



هل اكتشاف الحب في خريف العمر ممكن؟؟

أحدهما في صحيفة. ومن خلال الحوار فقط تنشأ اهتمامات مشتركة بين الزوجين. وتقول ران هوبير وطبيبة العلاج النفسي بورجيس " مثال ذلك أن يجذب الزوجان هوية يمكنهما الاستمتاع بها معا. بيد أن إعادة اكتشاف علاقة يستغرق وقتاً".

وأضافت أنه حتى بعد مرور ٢٥ عاما من الزواج فإن العلاقة تكون مازالت بحاجة إلى جهد. وتقول "حدد موعدا مع شريكك. استمع باهتمام إلى ما يقوله، استمر في الحديث عن مشاعرك".

الشريكين بالاعتراب عن الآخر لا يعني تلقائيا انتهاء الزواج. وقالت إن "الوظيفة وتربية الابناء يستنفدان جزءا كبيرا من الطاقة التي تغيب عن الشراكة الزوجية. لكن إذا تم من جديد توجيه مزيد من الوقت إلى الشراكة فإنها يمكن أن تزدهر مرة أخرى لكن استعادة العلاقة الحميمة ليست بالامر السهل".

وتقول اختصاصية العلاج النفسي مونيسكا هوسيرمان من مركز الارشاد الاسري في برلين إن الرجال والنساء لديهم من حيث المبدأ أفكار مختلفة عن التواصل. وقالت أولا ران هيبير "المراة تريد التحدث عما جرى خلال اليوم. أما الرجال فيميلون إلى إنهاء مثل هذا الحديث. وفي مرحلة معينة يتوقف الزوجان عن التحدث أو يتحدثان فقط عن الاعمال الروتينية اليومية مثل المشاكل التي تواجه الاطفال في المدرسة أو عن دعوة من صديق".

اخر علاج لسكري: الانسولين عن طريق الفم

تقدر منظمة الصحة العالمية عدد المصابين بداء السكري بهـ١٣ مليون حالة تتراوح نسبة الإصابات في العالم الغربي بين ٦ و ١٠ في المائة فيما تصل في الدول العربية إلى اكثر من ٣٠ في المائة. ويتوقع أن ترتفع إلى ٣٠٠ مليون عام ٢٠٢٥. ومن أسباب المرض، السمنة الزائدة بحيث يعجز البنكرياس عن إنتاج الكمية الكافية من الأنسولين لمعالجة السكر الزائد في الدم.



يضاف إلى ذلك أسباب وراثية، مثل بعض المتلازمات الوراثية واضطرابات في مستقبلات الأنسولين إلى جانب أمراض عضوية تصيب البنكرياس مثل التهابات أو تليفات وأورام.

وتبين أبحاث حديثة أن الإصابة ببعض أمراض الفيروسات أو التعرض لبعض العوامل البيئية الأخرى يرفع نسبة الإصابة بالسكري. وتظهر الأبحاث أن نسبة الإصابة لدى الأطفال الذين أرضعوا من حليب الأم أقل مقارنة بالأطفال الذين أرضعوا من حليب البقر.

وأعراض السكري هي الاستيقاظ أثناء النوم للتلبول والعطش الشديد وكثرة شرب الماء وتقص الوزن والتشويش في النظر وتقص وتختلف النمو عند الأطفال وزيادة قابلية الإصابة بالالتهابات البكتيرية والشعور بالتعب والإرهاق والدوخة.

وتفني الدراسة دور الانفعالات النفسية كالقلق والخوف على الإصابة بالسكري، حيث يعتقد كثيرون أن السكري يظهر عقب التعرض لازمة نفسية وهو اعتقاد خاطئ، لكن قد تكون الإصابة كامنة لديهم قبل تعرضهم للازمة فالانفعال يزيد من ظهور الأعراض.

وينصح الأطباء بالفحص الدوري لتشخيص السكري لاسيما لدى الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم ٤٥ عاما والذين يعانون من السمنة ومن لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بمرض السكري والنساء اللواتي ولدن أطفالا بوزن اكثر من أربعة كيلو غرامات والمصابون بارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون بالدم.

وتبت مؤخرا مناقشة أبحاث طبية عدة في اجتماع لجمعية السكري الكندية، منها انه اصبح بالإمكان استخدام الأنسولين عن طريق الفم بوساطة بخاخ سريع يعمل من خلال امتصاص الأنسولين من تجويف الفم إلى الدورة الدموية مباشرة ودون مضاعفات كما أن زراعة خلايا البنكرياس الذاتية لمرضى السكري المزمن يمكن أن تقضي من حدوث مرض السكري لمدة ١٣ سنة

مطالب بإخضاع أدوية الأعشاب لنظم دقيقة

قالت مجموعة من العلماء البريطانيين إن طب الأعشاب يجب أن يخضع لنظم دقيقة تحدد مجال استخدامه. وأشاروا إلى أن ما هو طبيعي قد لا يكون بالضرورة مفيدا.

وقال البروفيسور بيتر هوتن من الكلية الملكية بلندن "يجب أن يطع المرضى الذين يلجأون إلى استخدام الأدوية المصنوعة من الأعشاب إلى مكونات ما هم بصدد استعماله وأن يضمن لهم أن تلك الأدوية لم تزيف بصورة ارادية أو عن طريق الخطأ".

وأضاف "لا يمكن وصف شيء في هذه الحياة بأنه آمن كليا. والقول بأن الشيء إذا كان طبيعيا فهو بالضرورة آمن لا يعدو كونه أسطورة لا أساس لها". وحذر هوتن من التفاعلات السلبية التي قد تحدث إثر استخدام أدوية صناعية مع أعشاب معينة. وأوضح أن ربع البريطانيين يستخدمون الأدوية المصنوعة من الأعشاب مرة واحدة على الأقل سنويا. لكن الدكتورة البرزابيث وليامسن المتخصصة في الأعشاب الصينية ترى أن أغلب تلك الأعشاب تؤتي نتائج جيدة لكن الطريقة التي يتم بها جمعها من البراري تجعل من الصعب التحكم في جودتها. وتضيف "إن الأدوية المصنوعة من الأعشاب يجب أن تخضع لقوانين تضمن جودتها. لكن أي قوانين مستقبلية في هذا الشأن يجب أن تكون واقعية".

استخدام الجينات في مكافحة آفات نبات الأرز

يقوم باحثون في مختبرات وزارة الزراعة الأميركية بدراسة أحد الجينات (المورثات) في نبات الأرز لاستخدامه في تطوير سلالات أرز جاهزة وراثيا وقادرة على مقاومة آفات نبات الأرز التي يسببها الفطر المعروف بـ **Magnaporthe grisea** مما يؤدي إلى خسارة ٣٠٪ من المحصول في العالم. وفي تقرير نشرته مجلة الأبحاث الزراعية الأميركية في وحدة أبحاث محاصيل الحبوب بمختبرات وزارة الزراعة في ماديسون (ويسكونسن) أنها وملاعاها بصدد تزيد نبات الأرز بالآفات الجينية اللازمة للتعرف على هجمات الفطر المذكور المدمرة ومقاومتها. ورغم نجاح مزارعي الأرز حول العالم في تحسين إنتاج محاصيلهم بفضل التنوع في سلالات نبات الأرز والتقدم في إدارة تغذية النبات ومكافحة الحشرات، فإنهم ما زالوا عاجزين عن مقاومة الفطر المسؤول عن آفة الأرز بسبب قدرته على التكيف.

فهذا الفطر قادر على التكيف مع السلالات التي استحدثت وسرعان ما يعاود الظهور بعد موسم واحد من ورفاقة باختبار ما إذا كان الحزن يهرمون لبيتن قد يستعيد التوازن الإيجابي للطاقة أم لا. ونجح الباحثون بالفعل في جعل خمس من بين ثمانية لاعبات، ممن توقفت عندهن الدورة الشهرية نتيجة خوضهن لبرامج تدريبية شاقّة يستعدن الدورة الشهرية من جديد بعد أن تم حقنهن بهرمون لبيتن مرتين في اليوم على مدى ثلاث شهور، كما بدأت ثلاثة نساء منهن في إنتاج بويضات. وقد تحسنت أيضا قدرة العظام عند هؤلاء النساء بعد استخدام هرمون لبيتن. وبمقارنة هذه الحالات مع ست لاعبات أخريات ممن لم يعطن أي علاج وجد الباحثون أن حالة اللاعبات الست لم

لم يعد الابناء موجودين بالمنزل وأحيل الزوج للتقاعد من العمل ووجأة الجد الأب والام نفسيهما وحيدين بل يجد كل منهما نفسه غربيا عن الآخر.

تقول أولا ران هيبير التي ألفت كتابا عن هذا الموضوع "على مدار السنين يولي الزوجان اهتماما كبيرا بالعمل الوظيفي والابناء وإقامة منزل. وقد مارس كل منهما هوايته أما الآن فلم يعد هناك ما يقوله أحدهما للآخر".

وتقول الطبيبة أنجيلينا بورجيس إن شعور كل من

أصبح بإمكان الكثير من الأشخاص الذين يعانون من الحساسية عند دخول فصل الربيع فيما يعرف بتفاعلات حمى القش التخلص من هذه الحالة بالعلاج الجديد الذي يعتمد على تقنية الوخز بالإبر الصينية القديمة. وأظهر البحث الجديد الذي نشرته مجلة "الحساسية" أن هذا العلاج الصيني القديم يخفف أعراض الحساسية الربيعية التي تشمل سيلان الأنف وحكة العيون وتهيجها والاحتقان وغيرها بصورة كبيرة ومدهشة.

ووحد الباحثون أن استخدام تقنية الوخز بالإبر مع طب الأعشاب الشعبي الصيني ضاعف عدد المرضى الذين شهدوا تحسنا ملموسا مقارنة بالمجموعة التي لم تعط العلاج.

ويعاني هذه الحالة المزعجة التي تتراوح أعراضها من سيلان بسيط في الأنف إلى مضاعفات شديدة كنبوآت ربو وأزمات صدرية حادة أكثر من ١٣



هؤلاء الأطفال ربما يكون له تداعيات بالنسبة لحساسية الجهاز التنفسي مستقبلا للأمراض خاصة ضيق التنفس". ويعتزم الباحثون متابعة الأطفال خلال حياتهم في المستقبل للتحقق من هذه الفرضية. وقال المتحدث باسم المعهد البريطاني للرنّة: "تعلم منذ مدة مشاكل التنفس التي تواجه الأطفال غير مكتملي النمو والأطفال حديثي السن ويسرنا أن نشارك في هذا المشروع إلا أننا نعتقد أن هناك حاجة لمزيد من الأبحاث لاستكشاف العلاقة بين أمراض الرنّة في الأطفال واحتمال الإصابة بمزيد من مشاكل الرنّة في المستقبل". وتقول الدكتورة هاليسورت إن: "نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن المرحلة المبكرة في الحياة أساسية لنمو رنّة الطفل ومدى تأثير هذا على احتمالات الإصابة بمشاكل مثل ضيق التنفس".

هرمون لبيتين ضروري لصحة المرأة

الجسم. وقد درس العلماء بالفعل دور الهرمون في السمنة. ويتكون هرمون لبيتن من الدهون الموجودة في الجسم ومن ثم فإن السيدات اللائي يعانين من نحافة مثل اللاعبات الأ ولبليات اللائي يخضعن لبرامج تدريبية شاقّة والنساء اللائي يتبعن حمية غذائية قاسية، لا ينتجن هذا الهرمون بكثرة. ويبدأ الجسم نتيجة لذلك في الدخول إلى مرحلة من التوازن السلسبي للطاقة ويتوقف الجهاز التناسلي عن العمل ليمنع عملية الحمل. كما تتعرض هؤلاء النساء أيضا لخطر تآكل العظام بسبب الافتقار إلى الهرمونات النسائية وهو ما قد يؤدي إلى تآكل العظام.

وقد قام الدكتور كريستورز مانتزوروس وهرمون يتكون من الخلايا الدهنية قد يحفز الجهاز التناسلي المتوقف عن العمل. وأفادت الدراسة، التي نشرت نتائجها بدورية نيو إنجلاند الطبية، بأن حقن الستيرويدات اللائي توقفت عندهن الدورة الشهرية بسبب النحافة، بهرمون "لبيتن" مرتين في اليوم يعيد لهن الدورة الشهرية. وقال الفريق الطبي بمركز بيت ديكونيس الصهيوني إن الحقن بالهرمون قد يمنع أيضا تآكل العظام ويعالج اضطرابات الأكل أو عدم الرغبة في تناول الطعام. ومن المعروف أن هرمون لبيتن يعمل على تنظيم شهية الطعام والوزن كما يخبر المخ بكمية الطاقة الموجودة في

كشفت دراسة بريطانية أن الأطفال الذين يولدون قبل اكتمال نموهم في رحم الأم ويوضعون في حضانات خلال الأسابيع الأولى من ولادتهم لاستكمال نموهم معرضون للإصابة بأمراض صدرية. وأوضح البحث أن المواليد ناقصي الوزن يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الرنّة أكثر من غيرهم.

على جانب آخر ربط البحث للمرة الأولى بين سرعة اكتساب الوزن في الأطفال خلال الأسابيع التي تعقب الولادة وبين ضعف نمو الرئتين. ونشرت الدراسة التي أجرتها جامعة ساوثهامبتون في دورية "أمريكان جورنال" المتخصصة في الأمراض التنفسية والحالات الحرجة. وقال فاس الرنّة لدى ١٣١ طفلا أصحاء تتراوح أعمارهم بين ١٤ أسبوعا ويحتوا في الوقت نفسه سرعة زيادة أوزان هؤلاء الأطفال. وكان بعض هؤلاء الأطفال يزنون أقل من المعدل الطبيعي عند ولادتهم. وكشفت الدراسة أن وظائف الرنّة لدى الأطفال الذين كانوا أقل وزنا حال ولادتهم والذين زادت أوزانهم بسرعة خلال الأسابيع الأولى لولادتهم كانت أضعف من رنات الأطفال الطبيعيين. وقال الدكتور جان لوكاس، الأستاذ بكلية الطب بجامعة ساوثهامبتون الذي أشرف على الدراسة: "يبدو أن اختلاف نوع التغذية ليس هو المسؤول على

بشدة. إن صنع هذا النوع من الأدوية صعب ومكلف، نظرا لأن العشب يستغرق ثمانية عشر شهرا لكي ينمو، ثم بعد ذلك تتم عملية استخراج الدواء منه. وربما يؤدي صنع دواء كيميائي معمليا يعالج اللاريا ويتكلف أقل بكثير من الأرتيميسينين إلى إحداث ثورة في مجال الحرب على مرض اللاريا. وكان العلماء قد أنهوا مؤخرا التجارب المعملية، والتجارب على حيوانات المختبرات لعقارهم الجديد، الذي أطلقوا عليه اسم "أو زي"، وهم يعملون الآن على تجربته على البشر للحكم على مدى فاعليته.

وقال العلماء الذين يعملون على تطوير هذا العقار الجديد: هذا الدواء قد يكون أعظم إنجاز في مجال علاج اللاريا في جيلنا، وربما يصبح أنجح علاج لمرض اللاريا. غير أن بعض العلماء الآخرين عبروا عن قلقهم بهذا الشأن، فقد أظهر مرض اللاريا قدرة ملحوظة على التحول والتطور بحيث يصعب أكثر قدرة على مقاومة الأدوية التي تستخدم في علاجه، وهو ما يمكن أن يحدث مع عقار "أو زي".

أوضح بحث جديد أن استخدام هرمون يتكون من الخلايا الدهنية قد يحفز الجهاز التناسلي المتوقف عن العمل. وأفادت الدراسة، التي نشرت نتائجها بدورية نيو إنجلاند الطبية، بأن حقن الستيرويدات اللائي توقفت عندهن الدورة الشهرية بسبب النحافة، بهرمون "لبيتن" مرتين في اليوم يعيد لهن الدورة الشهرية. وقال الفريق الطبي بمركز بيت ديكونيس الصهيوني إن الحقن بالهرمون قد يمنع أيضا تآكل العظام ويعالج اضطرابات الأكل أو عدم الرغبة في تناول الطعام. ومن المعروف أن هرمون لبيتن يعمل على تنظيم شهية الطعام والوزن كما يخبر المخ بكمية الطاقة الموجودة في

أوضح بحث جديد أن استخدام هرمون يتكون من الخلايا الدهنية قد يحفز الجهاز التناسلي المتوقف عن العمل. وأفادت الدراسة، التي نشرت نتائجها بدورية نيو إنجلاند الطبية، بأن حقن الستيرويدات اللائي توقفت عندهن الدورة الشهرية بسبب النحافة، بهرمون "لبيتن" مرتين في اليوم يعيد لهن الدورة الشهرية. وقال الفريق الطبي بمركز بيت ديكونيس الصهيوني إن الحقن بالهرمون قد يمنع أيضا تآكل العظام ويعالج اضطرابات الأكل أو عدم الرغبة في تناول الطعام. ومن المعروف أن هرمون لبيتن يعمل على تنظيم شهية الطعام والوزن كما يخبر المخ بكمية الطاقة الموجودة في

معلومات اضافية عن نظام التشغيل (ويندوز)

انزال التحديثات وتثبيت الحلول ضد الوباء نظرا للمنافسة الشديدة بين الشركات المنتجة للبرامج، فإن هذه الشركات غالبا ما تطرح برامجها في الأسواق قبل الاختبارات النهائية التي تعتمد غالبا على آراء العملاء الذين يستخدمون النسخ التجريبية لكن تطرح الشركات البرامج اعتمادا على أنها ستقوم بتحديثها أو بحل المشكلات التي لم تظهر حتى تاريخ طرحها في المستقبل وعلى المستخدمين أن يقوم بزيارة موقعها ويقوم بإنزال التحديثات أو الحلول من الويب إلى جهازه، وستقوم هذه الحلول بإصلاح البرنامج والتعامل مع الحلول التي قمت بإنزالها من الإنترنت.

افتح القائمة من Start ثم Programs ثم Accessories ثم System Tools ثم انقر System information تظهر لك نافذة System Information افتح قائمة Tools ثم انقر System Configuration Utility ثم نشط التثبيت Start Up انقر على المربع الموجود بجوار أي برنامج تريد استيعاده في بداية التشغيل سيتم حذف العلامة الموجودة بجواره، ثم انقر Ok اخرج من كافة البرامج ثم اعلق Windows وأعد تشغيل الجهاز Restart

تسمى TSRs وهي اختصار Terminate and Stay Resident في بعض الحالات يظهر لبرنامج TSR رمز في شريط المهام، لذلك يمكنك إنهاء البرنامج بسهولة. ولكن في حالات أخرى لا يمكنك معرفة ما إذا كان هناك برنامج يعمل في الخلفية أم لا. إذا سميت لك ببرنامجاً مشككاً يمكنك منع Windows من تحميلها باستخدام System Con-figuration Utility. قم باستبعاد برامج TSR واحدا بعد الآخر حتى تحدد أيها منهم يسبب المشكلة ونبغ برنامج TSR من العمل اتبع الاتي :

في المجلد الذي قمت بتثبيت البرنامج عليه أو على الاسطوانة CD الموجود عليها البرنامج. ابحث عن هذا الملف باستخدام قائمة Start ثم Find ثم Files or Folders أو بواسطة My Computer وهو يخزن دائما على أنه مستند بامتداد . Doc. أو . TXT انقر اسم الملف نقرا مزدوجا لتفتح هذا الملف .

هناك البرامج ضد العمل فها الخلفية عند تثبيت البرامج ربما يأتي معها بعض البرامج المساعدة Utilities التي تعمل بشكل تلقائي عند تشغيل البرنامج وتظل تعمل في الخلفية. هذه البرامج

لو أن جهازك به حجم كاف من الذاكرة والمصادر Resources، ولكنك ما زلت تواجه بعض المشاكل في برنامج معين. فإن سبب المشكلة هو إما عيب في تصميم البرنامج أو خطأ في البرمجة ولكي تستطيع تحديد سبب المشكلة، لابد من الرجوع إلى التعليمات التي وضعها مصمم البرنامج، لأن هذا الأمر صعب جدا أو شاق على أي شخص غير الذي قام بتصميمه. عندما يأتي معها ملف اسمه README وهو يحتوي على معلومات عن المشكلات التي تحدث للبرنامج والحلول الممكنة لها. يوجد هذا الملف غالبا