

صلصة الطماطم تقي من حروق الشمس

لمدة عشرة أسابيع يساعد في الوقاية من الاصابة بحروق الشمس. وتكمن معجزة صلصة الطماطم في اللون الاحمر الذي يتكون من مادتي "ليكوبين" و"أوليجو". وهاتان المادتان موجودتان أيضا في البرتقال واللذرة. إلا أن الاثار الايجابية لمادة "ليكوبين" لا تقتصر على الوقاية من الاصابة بحروق الشمس فحسب لكنها مفيدة أيضا في حماية العين من الشمس كما تساعد في الوقاية من الاصابة ببعض الامراض التي عادة ما تصيب المسنين كمرض إعتام العين المعروف باسم "الكتراركتا".

قال خبير ألماني في مجال التغذية الخميس إن صلصة الطماطم تحمي الجلد من الاصابة بالحروق الناتجة عن التعرض للشمس وهو ما يفتح آفاقا جديدة لمستحضرات تجميل طبيعية بعيدا عن استخدام الغسول المكلف من الناحية المادية للتخلص من البقع واسمرار لون البشرة. ووصف هيلموت سيس الاخصائي في علوم التغذية بجامعة دوسيلدروف تلك الخطوة الجديدة في مجال مستحضرات التجميل خلال ندوة أقامتها جمعية التغذية الألمانية بأنها "نجاح". وقال سيس إن استخدام ٤٠ جراما يوميا من صلصة الطماطم



مكافحة لمكافحة الرسائل الإلكترونية الإعلانية

الإنترنت، وحسب وكالة الأوسبيتد برس، يجب أن تأتي من زملاء في العمل أو مقربين جدا من المرتكبين. وربما تصل هذه المكافأة الى ٢٥٠ ألف دولار. ويطلب الكونغرس من لجنة التجارة الفدرالية دراسة جدوى تقديم المكافأة، بعدما تم إقرار تشريعات تحدد جرائم الإنترنت وتضع لها عقوبات. وتتمتع القوانين التي تم وضعها موضع التنفيذ بداية يناير/كانون الثاني الماضي، إخفاء هوية المرسل والتخفي وراء موضوع مفضل.

قدمت اللجنة الفدرالية للتجارة الأمريكية تقريرا الى الكونغرس يقترح فيه اعتماد سياسة تقديم المكافآت للقبض على مرتكبي جرم إغراق شبكات الإنترنت بملايين الرسائل الإعلانية غير المرغوب بها. وتستصل هذه المكافآت الى مائة ألف دولار أمريكي. وترى لجنة التجارة الفدرالية أن قيمة المكافأة يجب أن تكون أعلى من المكافآت التي تعطى في حالات تقديم معلومات عن مجرمين أو إرهابيين والتي تبلغ ٥٠ ألف دولار. لأن الوشاية بمن يقوم بإرسال الإعلانات عبر

الأوروبيون يتحدون

في معركة الأيدز

يشارك وزراء الصحة والخبراء في الاتحاد الأوروبي في مؤتمر في العاصمة الليتوانية فلينيوس لبحث سبل مكافحة الأيدز في أنحاء القارة الأوروبية. ووجه الزعماء الأوروبيون نداءات في المؤتمر من أجل بذل المزيد من الجهد لمكافحة الأيدز الذي وصفه أحد الزعماء الأوروبيين بأنه "الطاعون الصامت في زماننا".

ففي أوروبا الشرقية، ٨٠ بالمئة من المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة اتش اي في المسبب للأيدز من الشباب دون سن الخامسة والعشرين.

وأشار تقرير اعده الاتحاد الأوروبي مؤخرا إلى خطر تفشي داء الأيدز وانتشاره انطلاقا من روسيا واوركرانيا وروسيا البيضاء حيث سجلت أعلى معدلات الإصابة بالمرض في العالم. ويعزى السبب في ارتفاع عدد الإصابات في تلك الدول إلى استخدام الابز الملوثة بين مدمني المخدرات فضلا عن الجنس غير الآمن.

وفي أوروبا الغربية تضاعف عدد المصابين بالأيدز خلال السنوات العشر الماضية. وقد حذر الخبراء من أنه إذا لم تتخذ إجراءات لوقف انتشار هذا الداء فإن أنظمة الصحة العامة المثقلة أصلا بأعباء علاج أمراض أخرى قد تنهار.

وأبلغ مفضو الشؤون الصحية في الاتحاد الأوروبي بافل تاليكا خبراء ووزراء الصحة الأوروبيين أن شعورا خاطئا بالأمان ساد القارة الأوروبية حول الأخطار المتزايدة لمرض نقص المناعة المكتسب (الأيدز).

وقال تاليكا إن الأيدز يمثل الطاعون الصامت الذي لا يعرف أي حدود في وقتنا الحاضر.

القيادة السياسية وقد رصدت أوروبا ١,٥ مليار دولار لمكافحة الأيدز خلال العامين القادمين غير أن ما أكد عليه المتحدثون في المؤتمر واحدا بعد الآخر أن ما تفتقده أوروبا هي القيادة السياسية.

ويعتبر معدل انتشار المرض بين الجيران الشرقيين للاتحاد الأوروبي هو الأعلى في العالم حيث يقدر عدد المصابين بالأتش اي في في أوكرانيا حاليا بنحو ٥ مليون شخص.

وأوكرانيا واحدة من أفقر دول أوروبا والخدمات الصحية تنازل من أجل الاستمرار بعد انهيار الاتحاد السوفيتي كما أنها تعاني من انتشار استخدام الابز الملوثة بين مدمني المخدرات.

ومن المتوقع خلال هذا المؤتمر التوقيع على إعلان يستهدف الارتقاء بجهود الوقاية من الأيدز ومكافحته في أنحاء القارة الأوروبية.

الحب من أول نظرة.. حقيقة وليست وهما!

جامعة مينيسوتا. أن هذه النظرية تعارض الفرضيات السابقة بوجود أثر تراكمي يحدث في الأيام الأولى من اللقاء هو الذي يحدد سير العلاقة وطبيعتها. ولكن الاكتشافات الجديدة أظهرت أن هذا التحديد يحدث بسرعة وخلال دقائق قليلة. وقام الباحثون بمتابعة ١٦٤ طالبا جلسوا معا على شكل أزواج، وتحليل إجاباتهم عن تصورهم لتطور علاقة مستقبلية مع الزميل من خلال الشعور بالارتياح ومراجعة الأشياء المشتركة بعد اللقاء الأول الذي دام لثلاث إلى عشر دقائق. ثم تحديد طبيعة العلاقة التي تطورت بين المشاركين بعد مرور تسعة أسابيع. ولاحظ هؤلاء أن الطلاب الذين وصفوا العلاقة بصورة إيجابية بعد اللقاء الأول والنظرة الأولى قاموا بجهد أكبر لتطويع علاقة حميمة ومقربة مع الآخرين. مما يدل على أن المشاعر تحصل بسرعة وإن كان الإنسان تحديد نوع العلاقة التي يريدها مع الآخرين خلال النظرة الأولى فقط.



أثبت الباحثون في جامعة ولاية أوهايو الأمريكية. أن الحب من أول نظرة حقيقة وليست أحد التخيلات الرومانسية القديمة. بل هو موجود بالفعل وقد يؤدي إلى الارتباط بعلاقة عاطفية دائمة. ووجد الخبراء في دراستهم التي نشرت في مجلة /العلاقات الشخصية والاجتماعية/. أن بإمكان الأشخاص تحديد نوع العلاقة التي يرغبون بها من أول نظرة وخلال الدقائق الأولى من اللقاء. وأوضح هؤلاء أن هذا الأمر أشبه بنبوءة ذاتية التحقيق، بحيث يتنبأ الإنسان عن نوع العلاقة التي يريدها مع الشخص الآخر، مما يساعده في تحديد الجهد المستعد لبذله في تكوين علاقة معه وتطويرها. فإذا ما اعتقد أن بالإمكان أن يصبحوا أصدقاء. فإن التواصل والحوار يكون أكثر. فيتكلم عن نفسه أكثر ويفعل أشياء تضمن نمو مشاعر الصداقة. ولكن إذا تنبأ بصورة سلبية عن هذه العلاقة المستقبلية فإنه سيحد من تواصله ويعيق نمو هذه الصداقة. ويرى الخبراء في

ضرب الأطفال يترك ندوبا نفسية

صحيفة ستريتس تايمز أن ٦٨ في المئة من بين ٢٣٠ من الآباء أوضحوا أنهم يعاقبون أطفالهم عن طريق الاقناع فقط.

وهناك واحد من بين كل ١٠ آباء يستخدمون الضرب فقط وواحد من بين كل خمسة يلجأون إلى المزج بين الوسيلتين.

ونقل عن الأضر تان المدير التنفيذي لجمعية الأطفال السنغافورية قوله "بصفة عامة نحن ننصح الآباء باستخدام الضرب بالعصا فقط كملاذ أخير".

وأوضح تان "إن المبالغة في الضرب ربما تحدث ألما نفسيا للطفل". ويرتاد الآباء الذين تراوح أعمارهم بين ٢٣ و٥٢ سنة المراكز الطبية بحثا عن رعاية طبية لأطفالهم الذين تراوح أعمارهم بين أربع و١٢ عاما.

ونصح فريق البحث الآباء أن يكتفوا أساليبهم العقابية طبقا لنوع المشكلة المعروضة. وأيدوا أسلوب الاقناع وليس الضرب بالنسبة للطفل ذو السلوك العدواني.

وقال تان إن الاقناع يبني الترابط ويطور التفاهم. واقترح استخدام وسائل أخرى أكثر فعالية من الضرب كالحرمات من الامتيازات.



بإقناعهم تقل احتمالات تعرضهم للمشاكل العاطفية والسلوكية مقارنة بأولئك الذين يتم عقابهم عن طريق الضرب فقط. وكشفت نتائج الدراسة التي نشرت في

الكاميرات الرقمية تجر كوداك

على الانسحاب من الأسواق



أعلنت كوداك في أستراليا الخميس أنها ستوقف تصنيع الصور الفوتوغرافية في مصنعها في مدينة مليون الاسترالية وأنها ستسرح نحو ٦٥٠ عاملا. وألقت كوداك باللوم على الكاميرات الرقمية التي اكتسحت الأسواق وبدأت تحل محل الكاميرات التقليدية. وبدأت الشركة في إغلاق مصانع إنتاجها في جميع أنحاء العالم في أعقاب الثورة الرقمية.

أيمن للمرأة حفظ بويضاتها الى

حين شعورها بالأمومة؟

فعندما قررت كريستي جونز، إطلاق مشروع لتجميد بويضات النساء، كان القلق يتناهبها هي نفسها من فقدانها القدرة على الإنجاب بعد تجاوزها الثلاثين.

ولهذا، أسست جونز شركة Extend Fertility وهي تستقبل النساء اللواتي لم يتجاوزن الأربعين، وحتى تذهب اليهن أحيانا، وتعدهن بأمومة متأخرة طالما يشعرن أن الوقت قد حان، والكلفة ليست كبيرة، إذ تبلغ قرابة ١٥ ألف دولار لحفظ البويضات.

ورغم أن الطب لم ينجح حتى الآن إلا بـ"إنتاج" فقط ألف طفل ولدوا من بويضات حفظت في درجة تبريد عالية، إلا أن هذه التجارب تشد الكثير من النساء اللواتي قررن عدم الإنجاب في سن مبكر، أو النساء العاملات اللواتي يخشين أن تؤثر ولادة طفل، تقدمهن المهني. فالآمال كبيرة، كلما تطور العلم، ويبقى القرار النهائي للسيدة ذاتها..



تقدم إحساسا بالأمان للسيدات المشغلات بمهنهن ومستقبلهن العملي الخ. فمن خلال تقرير طبي جرى مؤخرا، تبين انه يمكن من خلال تجميد المرأة لعدد من بويضاتها في سن مبكر، يمكنها ان تستعيدتها بعدما تشعر بأنها مستعدة للأمومة، أو بعد ان تكون قد استكملت بناء حياتها المهنية، ووجدت الشريك المناسب لحياتها العائلية.



ويصف هدسون الأترنت بأنها "أكبر دليل للجنس في العالم" مشيرا إلى خطورة السهولة التي يلتقي بها الاحبة القدامى على الأترنت واللهاجة الخالية من التكلف التي تميز الرسائل الالكترونية. وترى نورثام من جهة أخرى أن طول ساعات العمل في البلاد هو السبب في هذه الازمة فطاقة الزوجين تستنزف بسبب كثرة العمل مما يضعهما تحت ضغط شديد. ولكن الامر الذي يتفق عليه مستشارو الزواج هو أن الأترنت يشكل إغراء كبيرا للمحيطين في حياتهم الزوجية لكي يحاولوا استكشاف ما افتقدوه عندما تركوا أحبابهم القدامى

بدانة الأم تصيب الأطفال بالتشوهات

التشوهات القلبية الرئيسية والجزئية والعامل الوحيد الذي يحدد تشوهات القناة البولية عند الجنين. بينما يحدد سكري الحمل عند الأم التشوهات العظمية والهيكلية فقط. وفسر العلماء أن أهمية البدانة في إصابة الأجنة بالتشوهات الخلقية تكمن في أنها تدل على الطاقة المتوفرة في الجسم وجميع العناصر الغذائية التي تزودها. وترتبط الكميات الفائضة من هذه العناصر وليس الجلوكوز فقط. بظهور التشوهات، كما أن الفاضل من هرمون الأنسولين أو نقصانه قد يحفز أيضا إصابة الجنين بالتشوهات، وفي حالة البدانة، تزداد تراكيز الأنسولين في الدم بسبب وجود كميات فائضة من الدهون المقاومة لتأثيراته

أعضاء الجنين. ويبقى هذا الخطر قائما عند الأطفال الذين تصاب أمهاتهم بالسكري أثناء الحمل فقط. حيث تتغير مستويات السكر بصورة سلبية خلال فترة تكون الجنين. ووجد هؤلاء عند دراستهم للعلاقة بين مستويات السكر عند الأم والتشوهات الخلقية عند أطفال الأمهات المصابات بسكري الحمل. أن عامل الجسم الكتلي الذي يقيس درجة البدانة. كان أهم العوامل التي ساهمت في ظهور التشوهات. وأكثر خطرا وتأثيرا من مرض السكري عند الأم. مما يعني أن بدانة الأم تلعب دورا مهما في إصابة الأجنة بالتشوهات الخلقية، وخصوصا في القلب والجهاز العصبي المركزي. ووجد الباحثون أن درجة البدانة عند الأم تعتبر أهم عامل ينبئ عن

أظهرت دراسة إسبانية جديدة شملت أكثر من ألفي طفل، أن بدانة الأم تتسبب في إصابة أطفالها بتشوهات خلقية ومشكلات صحية خطيرة. وبينت هذه الدراسة التي أجريت على أطفال لأمهات مصابات بسكري الحمل، أن إفراط الأم في الوزن إلى حدود البدانة يعتبر أحد العوامل المهمة التي تساهم في إصابة الأطفال بالتشوهات الجسدية بنسبة أكبر وأخطر مما يسببه داء السكري. وأوضح الأطباء في جامعة نوما دو برشلونة ومستشفى دو سانت باو العام. أن أطفال الأمهات المصابات بالسكري قبل الحمل يتعرضون لخطر أعلى للإصابة بالتشوهات الخلقية الناتجة عن ارتفاع العامل السكري ونسبة السكر في دم الأم خلال الفترة التي تتشكل فيها

معلومات اضافية عن نظام التشغيل (ويندوز) والانترنت

في تصميم وإرساء قواعد أحد البرامج المستخدمة اليوم وهما دينيس ريتشي وكين تومسون اللذان نجحا في أواخر الستينيات في إخراج برنامج اليونيكس الشهير الي حيز الوجود. لذلك فمن الأفضل عدم إطلاق لقب الهاكر على الأفراد الذين يدخلون عنوة الي الأنظمة بقصد التطفل او التخريب بل علينا إطلاق لقب الكراكرز عليهم وهي كلمة مأخوذة من الفعل Crack بالانجليزية وتعني الكسر او التحطيم وهي الصفة التي يتميزون بها .

ونظرا لما سببته الفئة الأخيرة من مشاكل وخسائر لا حصر لها فقد أطلق عليهم إسما مرادفا لهاكرز ولكنه يتداول خطأ اليوم وهو (الكراكرز) Crackers كان الهاكرز في تلك الحقبة من الزمن يعتبرون عباقرة في البرمجة فالهاكر هو المبرمج الذي يقوم بتصميم أسرع البرامج والخالي في ذات الوقت من المشاكل والعيوب التي تعيق البرنامج عن القيام بدورة المطلوب منه. ولأنهم كذلك فقد ظهر منهم إسمان نجحا

البيسيك واللغو والفورتوران في ذلك الزمن كانت جديرة بالأهتمام. ومن هذا المبدأ غدى العارفين بتلك اللغات والمقدمين العون للشركات والمؤسسات والبنوك يعرفون بالهاكرز وتعني الممن بالبرمجة ومقدمي خدماتهم للآخرين في زمن كان عددهم لايتجاوز بضع الوف على مستوى العالم أجمع. لذلك فإن هذا الوصف له مدلولات إيجابية ولايجب خلطه خطأ مع الفئة الأخرى الذين يستطيعون عنوه على البرامج ويكسرون رموزها بسبب إمتلاكهم لمهارات فئة الهاكرز الشرفاء.

تعريف الهاكرز أطلقت هذه الكلمة اول ما أطلقت في الستينيات لتشير الي المبرمجين المهرة القادرين على التعامل مع الكمبيوتر ومشاكله بخبرة ودراية حيث أنهم وكانوا يقدمون حلولا لمشاكل البرمجة بشكل تطوعي في الغالب . بالطبع لم تكن الويندوز او مايعرف بال Graphical User Interface او GUI قد ظهرت في ذلك الوقت ولكن البرمجة بلغة

