكميات محددة يومية من هذا الفيتامين، وشملت الدراسة ٢٤٧ بالغاً مصاب بالتهاب الكبد الدهني غير الكحولي، لكنهم جميعها لا يعانون من السكري، وبرز التحسن لـدى ٤٣٪ ممن تناولوا جرعات يومية من الفيتامين "E"، مقارنة بـ ١٩٪ ممن تناولوا علاجاً خاصاً بالمرض، وذكر سانيال أن نسبة كبيرة من الناس لا تستجيب أجسامها مع هـذا الفيتامين وبالتالي فإن هذا العلاج يجب أن يتم



تناولها ولا تتردد . . وجبة الإفطار تبعدك عن شبح السمنة بالبدانة بين أفراد العينة، وهي التي بلغ تعرف البدانة بأنها زيادة وزن الجسم عن معامل الكتلة للحسم (IBM) لديها ٧٧ أو الوزن المثالي بأكثر من ٢٠٪ وأسابها عديدة ومن هذه الأسباب العوامل الوراثية، يزيد، إضافة إلى ذلك تم تقييم نوعية الحياة

الإفراط في تناول الطعام، إتباع عادات غُذائية خاطئة، قلة النشياط 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 كضيق فى التنفس وأمراض الغدد الصماء، وأهمها الإصبابة بمرض السكرى وأمراضس في الجهاز

والتهابات المرارة، إضافة إلى العيوب الجسمانية والاضطرابات النفسية مع ازدياد في معدلات الوفيات. ولإنقاص الوزن يبتعد الكثيرين عن الأطعمة الدسمة والأكلات الشبهية لتحقيق معادلة الرشاقة الصعبة التي يحلمون بها، بينما يكتفي البعض الأخر بالامتناع عن وجبة الإفطار ظنا منهم أنها تسهم بشكل كبير في إصابتهم بالبدانة، لكن دراسة تايوانية حديثة أبرزت

الهضمي كعسر الهضم

دور استهلاك وجبات الفطور في الوقاية من السمنة، مؤكدة أن إهمال تلك الوجبات الصباحية قد يؤثر سلباً على نوعية الحياة للأفراد، فيما يختص بالجانب الصحى. شملت الدراسية التي أعدها باحثون من جامعة تايبيه الطبية ما يزيد عن ١٥ ألف شخص، من المشاركين في إحدى المسوح الصحية الوطنية التي أجريت في تايوان خلال عام ٢٠٠٥.قام فريق البحث بتحديد الأشمخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، طبقاً لما ورد بوكالة "القدس برس"، وهم الذين لا يتجاوز معدل تكرار استهلاكهم لوجبات الإصطار عن مرة أسبوعياً. كما تم تصنيف الحالات المصابة

انخفضت نوعية وجبة الحسيساة من الإفطار من الناحية الصحية أهم الوجبات عن الأشخاص للتضوق الذين يتناولون وجبات الإفطار، والتحصيل ومسن وجهة الدراسي الجيد نظرهم، تدعم نتائج الدراسة وحتى في وقت الأخسيرة وجود الإجازة من دور محتمل أجل صحة لتناول وجبة أفضل للطفل الــفــطــور في الوقاية منّ السمنة، كما أكد

المرتبطة بالصحة عند جميع المشاركين.

وبحسب نتائج الدراسية التي نشرتها

الدورية الدولية للسمنة الصادرة لشهر إبريل من عام ٢٠١٠، ارتفعت 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،

فريق من الأطباء

التشيك أن الاعتقاد السائد بأن تجاهل الوجبة الصباحية قد يخفض الوزن وبالتالي يصبح الكولسترول في الدم في حدوده الطبيعية اعتقاد خاطئ، وأثبتت الدراسية أنه على العكس من ذلك يمنح الفطور الصياحي للجسم الطاقة المناسية من أجل الانطلاق في نهار عمل منظم وحيوي ما يعطى الإنسان الراحة النفسية المطلوبة طوال اليوم.

أوضحت الدراسة أن عدم تناول الفطور يمنع استجابة الجسم بالشكل المطلوب

مهمة جدا من أجل إمداد الجسيم بربع الطاقة أي ٢٠ إلى ٢٥٪ من الطاقة اللازمة، وأشسارت الطبيبة ريناتا مارتينكوفا المشرفة على الدراسة، إلى أن الية سير عمل الجسم تحتاج إلى تفسير من أجل وضع خطة تناسب هذه الألية، لذلك تبين أنه لا بد من الانتباه إلى أمور عدة في

لمادة الأنزولين الموجودة فيه وبالتالي

ترتفع نسبة الكولسترول، وأن هذه الوجبة

مجال مراعاة تنظيم إمداد الجسم بالطاقة التي يحتاجها من أجل قضاء يوم عمل

فى إطار اهتمام الأطباء بوجبة الإفطار، أفادت دراسية حديثة بأن إهمال وجبة الإفطار قد يتسبب في الموت المفاجئ، بينما تناول وجبة خفيفة في الصباح ربما يقلل الإصابة بالسكتة القلبية، وأوضحت الدراسة أن خطورة إهمال وجبة الإفطار يؤدي إلى ارتفاع معظم حالات السكتات

الإفطار يحميك من الموت القليبة و الجلطات المسببة للوفاة في ساعات

الصباح الأولى، حيث تكون الصفائح طبيعى دون أي إشكالات، وأكدت أنه من الخطأ الاكتفاء بتناول وجبتين كبيرتين الدموية في ذلك الوقت أكثر نشاطاً وتميل الى تشكيل تجلطات وتخثرات دموية، في خلال النهار، بل يجب توزيع كمية الطعام بالشكل المناسب، لذا من الضروري إعطاء حين أن تناول القليل من الطعام صباحا ربما يقلل من نشاط تلك الصفائح حيث الجسم خلال النصف الأول من النهار طاقة تندفع كمية كبيرة من الدم الى المعدة لإتمام يومية يحتاجها وتصل إلى ٦٠٪ ويصرفها لأنه يكون في كامل نشاطه، أما مدة ما بعد عملية الهضم، وأشار الدكتور فايز فائق الظهيرة والمساء فلا يحتاج لنفس الطاقة أستاذ الأمراض القلبية، إلى أن إهمال وجبة الإفطار لا يؤدي بالضرورة إلى فيقوم الجسم بتحويل الطعام إلى فائض الوفاة، وإنما هناك أسباب أخرى تؤدي

إلى ذلك ينبغى التعامل معها بوعى 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 و العسل والخبر الأسمر وقطع من الفواكه مع البعد تماماً عن الأكلات الدسمة والتوقف عن التدخين وتقليل كميات الملح المستخدمة في الطعام، وممارسة رياضة المشي يومياً.

فوائدها لاتنتهي أكد خبراء التغذية أن وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم، لأنها توفر للجسم نحو ٣٠٪ 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 إفطار كافية وجيدة من حيث النوعية يكونون أقل قدرة على الأداء ويظهر ذلك في شكل قلة التركيز وصعوبة التذكر، وتنصح فابيان لوجارد بضرورة توفير وجبة إفطار كاملة العناصر الغذائية تتكون من الحبوب والألبان والفواكه، لأنها العناصر الثلاثة الأساسية التي يحتاجها الجسم في أي

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

رائحة خاصة وهذه الرائحة عندما تدخل

أنف الطرف الآخر يجد نفسه أما منجذباً

إليها أو نافراً منها، فكل شخص له رائحة

خاصة به يفرزها الجلد ويؤكد العلماء في

يعشق قبل العين.



لسرطان الدم بنحو مليون مرة. ونقلت صحيفة "الصن البريطانية عن الدكتور ديفيد فلافيل 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 ان الباحثين في جمعية "لوكيميا باسترز" الخيرية التى أسسها مع زوجته إثر وفاة ابنها جراء إصابته بسرطان الدم، هم الذين اكتشفوا فعالية زهرة نفس الطفل". وأضاف فلافيل: "هذه النتائج لا تقتصر على سرطان الدم بل ثمة إمكانية كبيرة في ان تستخدم مع أنواع السرطان الأخرى أيضاً و أفادت "الصن" ان التحضير جار للبدء بالتجارب السريرية التي

(2) EN BY MENRYS

قد تستغرق بين ٣ و٥ سنوات،

وأشارت إلى ان جزيئات تعرف

باسم "سابونين" موجودة في

هذه الزهرة أبدت خلال التجارب

فعالية في تحطيم غشاء الخلايا

السرطانية ما يسهل على الأدوية

مهاجمة السرطان.

يمالي المستوالي اكتشف باحثون كنديون ان زيادة

وتيرة طرف العينين مؤشر على ان صاحبها شارد الذهن. وقال البروفسور دانيال سمايك وزملاؤه في جامعة واترلو الكندية انه عندما يكون الذهن شارداً، لا يعير الإنسان انتباهاً إلى ما هو موجود أمامه، مشيرين إلى ان در استهم تظهر ان الذهن ليس الوحيد المتأثر وإنما الجسم أيضاً، وعمد الباحثون إلى دراسة عدد المرات التي تطرف بها العينان في

حالات يكون فيها الذهن شارداً واكتشفوا ان الناس يطرفون أكثر في هذه الحالة ما يفعلون عندما يقومون بمهمة معينة. وقال سمايك "ما نجده هو انه عندما يبدأ الذهن بالشرود، 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 ان فريق البحث يتحدث عن دراسته هذه في مجلة "العلم

الأنف يعشق قبل العين

كشفت دراسية طريفة من نوعها أن حاسنة الشَّنم تلعب دوراً كبيراً في الانجذاب بين المحبين..

يتكدس في الجسم مسبباً البدانة.

فيدو أن مسألة الوقوع في الحب من أول نظرة ليس لها علاقة بشكل الحبيب وإنما برائحته، فقد اكتشف العلماء بمعهد ماكس بلانك الألماني بجامعة كيل أن لرائحة الجسم دوراً كبيراً في اختيار المرأة لشريك حياتها وفي اختيار الرجل لشريكة حياته، جسم كل منا تختلف باختلاف جينات المناعة

رائحة جينات المناعة والتى ليست لديه، و قد قام العلماء بتفسير هذه الظاهرة على أساس مبدأ الحفاظ على النسل فإذا كان الزوج له جينات مناعة مختلفة عن جينات المناعة لدى الزوجة فهذا مؤشر بأن طفلهما سوف يكون محصناً بقدر كبير ضد كثير

التى لدي صاحبها، وكل فرد ينجذب إلى

هذا البحث أن هذه الرائحة من أهم أسباب الانجداب أو النفور بين الأشخاص، إنها عملية تفاعل كيمائي تحدث دون أن ندري؟! فهذه الجاذبية للطرف الأخر "شريك من الفيروسات والأمراض فهي غريزة الحياة" تجعلنا نراه الأجمل والأكثر رقة بداخلنا للحفاظ على النسل وقد اكتشف العلماء أيضاً أن آختيار شريك العمر ورومانسية حتى لو لم يكن ذلك، فالأنف يأتى عن طريق الأنف لأن كل إنسان له

دعمه بمميزات تشغيلية

وأمنية أفضل.وأشار

الموقع إلى أن الرابط

الملحق بالرسائل ينقل

أداء للبرنامج، بجانب

ونقل موقع "بي سيّ ورلد" عن شركة "بت ديفيندر

وأضاف الموقع المتخصص في مجال التقنية، أن الرسائل تقول إن التحديث الأخير في غايـة الأهمية لتوفير أفضل

المتخصصة في مجال مكافحة الفيروساتِ قولها، إن الرسائل تدعى احتوانها على تحديث لبرنامج "أي تيونز" لتشغيل الوسائط المتعددة.

منهم الموافقة على تحميل الرابط المبين عليه.

قراصنة يطلقون تحديثات ضارة لـ"آي باكسً

استهدف القراصنة مستخدمي كمبيوتر "أي باد" اللوحي الجديد عبر رسائل تحديث تدفعهم إلى تحميل برامج ضارة، وفقاً لباحث في مجال الأمن الإلكتروني.

المستخدمين إلى موقع مماثـل لموقع تحميـل "أي تيونـز" الأصلـي، حيث يطلب

السباحة تخفف حدة أزمات الربو

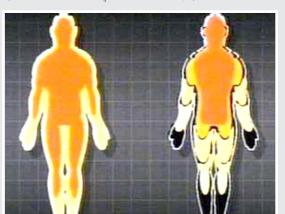
وُغيرها من الأجهزة الإلكترونية، خاصة أن فريق الباحثين نجح في تصنيع توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن السباحة تلعب دوراً مهماً في تخفيف أعراض أزمات الربو عند الأطفال ما يعد تدخلاً غير كيميائى فى تخفيف حدة أزمات الربو، وعمد الباحثون خالل تجربتهم على تقسيم مجموعـة من الأطفـال تراوحـت أعمارهم ما بين السابعة والحادية عشرة إلى مجموعتين خضع أفراد الأولى لجلسات تمارين سباحة لمدة ستة أسابيع في الوقت الذي لم يمارس أفراد الثانية أي نشاط رياضي.

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



حرارة جسم الإنسان تشحن هاتفك

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



أجهزة تعمل علي هذه الفولتات الصغيرة".

وأضاف سبايس: أن هذه التجارب مكنتهم من تصميم بعض الأنظمة الالكترونية التي لا تتطلب بطارية داخلية، وإنما تستمد طاقتها من حرارة جسم الإنسان ققط، ويتوقع الباحثون أن أي فارق في درجة الحرارة ولو نصف درجة قد تكون كافية في المستقبل لتشغيل الهواتف المحمولة، ما يسمح للمستخدمين باستعمال حرّارة أيديهم لتشغيل هذه الأجهزة، كما توصل العلماء إلى تكنولوجيا جديدة تتمثل في إنتاج طاقة كهربائية من جسد الإنسان تكفى لتشغيل بعض الأجهزة الطبية التي تتطلب الرقابة الدائمة مثل أجهزة قياس الضغط ورسم القلب وقياس سرعة النبض وذلك عن طريق محول حراري يتولى تحويل حرارة الجسم إلى تيار كهربائي صغير.

ويقول بيتر سبايس المشرف على هذا المشروع: "هناك حاجة لإنتاج واحد

أو اثنين فولت وهي كمية الكهرباء اللازمة لتشغيل معظم الهواتف المحمولة

وأوضح الخبراء أن التكنولوجيا الجديدة لاتحتاج من المريض سوى الضغط براحة اليد على جهاز المحول الذي يقوم بدوره بإرسال المعلومات الخاصة بالضغط والحرارة والقلب إلى أقرب مستشفى عن طريق الهاتف المحمول، كما أنه لا يحتاج الى بطارية فيعمل على إنتاج الكهرباء اللازمة