"فيس بوك"

يقربأخطاء

بالخصوصية

■ أقر موقع "فيس بوك"، عملاق

شبكات التواصل الاجتماعي على

الانترنت، بأن سياسته المتعلَّقة

الأخطاء، وتعهد الموقع بتدشين

بعض الأدوات الجديدة بحيث

الشُخصية بمزيد من السهولة.

يسمح لمشتركيه البالغ عددهم ٢٠٠

مليون مستخدم التحكم في بياناتهم

وأقر الملياردير مارك زوكربيرج "٢٦

الشهير في مقال بصحيفة "واشتنطن

عاما" مؤسس الموقع الاجتماعي

بوست الاثنين بالأخطاء التي

المشتركين بسبب بعض المثالب

وكتب زوكربيرج "أكثر الرسائل

التي تلقيناها مؤَخراً كان مفادها أن

الناس تريد "أسلوب" تحكم أسهل

في معلوماتهم.. ولأصوغ الأمر

ببساطة.. يرى الكثيرون منكم أن ضو الطنا معقدة للغاية. . كان هدفنا منحكم الكثير من أدوات التحكم

الدقيقة. . لكن يبدو أن هذا "جاءً" على خلاف ما يريده الكثيرون

منكم"، وقال زوكربيرج إن الشركة ستطرح ضوابط خصوصية أبسط

فنون الرسم

تعالج مرضى

في غضون أسابيع.

الربو

المرتبطة بالخصوصية.

يحتويها الموقع وسط تزايد غضب

بالخصوصية تضمنت بعض

## الكشف عن "قاتل" بكتريا الالتهاب الرئوي



■ توصل باحثون إلى أن بكتريا شائعة توجد في انف الانسان وعلى الجلد وتسببب امراضا مثل التهاب السحايا والالتهاب الرئوي يمكن القضاء عليها ببكتريا

اخرى توجد في الانف.وربما يساعد الاكتشاف الخبراء في ايجاد طرق جديدة للسيطرة على البكتريا العنقودية البرتقالية التى اصبحت اكثر خطورة في السنوات الاخيرة لزيادة مقاومتها للكثير من المضادات الحيوية، وهذه السلالة هي البكتريا العنقودية البرتقالية المقاومة للمثيسلين وهي بكتريا ازعجت الاطباء وخبراء الصحة العامـة لأنها مسؤولة عن الكثير مـن العدوى التي يصعب علاجها. وفي دراسة أجريت في اليابان فحص علماء ٨٨ متطوعا ووجدوا ان ٦٠ منهم لا توجد في انوفهم البكتريا العنقوديـة البرتقاليـة، وكتب العلمـاء في ورقة نشرت في دوريـة نيتشـر أن مزيدا من التحليل اظهـر وجود نوع من البكتريا العنقودية البشروية وهي بكتريا تنتج انزيما يدمر البكتريا العنقودية البرتقالية.

وقال الفريق الذي قاده تادايويكي ايواسي بجامعة جيكي فى طوكيو "اظهرت هذه النتائج إنه في البشر قد يكون وجود البكتريا العنقودية البشروية المثبطة في تجويف الانف عاملاً محدداً محتملاً في غياب البكتريا العنقودية

■ يعد الضعف في جهاز المناعة من أهم الأسباب التي تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، بينما يمنح النظام الغذائي الجيد الجسم القدرة على محاربة الأمراض والتصدي لها، لذا يعتبر الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذيلة هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالعدوى، ومن هنا فإن النظام الغذائي الصحي المتوازن سيكون عامل فعال وهام لتقوية مناعة الجسم، وللحصول على فوائد الأطعمة ينصح الأطباء بتناول الأطعمة المختلفة لتعدد ألوانها لما لها من فوائد لا تحصى على صحة الإنسان. وفي هـذا الصـدد، أكـد الدكتور محمـود سعيد استشاري الغذاء بمعهد التغذية القومي، أن

وهى كالتالى: الأولي: مجموعة الألوان الصفراء والبرتقالية: وهي تخفف من خطر الإصابة بالسرطان مثل، المانجو، والليمون والحمضيات والذرة

هناك ٥ مجموعات من الأغذية حسب ألوانها

والجزر.الثانية: مجموعة الألوان الخضراء: ويتوافر بها مادة "اللوتين" التي تحمي العيون وتحافظ على بصر ثابت وواضح، مثل السبانخ والبقدونس وباقى الأغذية الورقية الخضراء الغنية بالماء والفيتأمينات.

أحمر.. أخضر.. لون طعامك سر المناعة القوية

الثالثة: محموعة الألوان الأرجوانية: وهي تساعد على الوقاية من تكون الأورام المختلفة والتخفيف منها والشفاء بشكل أسرع، مثل الباذنجان والتين والعنب بمختلف أنواعه.

الأطعمة الغنسة بمادة اللكيونبية" التى تحمى بشكل أساسي من أمراض القلب وبشكل ثانوي من السرطان مثل، الطماطم، البطيخ الأحمر، الكريز

الرابعة: مجموعة

الألوان الحمراء: وهي

جيداً لفيتامين "سي"، وكذلك تساعد علي الوقاية من أمراض المعدة وسرطان القولون، الخامسة: مجموعة الألوان البيضاء: تحتوي المأكو لات الطبيعية البيضاء اللون وتحتوي علي وهي مصدر مهم لمادة بروتينية فائقة الأهمية أنها تشكل مزايا مضادة للسرطان إذ



## الملل يزيد وزن النساء



■ حذرت دراسة جديدة نشرتها صحيفة ديلي إكسبريس اليوم من أن الملل يسبب زيادة الوزن للنساء، ويجعلهن يأكلن أطعمة تحتوى على سعرات حرارية زائدة. ووجدت الدراسة أن ربع الطعام الذي يتم استهلاكه كل يوم تأكله نساء لا يعانين من الجوع بل الملل، و الذي يجعلهن يلتهمن أكثر من ٥٢٠ سعرة حرارية في اليوم ويزدن بالتالي من وزنهن ومقاسات ملابسهن خلال أسابيع. وأشارت إلى أن شطائر الهامبورغر الكبيرة المفضلة لدى النساء الضجرات تحتوي على ٤٩٢ سعرة حرارية. وقالت الدراسة إن الملل يدفع الرجال أيضاً إلى الأكل واستهلاك ما يعادل ٢٥٠ سعرة حرارية في اليوم، غير أن النساء يبقين أكثر اقبالاً على الأكل وخاصة إذا كان مزاجهن معكراً. وأضافت أن سيطرة النساء على ما يأكلهن ليس مسألة إرادة وخاصة في حالة الضجر، بل أمراً يتعلق بالرغبة في تناول الطعام وتفهم العلاقة بين

### الشعير يضبط السكرفي الدم

الغذاء الزائد وزيادة الوزن.

■ أكدت دراسة حديثة أن الشعير يفيد في ضبط مستوى السكر في الدم، وخفض احتمالات زيادة الوزن ومخاطر الإصابة بالبدانة، واحتمالات الإصابة بأمراض أخرى مثل، النوع الثاني من السكر وأمراض القلب والأوعية الدموية. وأشارت الدراسة، إلى أن إضافة منتجات حبوب الشعير الكاملة ذات الاستجابة البطيئة لمستويات سكر الدم والغنية بالألياف الغذائية والنشا المقاوم للذوبان والامتصاص، إلا الوجبات التجريبية تحسن فعالية الأنسولين لدى مرضى السكر. .يذكر أن منتجات الشعير غنية بالكربوهيدرات غير القابلة للهضم والاستيعاب، مثل الألياف الغذائية والنشأ المقاوم للامتصاص. وهي مواد تسهل تنظيم مستويات السكر في الدم من خلال الية تخمير تقوم بها كائنات حية دقيقة في القناة الهضمية.

#### بالألوان او محفورة على الصخر في الصحراء الشاسعة غير المأهولة القريبة من الحدود الجنوبية الغربية لمصر مع كل من ليبيا والسودان. وقال رودولف كوبر عالم الأثار الألماني ان التفاصيل المرسومة في "كهف الوحوّش" تشير الى ان تاريخ الموقع يرجع إلى ٨٠٠٠ عام على الأقل وأنها قد تكون من أعمال مجموعات الصيادين الذين ربما كان نسلهم من أو ائل من استوطنوا وادي النيل الذي كان في ذلك الوقت مليئا بالمستنقعات لايسهل العدش فيه يقع الكهف على بعد عشرة كيلومترات من "كهف السباحين" الذي صــور بشكل رومانســي في فيلم "المريض الانجليزي" لكن به عددا أكبر من الصور

■ يدرس خبراء الأثار رسومات على الصخور ترجع الى ما قبل التاريخ

اكتشفت في كهف ناء عام ٢٠٠٢ منها

رسوم لأشكال بشرية راقصة وحيوانات

غريبة بلا رأس وهم يفتشون عن مفاتيح جديدة لظهور الحضارة المصرية.

واكتشك مغامرون هواة بالصدفة الكهف

الندي يحوى ٥٠٠٠ صورة مرسومة

وتقنيات الشعوب التي عاشت فيها. وقالـت كاريـن كيندرمان وهـى عضو فم فريق يقوده ألمان وقامت مؤخرا برحلة للموقع على بعد ٩٠٠ كيلومتر جنوب غربى القاهرة "انه أكثر الكهوف ابهارا في شمال أفريقيا ومصر"، نأخذ قطعة من الأحجية ونرى اين سيكون وضعها

وفي حالة أفضل، ومن خلال دراسة الكهف

ومواقع أخرى قريبة يحاول الأثريون

تأريخ المنطقة للمقارنة بين ثقافات

ملائما. وهذه قطعة مهمة".

مجموعات الصيادين، وبحلول عام ٥٣٠٠

ويقل منسوب سقوط الأمطار في جنوب الصحراء الغربية عن ملليمترين في العام لكن المنطقة كانت يوما أقل وعورة ففي عام ٨٥٠٠ قبل الميلاد تقريبا كانت الأمطار الموسمية تسقط على المنطقة مفسحة المجال لظهور مناطق السافانا التي تجذب طيلة ثلاثة أو أربعة آلاف عام في الصحراء

قبل المبلاد توقف سقوط المطر وتراجعت المستوطنات البشرية الى المناطق المرتفعة، وبحلول عام ٣٥٠٠ قبل الميلاد اختفت تلك المستوطنات بالكامل. وقال كوبر وهو خبير في معهد هاينريك بارث الألماني "بعد مناخ حياة السافانا

الى التحرك شرقا صوب وادى النيل ما أسهم في قيام الحضارة المصرية وجنوبا صوب القارة الإفريقية"، وتزامن هذا النزوح الجماعي مع ظهور الحياة المستقرة على طول نهر النيل والتي ازدهرت لاحقا وأثمرت الحضارة الفرعونية التي هيمنت على المنطقة الاف السنين وساعدت فنونها وهندستها المعمارية ونظامها في الحكم زحفت البيئة الصحراوية واضطر الناس

كهف الوحوش" يكشف أسراراً عن فجر التاريخ في تشكيل الثقافة الغربية. وقَّال كوبر "انها حركة حدثت شيئا فشيئا على ما اعتقد لان البيئة الصحراوية لم ترحف يسرعة. كانت الأمطار تقل ثم تعود وهكذا. لكن المناخ أصبح شيئا فشيئا أكثر جفافاً ورحل الناس صوب وادي النيل او صوب الجنوب"، ويسجل كوبر وفريقه كل الدلائل الجيولوجية والنباتية والاثرية حول الكهف بما في ذلك الأدوات الحجرية والقطع الخزفية لمقارنتها بمواقع أخرى في جنوب الصحراء الغربية ليضيف أجراء جديدة الى أحجية ترجع الى ما قبل

وقال كوبر الذي قاد أول رحلة ميدانية للكهف في نيسان عام ٢٠٠٩ "يبدو ان الرسوم في كهف الوحوش ترجع الي تاريخ ما قبل الحيوانات المستأنسة وهذا يعنى ما قبل ٦٠٠٠ عام قبل الميلاد، هذا ما نستطيع الجزم به"، وتغطى أعمال الفن المرأية سطحاً يبلغ عرضه ١٨ مترا وارتفاعه ستة أمتار، وفي أكتوبر تشرين الأول الماضي مسح فريق كوبر الكهف بأشعه الليزر لالتقاط صور ثلاثية الأبعاد فائقة الوضوح.

وقالت كيندرمان انه في عملية حفر تجريبية جرت قبل بضعة أسابيع خلال الرحلة الثالثة التي قام بها الفريق للكهف اكتشف الفريق المزيد من الرسومات بعمق ٨٠ سنتيمترا تحت الرمل.

وقال كوبر "الأن لدينا أدلة متنامية على، ثراء حضارة ما قبل التاريخ في جنوب الصحراء الغربية".



# الكتب تزيد فرص تحصيل الطفل العلمي

■ وجدت دراسة أن الأطفال الذين يعيشون في منازل فيها الكثير من الكتب يحصلون على قسط كبير من المعرفة ويواصلون دراستهم العليا أكثر من نظرائهم الذين يعيشون في بيوت لا كتب فيها.

وذكر موقع لايف ساينس أن الباحثين يعتقدون أن للكتب منافع كثيرة وبالإمكان ملاحظة ذلك في الكثير من البلدان، كما يشيرون إلى انعكاساتها الإَّيجابية على الناتج المحلي الإجمالي للناس بغض النظر عن

الخلفية الثقافية للأباء أو مهنة الأب أو حتى النظام السياسي للبلد الذي يعيش فيه. وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بالاستناد إلى بيانات عن ٧٣٢٤٩ شخصاً يعيشون في ٢٧ دولة من ضمنها الولايات المتحدة إذ تبين لهؤ لاء أن وجود ٥٠٠ مكتبة عامة في منطقة ما يزيد المستويات التعليمية للأطفال بنحو ٣,٢ سنة كمعدل. وقالت الباحثة ماريا إيفانِز، وهي أستاذة في علم الاجتماع في جامعة نيفادا "إنك تستفيد بأشياء كثيرة

من وراء قراءة الكتب"، مضيفة "من المفيد جداً الاستثمار في مصادر نادرة". وأضافت إن اقتناء عدد قليل من الكتب له أثاره الإيجابية على المدى البعيد وعلى كافية المستويات أيضاً، موضحة "إذا كان لديك ٢٠ كتاباً في المنزل فسوف يكون لذلك تأثير كبير في زيادة مستوى الأطفال التعليمي"، وخلص إلى أنه "كلما زاد عدد الكتب كلما زادت المنفعة أيضاً".

# جين يتحكم في إنتاجية الأرز

الباحثون بقيادة موتويوكي أشيكاري في مركز

بايوساينس وبايوتكنولوجي في جامعة ناجويا

باليابان عن الجين الذي يميّز نوع أرز "اس.

■ قال باحثون في اليابان والصين الاثنين انهم حددوا في دراسات منفصلة جينا في الأرز يتحكم في غلة المحصول فيما يبدو.

ويقول بعض الخبراء ان هناك حاجة لمضاعفة إنتاجية الأرز بحلول عام ٢٠٥٠ لإطعام سكان العالم الذين يتزايدون وينظر لتعزيز إنتاج المحصول كأحد الحلول المهمة، وفي ورقتي بحث نشرتهما دورية نيتشر جينيتكس "Nature Genetics" قال باحثون من اليابان والصبن ان الجين "أو ايس اس بي.

الـ١٤" يحدد فتما يبدو إنتاجية الحبوب. وتحرى

تي٢١" عالي الإنتاجية عن نوع نيبونبار منخفض الإنتاجية، وقال أشيكاري "أردنا أِن نعرف ما هو الفرق بين نيبونبار و"اس.تي٢١"، حددنا الجين أو.اس.اس.بي.الـ١٤" كسبب للفرق في الأداء

وأضاف: ان

وأُضاف عبر الهاتف قائلاً: "النوعان "نوعا الارز" كلاهما به الجين "أو.اس.اس.بي.الـ١٤"... لكن أداء "الجين" في نوع "اس.تي٢١" أعلى عشر نوعيات الأرز ذات الإنتاجية العالية للوصول الى مرات من نوع نيبونبار، هذا الجين في نوع "اس. تي١٢" يشير الكثير جدا من بروتين بعينه يتسبب في الإنتاجية العالية".

#### أِدخل الجين "أو .اس.اس.بي.ال ١٤" من نوع "اسنّ. تيّ ١٦" في نـوع نيبونبّار وان الانتاجية زادت بشكل ملموس. وفى الدراسة الصينية أدرج الباحثون الجين

أو .اس.اس.بي.الـ١٤" في نـوع الأرز شيوشوا ١١ الذي يررع في جنوب الصين واكتشفوا انه تسبب في زيادة الإنتاج بنصو عشرة في المئة، وكتب الباحثون الصينيون "نتائجنا معاً تظهر ان الجين "أو. اس.اس.بي.ال ١٤ " قد يسهم في تيسير الهندسة الوراثية والتربية الجزيئية من

.. أعلى إنتاجية متوقعة "، والباحثون الصينيون

يقودهم لى جيايانج من المركز القومى لأبصاث الزراعة الجينية وزراعة الجينوم في بكين، وسيدرج فريق الباحثين اليابانيين الجين "أو. اس.اس.بي.الـ١٤" في نـوع من أرز الانديكا الأشهر من حيث الإقبال على تناوله في

حبوب البن الخام .. مبيدات لحماية المحاصيل الزراعية

■ قد تصبح البروتينات في حبوب البن الضام الجيل الثاني من المبيدات التي تحمى المحاصيل من التشرات والأفات الزراعية. وقال بولو مازافيرا من "ستيت يونيفرستي أوف كامبيناس" في البرازيل إن حبوب البن تحتوي على نسبة عالية من بروتينات الغُلوبولين والموجودة بنسبة أقل في البازلاء، وتبين لمازافيرا وفريقه أيضاً أنه بإمكان حتى كمية صغيرة جدا من بروتين البن الفتك وبسرعة بسوسة يرقة اللوبياء، كما أظهرت تجربة أجراها الفريق الذي قال إنها لا تسبب أي ضرر للإنسان.

وجاء في مقال نشرته دورية الزراعة وكيمياء الأغذية لمازافيرا إن العلماء قد يغرسون في المستقبل جينات من هذه البروتينات القاتلة للحشرات في المحاصيل الزراعية التي يعتمد الإنسان عليها في غذائه مثل الحبوب، موضحا أنه سيكون للنباتات في المستقبل مركبات بداخلها تعمل كمبيدات للقضاء على الأفات الزراعية.

تدريب الأطفال خاصةً مرضى الأزمات الربوية والحساسية - علم، فنون الرسم والتعبير عن الذات يساعد بشكل كبير على التقليل من حدة توترهم وأزماتهم الربوية؛ خاصة بين من يعانون من حالات وتشجع نتائج هذه الدراسة اللجوء

■ أكدت أبحاث طبية حديثة أن

إلى عالم الفن والأساليب الإبداعية لتخريج المخزون الانفعالي لدى الطفل المريض، وهو ما يساعد بصورة كبيرة على تحسين حالته المرضية المزمنة، يأتى ذلك في الوقت الذي أوضح فيه (مركز التحكم ومكافحة الأمراض) أن هناك ما يقرب من ٧ ملايين طفل أمريكي يعانون من النوبات الربوية الحادة، وهو ما يمثل طفلاً من بين كل عشرة أطفال في الولايات المتحدة؛ لتصبح مشكلات صعوبة التنفس من أهم المشكلات والمعوقات التي تتسبب في زيادة نسب الغياب في الدارس.

## تصدي الطفل لآخر يحاول إيذاءه يعزز ثقته بنفسه

■ وجدت دراسة جديدة أن الطفل الذي يتصدى لأخر يحاول إينذاءه في المدرسة تتعزز ثقته بنفسه وتنمى شخصيته بشكل

جيد ويحظى بإعجاب رفاقه ومدرسيه. وذكرت صحيفة الصنداي تايمز أون لاين الأحد أن علماء النفس في جامعة كاليفورنيا توصلوا إلى أن الطفل الذي يتصدى لأخر يحاول إيذاءه جسدياً أو عاطفياً ويرد الإساءة بالإساءة ردا على محاولته الحط من قدره والسخرية منه يحظى باحترام وإعجاب رفاقه ومعلميه في المدرسة ويكتسب مهارات اجتماعية كثيرة تساعده في حياته في ما بعد.

تتصدى لأخرى تحاول الإساءة إليها وتعاملها بالطريقة ذاتها تحصل على علامات عالية في مواضيع ذات العلاقة بالجدارة والفعالية. مشيريـن إلى أن الصبـي الـذي يتصـدِى لأخر

يحاول الإساءة إليه عادة ما يكون مهذباً وهادئا في الصفّ على عكس الصبي الذي يعاني من هـُذه المشكلـة بصمـت، ورأت الباحثـة ميليسا ويتكو من جامعة ويلاميت في أوريغان التي أعدت الدراسة "إن الأطفال غير المكروهين من رفاقهم في المدرسة هم الأكثر قابلية للاندماج فى الصف وهذا أمر غير مستغرب"، وكان

الكوميدي الأميركي إيدي إيزارد قد قال في وقال الباحثون إن الفتاة الصغيرة التي مقابلة سابقة إن الطُّفل الدي يدافع عن نفسه ضد طفل أخر يصاول الإساءة إليه تتطور شخصيته وتتحدد معالمها بشكل إيجابي في المراحل الأولى من النمو. وأضاف إنه أصبح صلباً ك"الصخرة" بعد

واجه طلاباً حاولوا الإساءة إليه عندما كان يدرس في مدرسة داخلية خلال طفولته. وتابع "لم يجرؤ أحد أن يسبب لي المضايقات لأني كنت سأعملهم بالمثل ولأنه كانت لدي القدرة على مواجهة أي مشكلة قد تعترضني".