موضوع ما

الزهايمر: الوقاية بالخضر والفواكه

"الزهايمر" وهو مرض الخرف المبكر، وعادة مايظهر مع التقدم في العمر، لاسيما عند الكهول ابتداءاً من العقد السادس. وهذا المرض لا يظهر عند الكهول جميعهم، بل هو يصيب أشخاصاً بعينهم دون سواهم. ويعزو السبب، أو الأسباب إلى أكثر من عامل، من ذلك العامل الوراثي، وكذا عامل التغذية. وكنا في أكثر من موضوع قد تحدثنا عن "الزهايمر" أسبابه، وكيفية الوقاية منه. وهنا نضيف ما استجد لدينا من معلومات فيما يخص تأثير الغذاء في مقاومته،

في دراسة علمية، استمرت نحو عشر سنوات تابع فيها الباحثون ألفي سخص، فوجدوا أن خطر الإصابة بـ"الزهايمر كان أقل بنسبة ٧٦٪ عند متناولي عصير الفواكه والخضر لثلاث مرات أسبوعياً، عنه عند الذين يتناولونه فيما ندر أو بواقع مرة واحدة في الأسبوع، بحسب موقع "طبيبك دوت كوم" عن "مجلة الطب الأمريكية".

ويعزو العلماء ارتباط الإصابة بـ"الزهايمر" بتراكم كتل بروتين تسمى "بيتا أمبلويد" في خلايا المخ.

وقد دلت الدراسات المتعددة أن موادا كيماوية تسمى "البوليفينولز" توفر بعض الحماية من الإصابة بـ"الزهايمر" وذلك من خلال تحييد تأثير المركبات الضارة "بيتا أمبلويد" أو ماتسمى عربياً "الجذور الحرة"، أو".. الشاردة".

ومادة "البوليفينولز" المقاومة لهذه المواد الضارة متوفرة في الخضر

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

في غضون عامين:

الصين قد تتفوق على أمريكا في عدد مستخدمي الإنترنت

بكين /مواقع إليكترونية:

ثمة شيء يدفع المواطنين في الصين إلى إدمان الإنترنت، وزيادة عدد مستخدميه بشكل ملحوظ، الأمر الذى دفع الخبراء إلى التكهن بأن الصين في طريقها نحو التفوق على الولايات المتحدة من حيث عدد مستخدمي الشبكة، وذلك في غضون عامين.

وطبقا لما أعلنه مركز معلومات الشبكة الالكترونية بالصين، فإن عدد مستخدمي الشبكة الإلكترونية في الصين قد ارتفع العام الماضي بنسبة ٢٣,٤ في المائة، أي ما يعادل ١٣٧ مليون مستخدم، أي حوالي عشرة في المائة من تعداد السكان البالغ ١,٣ بليون نسمة

ووفقا لما ورد بموقع الـ "CNN"، قال مسؤول صيني بالمركز، وانج إينهاي، "نعتقد أن عدد مستخدمي الشبكة سيفوق نظيره الأمريكي خلال عامين."

وقد بلغ عدد مستخدمي الإنترنت بالصين في يناير ٢٠٠٦، حوالى ١١١ مليون مستخدم، وفي يونيو الماضي، قفز العدد إلى ١٢٣ مليون شخص، كما أن هناك حوالي ١٧ مليون صيني يستخدمون الشبكة من خلال هواتفهم الجوالة،

وبلغ عدد الصينيين الذين يملكون خدمات انترنت فائقة السرعة ٥٢ مليون صيني، الأمر الذى ينعكس إيجابا على ازدهار التجارة الإلكترونية وصناعة الإعلان والألعاب الإلكترونية في الصين.

وبدورها تشجع الحكومة الشيوعية في الصين استخدام الإنترنت لأغراض التعليم والاقتصاد، ولكنها تعمل جاهدة على الحد من التعرض لمواد تعتبرها هدامة او مخلة بالآداب.

وفي هذا الصدد، أكدت دراسات صينية أن إدمان الانترنت لا يصيب البالغين فقط بل الأطفال أيضا خاصة مع توافر الجديد كل يوم في ألعاب الكومبيوتر، وهذا الإدمان ينعكس سلبيا وبشكل أكبر من البالغين على حياة الطفل ومواعيد نومه ودراسته ويصبح انطوائيا لا يخرج مع أصدقاءه أو يمارس أي هوايات أخرى سوى الجلوس على الشبكة بلا كلل أو ملل.

غالبية مستخدمي الانترنت في الصين تتراوح أعمارهم ما بين ١٤ و ١٩ عاماً

ومن أهم الدراسات التي ظهرت حديثا، دراسة أجراها الباحث الصيني جاو ونبين من معهد العلوم النفسية بأكاديمية العلوم، حيث أكد أن غالبية مستخدمي الانترنت في الصين تتراوح أعمارهم ما بين ١٤ و ١٩ عاما في حين أن معدل أعمار الاشخاص الذين يستخدمون الانترنت في البلدان الاخري هي ما بين ٢٠ ـ ٣٠ عاما، مشيراً إلي أن ٥١ في المائة من الذين يشاركون في ألعاب الانترنت، ويعتبرون من المدمنين، أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين ١٤ـ ١٩ سنة، مما يثبت أن مدمني الإنترنت معظمهم من المراهقين.

وكانت دراسة صينية قد أكدت أن أكثر من ٢ مليون صيني يعانون من إدمان الانترنت، مشيرة إلي أن غالبية مدمني الإنترنت من الذكور وتتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٠ عاما، كما أن ١٥ بالمائة منهم ممن يعيشون في المدن الكبيرة يحتاجون إلى مساعدة عاجلة.

يأتى ذلك فى الوقت الذى أظهرت فيه صحيفة حكومية صينية أن الصين شهدت ارتفاعاً في جرائم الأحداث بلغت نسبته ٦٨ بالمائة خلال خمس سنوات وأن هذا الرقم قابل للزيادة.

ومع تصاعد القلق بشأن إدمان المزيد من الشبان للإنترنت، أصدرت الصين مجموعة من القواعد التنظيمية التي تهدف الى الحد من التهافت على ألعاب الكمبيوتر في مقاهي الانترنت وفرض غرامات مالية باهظة على أصحابها الذين يسمحون للقصر بارتيادها.

يتطلب وجود بطاقة جرافيك قوية:

الخبراء ينصحون بالتروي قبل استخدام "ويندوز فيستا"

برلين / متابعات:

ينصح خبراء الكمبيوتر فى ألمانيا الأشخاص الذين يريدون التحول إلى نظام ويندوز فيستا بالانتظار عدة شهور لحين التغلب على العيوب الفنية المبدئية.

فى الوقت نفسه ، أشارت فينيسا فيبريشت مدير الإنتاج في شركة مايكروسوفت إلى أن الأشخاص الذين سيتحولون إلى ويندوز فيستا لن يستطيعوا الاستفادة من كل وظائفه بدون وجود بطاقة جرافيك قوية ، مشيرة إلى أن من الأفضل استخدام بطاقة جرافيك ١٢٨ ميجابايت للحصول على أفضل النتائج في حين يظل من الممكن استخدام بطاقة ٦٤ ميجابايت كحد أدنى.

يُذكر أن الكثيرين من مستخدمي نظام ويندوز إكس بي يمكنهم تحميل نسخ مجانية من أنظمة ووظائف ويندوز فيستا عبر الإنترنت بعد أن أعلنت مايكروسوفت أنها ستطرحه رسمياً في الأسواق في ٣٠ يناير الحالي.

خطوة تعزز من فرص نجاحها:

أطباء يجرون ثالث عملية زراعة وجه في العالم

باريس /متابعات:

أصبحت عمليات زراعة الوجه شائعة فى الأوساط الطبية الأوربية، فلم تعد الجراحات تقتصر على تعديل أنف أو فم، بل امتدت لتشمل تغيير الوجه كله عن طريق زراعة وجه جديد.

وقد كان لمثل هذه العمليات آثارها النفسية على المريض الذى سيختلف مظهره بعد العملية، إلا أنها كانت تمثل حلاً مناسباً للمصابين بتشوهات فى وجوههم، ولذلك قام فريق من الباحثين المخصصين فى فرنسا بإجراء عملية زراعة وجه جديد لرجل في السابعة والعشرين من العمر فقد ملامح وجهه.

وطبقا لما ورد "بـCNN"، أشار الجراح لوران لانتيري الذي أجري العملية في مستشفى هنري موندور في ضاحية كريتيل بباريس، إلى أن المريض كان يعاني من مرض يعرف باسم "نيروفايبروماتوسيس" وهو مرض جيني يصيب الجهاز العصبي ويؤثر على تطور ونمو أنسجة الخلايا العصبية، ويؤدي إلى نمو الأورام في الأعصاب، وهو الأمر الذي أدى إلى إحداث تشويه لملامح وجهه.

وأوضح لانتيري أن الجراحون قاموا بزراعة أنف وفم وذقن جديدة للمريض، كما تمت زراعة خدود له بدل القديمة، مشيراً إلى أنها ثالث عملية لزراعة وجه لرجل في العالم.

أول زراعة وجه لسيدة فرنسية

وكان الأطباء الفرنسيون قد نجحوا من قبل في إجراء أول عملية لزراعة أجزاء من الوجه لسيدة تدعي "إزابيل دينوار" البالغة من العمر ٣٨ عاما، بعد أن فقدت أنفها وشفتيها وذقنها بعد هجوم كلبها عليها وهي نائمة.

وأشار البروفيسور برنار دفوشيل رئيس الفريق الطبي من المركز الاستشفائي لمدينة أميانز، إلى أنه دخل التاريخ بعد نجاحه في أخذ أنسجة من متبرعة كانت في حالة وفاة دماغية، وزرعها في وجه السيدة دينوار.

وأضاف أن بعد مرور شهور من العملية أستعادت القدرة على الإحساس بشكل طبيعي، بالأضافة إلي تحسن أوضاعها النفسية.

ويشير العلماء إلى أنه فى مثل هذه العمليات يعد من الأفضل استخدام جلد وجه شخص آخر للزراعة في وجه المريض بدلاً من استخدام جلد من مواضع أخرى في جسم المريض، حيث يحتمل أن يكون مختلفا في بنيته النسيجية أو لونه.

نجاح عملية زرع وجه بالصين

وكان أطباء في مستشفى شيجينج شمال غرب الصين، قد نجحوا في إجراء عملية زراعة وجه لشاب صيني تعتبر هي الأولى من نوعها محليا، والثانية عالميا .

وأوضح الأطباء أن أثار العملية والغرز لن تكون واضحة على وجهه، إلا أنه سيكون هناك اختلاف ملحوظ في لون جلد المتبرع و لون جلد صاحب الوجه المزروع الأصلي، وما زال الأطباء بانتظار مدى تقبل جسم المريض للأنسجة الجديدة.

إعادة تشكيل وجه لفتاة:

تمكن جراحون ألمان من إعادة تشكيل وجه فتاة صينية قد دمرته التشويهات ، بعد أن سقطت الفتاة شياو ليوين بوجهها على السخان وهى تستحم، مما أدى إلى احتراق جمجمتها وحدوث فجوة بها.

ورغم خطورة موقفها والذي أدى إلي اقترابها من الموت، تمكن أطباء صينيون من إنقاذ حياة الفتاه لكنها ظلت بلا أنف وبعين واحدة، كما كانت تعاني من جروح مفتوحة لم تلتئم بصورة ملائمة في وجهها مما جعلها عرضة للتلوث بدرجة خطيرة.

وبعد فشل المحاولات الأولية لزراعة جلد في وجهها، عكف جراحون في جامعة ميونيخ الفنية، على إعادة تشكيل وجه الفتاة، وصنع فريق عمل بقيادة ادجار بيمير أنفا جديدا في وجه شياو مستخدمين نسيجا من معدتها كما أغلقوا الأجزاء المفتوحة.

تجارب لزراعة وجوه جديدة لأصحاء

أكدت أبحاث يجريها فريق متخصص بعيادة كليفلاند بأوهايو بمزيد من الجرأة لعمليات تجميل الوجه.

واعتمدت الباحثة ماريا سيميونو على اثنى عشر متطوعا، وهم أصحاء لتجرى بوجوههم عمليات لم يقدم عليها الطب من قبل.

وكانت الطبيبة تدرس تقاسيم وجوههم وتفاصيل الأنف والفم وكل عظام خدودهم وتطلب منهم الابتسام والعبوس وأن يفتحوا فمهم ويغلقوه.

وتبدو المشكلة التى تعترى هذه التجربة فى المخاوف التى قد يشعر بها المتطوعون إزاء التغيرات التى ستطرأ على ملامحهم الحقيقية، بعد الخضوع لزرع الوجه.

ومن ناحية أخرى فإن هذه العملية تبدو حيوية بشدة لأولئك المرضى الذين فقدوا الحس بالهوية أصلاً، إذ تترك جراحات إصلاح الوجه وترميمه بعد الحوادث العنيفة والحروق آثارا كبيرة وندبات بارزة لا يمكن إزالتها.

وكانت عيادة كليفلاند قد حصلت على تصريح من السلطات الصحية كأول مؤسسة طبية لزرع وجه بشري لشخص أصيب بحروق شديدة أو بمرض شوه وجهه.

وتسعى مؤسسات طبية حول العالم لتنفيذ عمليات زرع الوجه، وقد تمكنت هذه العيادة من الحصول على إجازة بتنفيذها. ويشير الأطباء أن إيجاد شخص يرغب في إجراء العملية قد يكون أسهل من إيجاد جثة بشرية بجلد ومواد نسيجية تحته، مناسبة ومقبولة للتبرع بها.وعلى الرغم من التخطيط المتقن لهذه العملية، عبر بعض الخبراء عن قلقهم من خطورتها، وكذلك مخالفتها للقيم الأخلاقية.

برمجيات جديدة:

برنامج متميز للتعديل السريع للنصوص

مواقع إليكترونية / متابعات:

يقدم برنامج "inforapid" "search & replace" مساعدة مهمة جداً لمن يحتاجون دوما إلى التعديل فى النصوص التى نقوم بكتابتها، حيث يسمح البرنامج بالتغيير السريع والفورى لأى من الكلمات التى توجد داخل النص واستبدالها بأى كلمة أخرى فى لحظات.

فما على المستخدم إلا أن يقوم بكتابة الكلمة التى يريد البحث عنها فى النافذة الأساسية للبرنامج وتحديد مكان البحث عنها وتحديد الملفات التى تحتوى على هذه الكلمة فيقوم البرنامج فوراً بالبحث داخل وحدة التخزين الرئيسية عن الملفات التى تحتوى على هذه الكلمة ويقوم بعرض الجزء الذى يحتوى على هذه الكلمة داخل نافذة البرنامج فيستطيع المستخدم مشاهدتها أمامه على الشاشة بلون مختلف.

ويتعامل هذا البرنامج مع ملفات html وrtf و txt و pdf وغيرها من أنواع الملفات الأخرى، ويمكن تحميل نسخة مجانية من هذا البرنامج الذى يتوافق مع أنظمة ويندوز ٢٠٠٠و مليونيوم وإكس بي من خلال هذا الرابط : www.inforapid.com

كمبيوتر محمول لكل طفل في الدول الفقيرة

واشنطن / متابعات:

أكد مسؤول في منظمة "محمول لكل طفل" أن مفاوضات تجري مع عدة أطراف لتجسيد فكرة الاقتصاد التضامني بحيث يشتري أي شخص جهازاً واحدا بسعر أقل من دون المرور عبر المنظمات الحكومية والمدنية. فى السياق نفسه ، أعلن منتجو الكمبيوتر المحمول ذي الكلفة الرخيصة المعروف بمحمول المائة دولار عن عزمهم تسويقه بأسلوب تضامني على عكس ما كان مقرراً من قبل أن يتم تسويق الكمبيوتر عبر منافذ حكومية وحركات المجتمع المدني ليصل إلي أطفال المدارس في الدول الفقيرة والنامية.

وبالنظر لكلفة الإنتاج الرخيصة لا يرغب الذين يقفون وراء المشروع أن يرفعوا من سعر الجهاز من خلال إضافة رسوم التسويق والتوزيع.

وصول الكمبيوتر لاطفال المدارس في الدول الفقيرة والنامية

دراسة:

الامتناع عن الكلام يخفف آلام الحنجرة

برلين / متابعات:

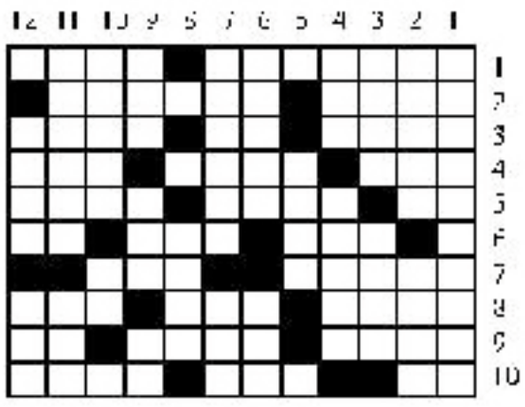
أفادت دراسة حديثة بأن الصمت هو أفضل علاج عند الإصابة ببحة في الصوت وخاصةً في الطقس البارد.

وطبقاً لما ورد "بجريدة عمان اليوم"، أشار جيرهارد شتروم المتخصص في مستشفى بروتستانت هوسبيتال بمدينة بون، إلى أن الامتناع عن الكلام يخفف آلام الاحبال الصوتية والحنجرة.

وأوضح شتروم أن المصابين ببحة الصوت يجب أن يقوموا بتهوية حج-راتهم بشكل منتظم وأن يقوموا بالتنزه، وفي الأيام الباردة يجب أن يضعوا وشاحاً دافئاً على أفواههم.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



أفقياً:

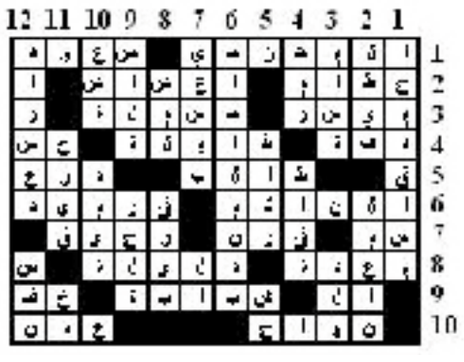
١- من أشهر الشعراء الصعاليك صاحب قصيدة "لامية العرب" - غيم.
٢-أسود - حيتان بحرية صديقة للإنسان.
٣- دولة أمريكية - ثغر - حديث نقاش متبادل.
٤- مزمار - ثعلبان - ضمير.
٥- مثيل كفء (معكوسة) - عاصمة أوروبية (معكوسة) - في الطير.
٦-هش لين - "أتوماتيكي" - درن.
٧-حنش - صحن.
٨-طموحات ورجاءات - طين خصب - فائدة.
٩- مشتغلون في السوق - من التوابل الحارة - طليق.
١٠- مرتفع صغير - تمر - "بنك".

رأسياً:

١- مطرب يمني من عدن راحل اشتهر في الستينات بأغانيه الحماسية التي كانت تذاع من "صوت العرب".
٢- قطر عربي - ششغيلة.
٣- منشد جميل الصوت - رياضي حمل أثقال.
٤-أعلن نبأ وفاة - قشور الحبوب.
٥- Bolgger .
٦- منطقة انطلاقة ثورة - ولد صغير.
٧- عاصمة محافظة يمنية - يضاف قليلاً منه إلى الطعام.
٨- رقيق.
٩. أسفل الجبل - محفظة الثوب - نفي.
١٠. كائن - برد.
١١. من الفاكهة اللذيذة - يم.
١٢. فقيد - وحدة الكتابة.

(الحل غداً)

الحلقة رقم 86



حل الحلقة 85

ابتسم!

نوم

قروي عنده ارق وما يجيه النوم..

قال له صديقه: عندي لك طريقة للنوم مؤكدة النتائج.. عد من واحد الى خمس ميه.

..القروي ماصدق، خبر يشتي الليل يجي.

بالليل راح للسرير وبدا يعد .. واحد .. اثنين ... يوم وصل الى ميه وتسعة وتسعين.. جاه نعاس النوم.. قام غسل وجهه ورجع للسرير يكمل العد!

موتورولا تطرح هاتفها الجديد "1010"

واشنطن / متابعات:

أزاحت شركة موتورولا عملاقة صناعة أجهزة الاتصالات في العالم الستار عن هاتفها المحمول الجديد "١٠١٠". ويتميز هذا الهاتف بتصميم أنيق وتقنيات كثيرة منها البلوتوث والسرعة العالية لنقل البيانات وكذلك ميزة طلب الرقم صوتياً وشاشة الاستخدام والتشغيل عن طريق اللمس.

بالإضافة إلى كاميرا داخليّة ووسائل الوسائط المتعددة كما أنه يعمل وفق شبكات (يو إم تي إس) و(جي إس إم ٩٠٠ - ١٨٠٠ - ١٩٠٠) أما البطارية فهي من نوع ليثيوم أيون.

يُطرح في الربع الثاني من العام

قرص صلب بسعة 1 تيرابايت

واشنطن /متابعات:

أعلنت شركة هيتاتشي العالمية عن عزمها طرح قرص صلب سعة ١ تيرابايت أي ما يعادل ١٠٠٠ جيجا في الربع الثاني من عام ٢٠٠٧ .

وأطلقت هيتاشي على هذا القرص طراز "DeskstarvK١٠٠٠ وتبلغ سرعة لفات الأقراص داخل وحدات التخزين الجديدة ٧٢٠٠ لفة في الدقيقة ومتوسط الوصول للبيانات ٧,٨ مللي ثانية وتم تزويد الوحدات المتوافقة مع وصلة SATA بذاكرة قراءة سعتها ٣٢ ميجابايت.

ووفقا لما جاء بمجلة حريتى، لم تكتف الشركة بذلك ولكن قامت أيضاً بالإعلان عن طرح قرص صلب بسعة ٧٥٠ جيجابايت أطلقت عليه « DeskstarK » وهي أقراص مصممة بشكل خاص لمشغلات الفيديو الرقمي وحاسبات المسرح المنزلي.

وتأتى هذه الخطوة من هيتاشى كرد على شركة سيجيت التى أعلنت عن طرح قرصا صلبً بسعة واحد تيرابايت في النصف الأول من عام ٢٠٠٧.

بسعة وسرعة عاليتين:

كمبيوتر محمول صغير الحجم للطلبة

واشنطن: كشفت شركة "كومباك" الرائدة في صناعة الإلكترونيات النقاب عن كمبيوتر محمول من طراز "Prcsario V٢٧١٠".

ويتميز الجهاز بذاكرة سعة ٢ جيجا بايت وقرص صلب بسعة ٨٠ جيجا مع سرعة رامات تبلغ ٥١٢ ميجا ويمكن تزويدها حتي ٢ جيجا بايت، بالإضافة إلى شاشة بتقنية "WXGA" المتميزة بقياس ١٤ بوصة وقاريء وكاتب DVD.

وتم تزويد الجهاز ببرنامج تشغيل ويندوز XP بروفيشنال أو "هوم ايد شون" و٤ وصلات USB، وهو مناسب جداً للطلبة الباحثين عن جهاز سريع وصغير الحجم ووزنه قليل .

عزيزي المدخن

الحياة حلوة.. فلا تفسدبهجتها بدخان سجارتك