

بعيدا عن طرق الرحمة المرهقة

الضحك .. أحدث وسيلة لإنقاص الوزن



تلخص من شيخ السمعة عن طريق السعادة والمرح

أكدت دراسة جديدة قام بها فريق من خبراء الصحة الأمريكية، أن الضحك يريح أعصاب الأطفال ويقلل كثيرا من توترهم العصبي، وله تأثير كبير على كيفية تقبلهم للألم والتعامل معه وتحمله. وأشار الباحثون إلى أن القوة العلاجية للضحك وأشهر الباحثون إلى أن القوة العلاجية للضحك يمكن أن تقلل من الألم، وتحسن أداء جهاز المناعة خصوصا عند الأطفال الذين يعانون من أمراض خطيرة مثل السرطان أو الإيدز أو السكري، والمعرضين لعمليات زرع أعضاء أو نخاع عظام. وأظهرت نتائج الدراسة أن أهمية الفكاهة والضحك يعتبر من الأدوات الهامة في العلاج النفسي، والذي يؤثر بدوره على علاج البدن كما يستخدم في أساليب العلاجات الطبية في الثقافات البشرية المختلفة.

الضحك أفضل دواء للأطفال

أكد باحثون بريطانيون أن مشاهدة الرسوم المتحركة وأفلام الكرتون المرحة والمضحكة، تقلل الحاجة إلى مسكنات الألم للأطفال الخاضعين لعلاجات طبية صعبة وقاسية، مثل العلاج الكيماوي المضاد للسرطان.

ووجد العلماء أن التسلية الخفيفة تساعد في تحسين درجة تحمل الألم بنسبة 15 في المائة، وتقلل الحاجة للأدوية المهدئة والمسكنة والمخدرة بحوالي الثلث، كما تساعد الآباء والممرضات في التعامل مع قلقهم ومخاوفهم بصورة أفضل. وأضاف أحد الباحثين أن مشاهدة الأطفال لأفلام الكرتون الشائعة، مثل ليون كنج، ساهمت في زيادة قدرتهم على تحمل الآلام الحادة بشكل أكبر وأفضل، وتقليل انزعاجهم وضيقهم، كما تبين أن مثل هذه الأفلام قد تساعد أيضا في تحسين حالة الأطفال المصابين بمشكلات نفسية كالقلق والعصبية والعدائية.

الضحك ينظم عقل الإنسان

ختاماً.. أكد الأطباء على أهمية الضحك والمرح لأنها يفيدان عقل الإنسان وجسمه معاً، حيث أوضحوا أن الضحك يحرك الرتتين وكل أجزاء الجهاز التنفسي ويزيد من نسبة الأكسجين في الدم وينظم ضغط الدم ويساعد على الهضم ويعالج العصبية ويقلل من آثار الضغوط النفسية، كما أنه يساعد على الاسترخاء.

الضحك ينشط القلب .. أيضا

وفي نفس الصدد، أظهرت دراسة علمية حديثة أن الضحك يحقق المزيد من الفائدة للجسم، باعتباره رياضة حقيقية يمارسها الجسم من الداخل. ويساعد الضحك في وصول الأكسجين للدم بصورة أفضل، كما يؤدي إلى إفراز الهرمونات المنيرة للشهوة، والتي تساعد في التخلص من حالات التوتر والاكتئاب والقلق، كما أن الضحك يقاوم الفيروسات والبكتيريا، حيث وجد الباحثون أنه يطيل عمر الفرد أيضا.

.. ويقلل من التوتر العصبي ويقي من الأمراض

عقار مخصص لمقاومة أنفلونزا الطيور؛

اليابان تحذر من إعطاء "تاميفلو" للمراهقين

طوكيو / متابعة:

حذرت الحكومة اليابانية الشركة المستوردة لعقار "تاميفلو" المقاوم لمرض أنفلونزا الطيور من إعطائه للمراهقين، وذلك بعد إصابة اثنين من المراهقين بسقوطهما من مبنى، بعد أخذهما العقار الذي تنتجه شركة صناعة الأدوية السويسرية "روش هولدنغ". وطبقا لما ورد بجريدة "الغد الأردنية"، أوضح الخبراء أن المراهقين قد لقيوا حتفهما في الشهر الماضي بالسقوط من أماكن مرتفعة، مما أثار مخاوف من احتمال تسبب عقار "تاميفلو"، الذي يعد واقيا فعلا من وباء محتمل لمرض أنفلونزا الطيور، في أعراض نفسية.

وجاءت هذه الخطوة بعد أن أوضحت شركة روش أن المعلومات الجديدة القادمة من اليابان والولايات المتحدة، تشير إلى أنه لا يوجد علاقة سببية مثبتة بين أخذ عقار تاميفلو وحوادث أعراض نفسية.

منافسة حامية مع جوجل:

ياهو تقدم محرك بحث جديد للمحمول

دون الحاجة إلى الضغط أكثر من مرة على الوصلات على صفحة موقع البحث كما هو الحال في البحث عبر الشبكة.

على الجانب الآخر، تأمل جوجل المتحالف مع سامسونج أن يصبح البحث عبر الهاتف المحمول أكثر سهولة من البحث عبر الشبكة، وكذلك توفير الخرائط والبريد الإلكتروني لمستخدمي الهواتف المحمولة.

وكانت جوجل قد أطلقت خدمة البريد الإلكتروني "Gmail" الخاص بالهواتف المحمولة، وبوجود هذه الخدمة مع هواتف محمولة تدعم لغة الجافا سيتمكن المستخدمون من الدخول إلى بريدهم الإلكتروني بسرعة تفوق برامج البريد الإلكتروني بنحو خمسة أضعاف.

ويمكن أيضا استخدام هذا الخدمة من خلال الحاسبات الشخصية، كما يمكن قراءة الملفات الملحقة بالرسائل من خلال خدمة "جوجل موبايل".



ياهو OneSearch.. محرك بحث على المحمول

النقل، أي البحث عبر الهاتف المحمول، من النجاح الذي حققته عبر الشبكة، فيما تزيد جوجل من تفوقها في الميدانين. وتتوقع الشركة أن تحقق نتائج أفضل في توفير المعلومات المهمة لمستخدمي الهواتف المحمولة

الفنلندية للتلفونات المحمولة وشركة موتورولا الأمريكية وشركة ال جي وسامسونج الكوريتين الجنوبيتين لدعم محرك بحثها ضمن منتجاتهم. وتأمل شركة ياهو أن تحقق نجاحا أفضل في مجال "البحث

واشنطن / متابعة:

دخلت جوجل وياهو في مجال تنافسي جديد، فلم يكتف الاثنان بالسيطرة على الإنترنت ومحركات البحث على الشبكة ولكنهما دخلا في معركة جديدة من أجل الوصول إلى مستخدمي الهواتف المحمولة.

فقد اقتحمت الشركتان مجالاً جديداً من المنافسة يتمثل في البحث عبر الإنترنت من خلال أجهزة الهاتف المحمول فيبدأ إطلاق جوجل محرك بحثها كمشكلة ياهو هي الأخرى مؤخرا وأطلقت ياهو على هذه الخدمة اسم "وان سيرش" One-Search وهي بذلك تزيح محرك شركة جوجل من مركز الصدارة في مجال البحث عبر أجهزة التلفون المحمولة.

ويتيح محرك البحث الجديد للباحثين الحصول على المعلومات عن الموضوعات المحلية حيث يعرض معلومات واقعية مثل حالة المناخ ودرجات الحرارة وعناوين الأخبار وقوائم الأعمال، وصورا من موقع آخر لياهو، بالإضافة إلى روابط بمواقع أخرى بشبكة الإنترنت.

وقد وقعت شركة ياهو عدداً من الاتفاقيات مع شركة نوكيا

برنامج "spy agent":

عين تراقب كمبيوترك

الشخصي



البرنامج.. الجاسوس الخفي

يتيح برنامج "spy agent" معرفة كل شيء تم كتابته متضمنا حوار المحادثة والمراسلة الفورية ورسائل البريد الإلكتروني وكل من الرسائل الصادرة والواردة. ويتفوق هذا البرنامج من شركة سباي تيك على الكثير من البرامج الأخرى لما يتمتع به من مميزات حيث يستخدم في معرفة كل ما كتب على جهاز الكمبيوتر من خلال قوائم رسومية مقدمة بطريقة تسهل الوصول إلى المعلومات التي تبحث عنها.

وأهم ما يميز البرنامج أن لديه نمط خفي ممتاز يمنع أي شخص من معرفة أنه يعمل، كذلك لا يمكن رؤية البرنامج يعمل عند فتح برنامج task manager.

ويمكن معرفة المزيد عن البرنامج من خلال هذا الرابط:

www.spytech-web.com

"Vemail"

برنامج لإرسال رسالة صوتية عبر البريد الإلكتروني



يتميز البرنامج بسهولة الاستخدام وتوافقه مع العديد من الأنساق

واشنطن / متابعة:

قال باحثون أن من يرغبون في تذكر الأشياء قد يصبحون أفضل حين يتوقفون ببساطة ويشمون الورد.

واكتشف باحثون ألمان أن بوسعهم استخدام الروائح لإعادة تنشيط ذاكرة جديدة في أمخاخ الناس أثناء نومهم، وتذكر المتطوعون الأشياء بشكل أفضل بعد ذلك.

وقبل الباحثون في دورية "ساينس" العلمية قائلين أن دراستهم أظهرت أن الذاكرة تبقى بالفعل أثناء النوم ويوضح ذلك الروائح وربما منبهات أخرى قد تقوي ممرات التعلم في المخ. وتعلم 74 متطوعا في دراسة

يان بورن الباحث بجامعة لوبيك في ألمانيا وزملائه ممارسة ألعاب مشابهة للعبة "تركيز" التي يتعين عليهم فيها إيجاد أزواج متماثلة لأشياء أو أوراق لعب

بقلب واحدة في فترة زمنية. وبينما كانوا يقومون بتلك المهمة استنشقت بعض المتطوعين رائحة ورود، وبعد ذلك وافق

المتطوعون على النوم داخل أنبوب خاص يمكن فيه مراقبة أمخاخهم بالارتين المغناطيسية أثناء النوم.

وفي مراحل متعددة أثناء النوم بث فريق بورن نفس رائحة الورد.

وجرى اختبار المتطوعين مجددا في اليوم التالي بشأن ما تذكره، وكتب الباحثون بعد 97.2 في المئة من أزواج أوراق اللعب التي تعلموها قبل النوم. إلا أنهم تذكروا 86 في المئة فقط من الأزواج حينما لم يشموا رائحة الورد أثناء النوم.

وقال الباحثون في اكتشاف سيزيد النقاش بشأن ما إذا كان الناس يتعلمون أثناء نومهم بنفس الطريقة التي أظهرتها بعض الحيوانات أن مرحلة النوم هامة أيضا.

وأظهر بحث على سبيل المثال أن الفئران تتعلم التحرك في مناهة جديدة أثناء نومها وأن الطيور المغردة تتدرب صوتيا أثناء النوم.

يغنيك عن انتظار قدوم مساعدة من خبير:

برنامج مميز لإصلاح ملفات الورد التالفة



برنامج "Advanced Word Repair" يقوم بإصلاح ملفات الورد التالفة

يقوم برنامج "Advanced Word Repair" بإصلاح ملفات الورد التالفة في كافة الإصدارات 95 و97 و2000 و2003 وإكس بي ويمكن استعادة النصوص والصور. ويتيح هذا البرنامج إصلاح الملفات المتوفرة بالأقراص المرنة والمضغوطة وهو سهل الاستخدام، ويدعم البرنامج مستكشف النوافذ بحيث يمكن إصلاح الملفات من خلال البحث.

ويمكن معرفة المزيد عن البرنامج من خلال هذا الرابط:

http://www.datanumen.com/awr/index.htm

إعلان

العقار "تاميفلو" المقاوم لمرض أنفلونزا الطيور يضر نفسياً بالمراهقين

docs google المجاني:

موقع لمعالجة النصوص عبر الإنترنت

أصبح في إمكان متصفح الإنترنت الآن تحرير النصوص وتنسيقها بسهولة ومرونة كما في البرامج المكتبية على الحاسب مثل وورد واكسيل وغيرها.

المستندات وحفظها وتحويلها إلى ملفات pdf مجاناً.

وهناك مجموعة من المواقع المميزة في هذا المجال مثل:

http://docs.google.com
http://writeboard.com
www.rallypointin.thq.net
http://zohowinter.com
www.jotlive.com
http://www.aypwp.org/webnot

واجهة صفحة الموقع

