

## العراق يسعى لاستعادة السيادة على الانترنت

يسعى العراق إلى استعادة إدارته لاسم النطاق المخصص له على شبكة الإنترنت والذي يرمز له بـ(iq) بعد استرداده من شركة أمريكية مقرها تكساس. وكانت الحكومة العراقية طالبت بصورة رسمية شركة (ايكان) وهي شركة دولية غير ربحية مقرها الولايات المتحدة تختص في ملكية أسماء النطاق المخصص على الإنترنت، وتتحكم في عمليات إدارة شبكة الإنترنت، ومن إحدى هذه المهام تخصيص وإعادة تخصيص أسماء نطاق على الإنترنت عالية

المستوى مثل (.com, .edu) بالإضافة إلى الاسم المخصص للعراق على شبكة الإنترنت (iq) وجدير بالذكر أن شركة (ايكان) لها الحق في تفويض أي جهة بالتحكم في اسم النطاق علاوة على سلطتها في إعادة تخصيص الاسم إلى جهة أخرى. وتقول (جوناثان زيتان) من مركز الإنترنت والمجتمع التابع لجامعة هارفارد: ( في حالة وجود اسم نطاق على الإنترنت مخصص لأحد العملاء وعدم استخدامه لمدة طويلة

فإن (ايكان) ستكون في وضع تكنولوجي يسمح لها بإعادة تخصيص الاسم إلى جهة أخرى). أن النظام السابق لم يكن يمثل الجهة المالكة لهذا الاسم، حيث أن الجهة التي تتحكم في هذا الاسم شركة أمريكية مقرها تكساس تسمى (انفوكوم infcom) ويملكها فلسطيني ويواجه الآن محاكمة مع أخيه بتهمة تمويل حركة حماس الإسلامية، وتوجد الكثير من الدلائل على أن الجهة المالكة لـ .iq أقامت بهجر الاسم. لكن إعادة اسم النطاق على شبكة الإنترنت قد يستغرق

وقتا طويلا ، اذ ان من المعروف إن عملية استعادة اسم النطاق تستغرق وقتا طويلا حيث لا تقوم شركة (ايكان) بإعادة تخصيص اسم النطاق إلى جهة أخرى إلا في حالة الضرورة القصوى وموافقة جميع الأطراف. وقد احتاجت ايكان إلى عدة أعوام لتسوية النزاع حول (pm)المخصص لأحد الجزر التي لا يتعدى سكانها ٧٥ نسمة. بينما احتاج الأمر لسته أشهر لإعادة الاسم المخصص لأفغانستان بعد سقوط نظام طالبان .

## شاي النعناع والزنجبيل يخفف دوار السفر

ينصح العلماء في ألمانيا بشرب شاي النعناع والزنجبيل قبل السفر الري بالسيارات أو الحافلات، وذلك لتخفيف الصداع والدوخة والدوار والغثيان المصاحب للرحلات الطويلة. وأوضح الباحثون في المؤسسة الألمانية للرعاية الصحية، أن شاي النعناع والزنجبيل فعال في تخفيف دوار السفر بدلا من التوقف والنزول والانتظار أو تعاطي مضادات القيء التي لا ينبغي لسائقي السيارات استخدامها لأنها تقلل التركيز والانتباه. وكانت الدراسات العلمية التي أجريت في

جامعة ميسوري كولومبيا الأمريكية مؤخرا على الصغار الذين تراوحت أعمارهم بين ٨ - ١٧ سنة، قد أثبتت أن كبسولات زيت النعناع تساعد في تخفيف آلام الأطفال الناتجة عن مرض متلازم الأمعاء الهيجي الذي يسبب مجموعة من الأعراض المعوية، مثل الانتفاخ والغازات وآلام البطن الشديدة ونوبات من الإمساك والإسهال. كما تبين أن إضافة النعناع أو المنثول إلى الكريمات السطحية المسكنة للآلام تخفف من أوجاع المفاصل الناتجة عن ما يعرف بالتهاب المفضل

العظمي، ويحسن حركتها ومرورتها. وقد أكد الباحثون بجامعة ميامي الأمريكية، أن فوائد النعناع تكون في الزيوت التي يحتوي عليها والتي تساعد على علاج وتهدئة الكثير من الاضطرابات التي يواجهها جسم الإنسان، فزيته يخفف أعراض نزلات البرد إذا ما تم دهنه على منطقة الصدر والأنف والظهر، ويفيد مشروبه في حالات عسر الهضم والتقلصات والتشنجات. وغالبا ما ينصح باستخدام النعناع كدهان للمناطق المتهبة من الجلد والتي تعاني من وجود بعض البثور

مثل حالات حب الشباب وذلك لما يعرف عنه من قدرته على قتل الجراثيم، وتخفيف آلام القدمين وإعطاء الشعور بالاسترخاء، فضلا عن تأثيره القوي على آلام الأسنان وأوجاع الراس والدورة الشهرية. وقد ثبت علميا أن النعناع مسكن ومطهر في حالات التهاب البلعوم، فضلا عن غناه بالعناصر الغذائية المهمة في الوقاية والتخلص من رائحة الفم، ويدخل في العديد من المستحضرات الصيدلانية، إما كمادة منكهة أو للاستفادة من مركباته الطبيعية.

## الهاتف النقال يتسبب بالصداع واضطرابات النوم

إذا كنت تعاني من الصداع والأرق فهاتفك الجوال هو السبب.. فقد حذرت دراسة جديدة أجريت في المملكة العربية السعودية من أن الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة أو الجواله يزيد مخاطر الإصابة بالتوتر العصبي ونوبات الصداع وحالات الإجهاد واضطرابات النوم.

وأوضح هؤلاء في المجلة الطبية السعودية الصادرة باللغة الإنجليزية أن لاستخدام الهاتف المحمول تأثيرات سلبية كثيرة على الصحة العامة للإنسان مشيرين إلى العديد من الدراسات التي ربطت بين استخدام هذا النوع من الهواتف وزيادة مخاطر الإصابات العصبية والدماعية وحتى الحساسية.

ووحد الباحثون بعد متابعة ٤٢٧ شخصا يستخدمون الهواتف المحمولة بانتظام وبصورة مفرطة أنها كانت مسؤولة عن حوالي ٢١ في المائة من حالات الإجهاد و٣ في المائة من نوبات الصداع و٤ في المائة من مشكلات التوتر و٤٤ في المائة من حالات القلق والأرق واضطرابات النوم. وينصح الأطباء بضرورة تقصير فترة استخدام الهواتف الجواله سواء في المكالمات أو الرسائل القصيرة وتوعية الأفراد بالمخاطر الصحية الكامنة في هذه الهواتف عن طريق الحملات التثقيفية المكثفة في وسائل

أعلى لتغذية أطراف النباتات العليا عن طريق ما يسمى بالجاذبية الشعرية والماء هو السائل الوحيد الذي إذا فقدته من الجسم فإنك ستسقط مباشرة على الأرض، كالروح تماما. والماء يمكنه ان يتحول إلى صلب وسائل وغاز، وهو السائل الوحيد الذي لا يضر ابداً حتى ولو أكثر من شربه فوق المعدل الطبيعي، كل أنواع الحياة في الأرض تحتاج إلى الماء، الإنسان والحيوان والنبات والأسماك والحشرات، ودون الماء تتعطل كل مظاهر الحياة وتتوقف وتموت. والماء نعمة، وخاصة تتفرد بها الكرة الأرضية، وتتميز بها دون سائر كواكب المجموعة الشمسية، كل فرد منا يجب عليه ان يتعامل مع هذا السائل السحري باحترام - ان صح التعبير - لان الإفراط فيه اهدار واسراف وعدم تقدير لأهميته.

صحتك أنت تتعامل معها بحذر لأن فقدتها يضرك، ومالك تتعامل معه بحسب ودقة لان فقدته سيؤلك، فما بالك بالماء اليس فقدته يضرك أكثر من طعامك، وفقد الصحة والمال، ورشقة منه إلا تقديها بمالك كله ان منعت عنك، ثروة الماء لا تعادلها ثروة، لا المال ولا الصحة ولا



وذرتي هيدروجين، وعند اتحاد هذه الذرات ينتج ما يسمى بالماء- السائل السحري الذي لا لون له ولا رائحة ولا طعم، والسائل الوحيد الذي يمكنه ان يقاوم الجاذبية الأرضية ويرتفع إلى

## الماء.. السائل السحري

التماسكة، وفي قطبي الأرض يوجد ماء على شكل متجمدات عملاقة، وحتى في الشفق القطبي. والماء يتكون كيميائياً من ذرة اوكسجين

السما على المياه الموجودة فيها، فهناك المحيطات والبحار والأنهار ومياه الينابيع والآبار والأمطار، وفي الهواء يوجد ماء عالق بالرطوبة، والسحب تتكون من مليارات قطرات الماء

## ازدهار تربية الحشرات على المستوى العالمي!

عرفت تربية الحشرات خلال الأعوام القليلة الماضية ازدهارا على المستوى العالمي على خلفية تحول المزارعين إلى استعمال الحشرات والطفيليات كبديل للمبيدات الكيميائية.

ويفسر ازدهار تجارة الحشرات -رغم أنها ليست حديثة- بتنامي مخاوف المستهلكين بشأن نوعية المأكولات وقلقهم من الإفراط في استخدام المبيدات الكيميائية. وهكذا تصدر مزرعة للحشرات بكلاكتون أون سي جنوبي بريطانيا سنويا ٢٠٠ مليار حشرة من ٢٧ سلالة مختلفة لمزارعين في أوروبا والأميركتين والشرق الأوسط واليابان. وتبقى كيفية جمع الحشرات محاطة بالسرية لكن النتيجة النهائية تكون تجهيز كومة من الحشرات "المفيدة" لنقلها إلى عبوات ورقية تعلق وسط المحاصيل أو تلصق على لوحات كرتونية . ويقدّر الاتحاد الدولي لمصنعي المبيدات العضوية أن حجم تجارة الحشرات بلغ نحو ٢٠٠ مليون يورو عسسام ٢٠٠٠ ويتوقع أن يرتفع ذلك إلى نحو ٤٠٠ مليون يورو بحلول عام ٢٠١٠. لكن بعض المحللين يرون أن تربية الحشرات قد لا تتحول إلى نشاط مربح لأنها على عكس صناعة المبيدات الكيميائية والبذور المعالجة وراثيا لا تملك براءات اختراع.

## سجائر لا تسبب الحرائق!

بدأت ولاية نيويورك تطبيق قانون جديد يتعلق بالسجائر، لتكون بذلك أول ولاية أمريكية تفرض سجائر (أمنة ضد الحرائق) لبيعها في متاجرها. والمقصود من تطبيق هذا القانون، تخفيض عدد الحرائق التي أدت لها السجائر غير المنظفة بشكل مؤكد. ففي الأشهر القليلة الماضية، سارعت شركات السجائر للعمل لإنتاج سجائر جديدة عملا بأحكام القانون الجديد، والتي يجب أن تكون ملفوفة بورق خاص

الذي يمنع الاحتراق ، غير أن المصنعين حذروا من أنه بالرغم أن هذا النوع الجديد من السجائر الذي ينطفئ تلقائياً، إلا أنها ليست ضد الحريق، كما أن الاستهتار باستخدامها قد يؤدي لاندلاع حريق، وأن الأمر يعود للمدخنين، ويجب التأكد من أن هذا المنتج الجديد لا يمنحهم شعورا كاذب بالأمن. يُشار إلى أن الورق الذي يتميز بقدرته احتراق اشتعال منخفضة، لا تقلص سمية السجائر أو تخفيض الأضرار الصحية الناتجة عنه.



من جهة متصلة لم يسجل أصحاب المتاجر التي تباع السجائر بنيويورك أي تغيير في مبيعاتهم أو أي شكاوى من المدخنين، ما عدا البعض المستاء عندما تنطفئ سيجارته تلقائياً. غير أنه في حال اشترى المدخنون سجائرهم من ولاية مجاورة أو الحصول عليها بالبريد بعد طلبها عبر الإنترنت، فإنه لن يكون هناك حيلة بيد سلطات الولاية لمنعهم.

## السماك يحمي القلب

بأزمات قلبية مميتة. قد أظهرت البحوث أن تناول الأسماك الزيتية يحمي القلب ويقلل تعرضه للتلوث والجلطات من خلال التأثير الإيجابي لدهون أوميغا-٣ الموجودة فيها على استقرار القلب وسلامة الأوعية الدموية. وقال الباحثون إن قياس مستويات دهن أوميغا-٣ طويلة السلسلة في الدم، قد ينقذ حياة الكثيرين من خلال تحديد المرضى المعرضين لخطر أعلى للإصابة بالنوبات القلبية والوفاة الفجائية، ومعالجتهم بسرعة. وأوضح الأطباء أن خطر الوفاة من الجلطة القلبية يكون أعلى ما يمكن في حال انخفاض مستويات هذه الدهون المفيدة في الدم لأقل من ٤٪ من مجمل الأحماض الدهنية في خلايا الدم الحمراء، ويكون أقل ما يمكن عندما لا تقل مستوياتها عن ٨٪.

وأشار الخبراء إلى أن نسبة الدهون المفيدة في الدم ما هو إلا انعكاس لمقدار الاستهلاك الصحي من الأسماك وزيتها ومدى الانتظام في تناول الغذاء الصحي الذي يضم الفواكه والخضراوات، والفقر بالمح والدهون المشبعة والغني بالفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة، الذي يساعد بدوره في خفض فرص الإصابة بأمراض القلب والشرايين.



يمكن الباحثون في الولايات المتحدة من تطوير فحص طبي جديد يحدد المرضى الأكثر استعدادا للإصابة بالأزمات القلبية من خلال قياس مستويات الدهون التي يمنحها زيت السمك في دماغهم. وأوضح الأطباء في جامعة هارفارد، أن الأشخاص المعرضين للإصابة بجلطات قلبية يملكون غالبا مستويات منخفضة من دهنيات أوميغا-٣ المتوافرة في زيت السمك، مشيرين إلى أن نقصان هذه الدهون في الدم يزيد مخاطر الإصابة

## مشاهدة التلفزيون تسرع البلوغ عند الاطفال !!

النوم عند المسافرين، الذين يعانون من فروقات التوقيت بين البلدان. ولفت الخبراء إلى أن ظاهرة البلوغ المبكر وهي ظهور بوادر البلوغ قبل السن الطبيعي وهو سن العاشرة عند الفتيات والحادية عشرة عند الأولاد تتزايد بصورة كبيرة في العالم الغربي، وذلك بسبب انماط الحياة العصرية، وقضاء ساعات طويلة أمام التلفزيون والكمبيوتر.

الميلاتونين في وقت التكاثر، وتغير تراكيزه بما يتناسب مع البيئة المحيطة بها. أما في الإنسان فيساعد هذا الهرمون في تنظيم الساعة البيولوجية الداخلية في الجسم فتكون مستوياته أقل في ساعات النهار، ولكنه يرتفع إلى أعلى تراكيزه في الساعة الثامنة أو التاسعة مساء، بهدف تحفيز الجسم للنوم الليلي كما يمكن استخدام هذا الهرمون لتنظيم انماط

الدراسة هي أول إثبات علمي على التأثير الفسيولوجي المباشر لمشاهدة التلفزيون على الصغار موضحين أن افلام العنف والجنس تؤثر سلبيا على نمو الأطفال ونفسياتهم كما إن الاضواء الباهرة، والإشعاعات المنبعثة من شاشة التلفزيون والكمبيوتر تشوش توازن الهرمونات في اجسامهم. وكانت الدراسات السابقة قد بينت ان بعض الحيوانات تستخدم هرمون

حذر باحثون مختصون من أن قضاء ساعات طويلة أمام شاشة التلفزيون يعطل التوازن الهرموني عند المراهقين، ويدفع الكثير منهم إلى مرحلة البلوغ المبكر. ووجد باحثون إيطاليون أن الأطفال الذين حرموا من مشاهدة التلفزيون لأسبوع واحد شهدوا زيادة في مستويات هرمون الميلاتونين، الذي يمنع البلوغ المبكر بحوالي ٣ في المائة. وأشار هؤلاء الباحثون إلى أن هذه

## تطوير علاج ادمان الكوكايين بالفيروسات

ويتعرض المدمنون لانتكاسات (تكرار التعاطي) بسبب رغبتهم في معاودة الوصول إلى حالة الانتعاش المصطنعة التي يحدثها الكوكايين في منطقة اللذة بالدماغ، هذه الحالة من اللذة هي المسؤولة عن وصول متعاطي الكوكايين إلى الإدمان بسبب رغبته في استعادة اللذة وتكرارها. ويمكن استخدام تقنية مماثلة في علاج الإنسان من مظاهر وأسباب الإدمان على المخدرات، وإن لم يتم بعد اختبار هذا الأسلوب إكلينيكيًا، وسيحتاج الباحثون إلى سنوات من التجريب والإتقان قبل أن تتحول هذه التقنية إلى علاج جاهز لمرضى الإدمان.

ومع أنه ينظر عادة للفيروس بكثير من الخطورة، إلا أن هذه الدراسة استفادت من خاصية قدرة الفيروس على الوصول إلى الجهاز العصبي المركزي. ويؤدي تعاطي الكوكايين إلى انتقاله لجري الدم، ثم عبوره لحاجز الدورة الدموية في الدماغ، وتراكمه في منطقة السيرة (الغلاف الباطنة من الدماغ بسرعة، وهذه المنطقة بدورها متصلة بمركز اللذة في الدماغ بواسطة الخلايا العصبية. وهناك تتداخل جزيئات الكوكايين مع عملية التنظيم الاعتيادي لمادة كيميائية في الدماغ هي الدوبامين، وذلك من خلال الارتباط بنقاط

تمكن باحثون من معهد سكريبس للأبحاث من تطوير أداة ذات إمكانات واعدة في علاج الإدمان على الكوكايين، وذلك بتخليق فيروس (التهام) معدل (وراثيا) وقادر على امتصاص المادة المخدرة داخل الدماغ. وخلال هذه الأبحاث قام العلماء بتغليظ الفيروسات بأجسام مضادة تلتصق بجزيئات الكوكايين وتساعد على إخلاء الدماغ منها، مما يحدد نوازع الإدمان المؤدية إلى معاودة التعاطي، عن طريق استئصال التأثيرات المصطنعة التي يحدثها تعاطي المخدر.

