



الفحص المتكرر بالسونار

حذرت دراسة طبية أجريت في السويد حديثاً، من أن فحص الأجنة بالموجات فوق الصوتية بصورة متكررة دون فارق معقول بين فترات الفحص، قد يؤثر على أدمغتهم ويؤدي إلى إنجاب أطفال عسر.
ووجد الباحثون في معهد كارولينسكا الطبي، بعد دراسة أكثر من ١٨٠ ألف شاب، أن الرجال الذين ولدوا في السبعينات ممن تعرضوا للفحص بالموجات فوق الصوتية أثناء وجودهم في أرحام أمهاتهم، كانوا عسرا، أي أكثر استخداما لأيديهم اليسرى. وأوضح العلماء أن الصفة السائدة هي استخدام اليد اليمنى، أي أن معظم الناس يولدون وهم مهيأون وراثيا لاستخدام اليد اليمنى، بينما يصبح ٦ ٪ فقط من أصحاب اليد اليسرى!

وكانت الدراسات العلمية التي أجريت في معهد السرطان الوطني بميريلاند، قد أكدت أن الوراثة هي وراء سيطرة إحدى اليدين على الأخرى وتسريجات الشعر وأماطه المفضلة عند الأفراد. فقد وجد هؤلاء أن ٩٥ ٪ من الأشخاص الذين يستخدمون اليد اليمنى أكثر تفضيلا لتسريجات الشعر الملتفة مع عقارب الساعة، وأكثر ميلا لفرق شعرهم بهذا الاتجاه،

بينما لا يهتم الأشخاص اليساريين بمثل ذلك. وقال الباحثون في معهد العلوم العصبية بسان دييجو، إن مورثا جنينا يتخذ شكلا يمينيا أو عشوائيا قد يكون وراء هذا التوجه، فالأشخاص الذين يملكون نسخة واحدة أو اثنتين من النوع اليميني يستخدمون اليد اليمنى مع شعر باتجاه عقارب الساعة، أما من يرونو النوع العشوائي، فإن احتمالات استخدامهم لليد اليمنى أو اليسرى وتسريجات الشعر الملتفة تشكل ٥٠ إلى ٥٠. وافاد الخبراء في مجلة "الوراثة"، أن ٩٠ ٪ من الناس يفضلون اليد اليمنى للكتابة والاستخدام والأكل، ولم يتضح بعد ما إذا كانت الوراثة أو التعلم المكتسب هي وراء هذا التفضيل. ويرى العلماء أن الجينات المتحكمة على سيطرة إحدى اليدين على الأخرى قد تفسر أيضا سبب عدم تماثل الدماغ ، وميل الأشخاص العسر أو القادريين على استخدام كلتا اليدين بشكل متساوي، إلى تخزين اللغة في الجانب الأيمن من الدماغ وتعرضهم للإصابة بالشيخزوفرينيا بنسبة أعلى، وكونهم أكثر إبداعا وعبقرية وتفوقا من غيرهم.

-

الانسان جسم او بدن ونفس ايضا. ويمكن الحفاظ على الحالة الصحية الجسمية والعقلية باتباع اسلوب الحياة المناسب. فالصحة الغذائية هي الأساس للحصول على حياة أكثر صحة وسعادة وأكثر شبابيا.. والتركيز والتأمل والاسترخاء اهم اغذية الروح. ونستطيع ان نفهر المرض بصورة فعالة بمجرد اتباع بعض النصائح الغذائية والعملية في حياتنا اليومية. كما نستطيع ان نحافظ على الشباب، لا نقول الى الابد بل لاطول فترة ممكنة. ويكفي ان نعيش حياتنا بلا امراض اوواجع الالم. ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال العادات الغذائية السليمة التي تساعد الجهاز المناعي على القيام بوظائفه وحماية الجسم من كل خطر مرضي سواء كان جسانيا

او نفسيا. وفيما يلي اهم النصائح لتحقيق ذلك:
- لا تتوقع الامور المستحيلة..ولكن حدد لنفسك اهدافا واقعية..وحاول تحقيقها، ولتكن طبيعتك العقلية ايجابية بصفة مستمرة، واحتفظ بنشاطك الذهني والبدني باستمرار، مارس الرياضة والتمارين الرياضية يوميا..متضمنة المشي وتمارين المد والاسترخاء ، و تمتع بالهواي المنعش واشعة الشمس يوميا.
- يجب ان تسعى لان يكون غذاؤك صحيا طوال حياتك، وان الهضم يبدأ من الفم، لهذا فامضغ طعامك جيدا، وتجنب المشروبات الثلجةوشديدة السخونة..ولا تشرب مشروبات مع الوجبات ولا تأكل اطعمة ثقيلة بمجرد استيقاظك من النوم..او قبل خلودك الى الفراش، ولا

تاريخ وفوائد المتلجات

العلطور، وإضافة الثلج اليها بالطرق الفنية اللازمة. على ان انطلاقا المتلجات هناك، كانت على يد النبيل الإيطالي "بروكوبو" الذي ترك مدينته "بالرمو" واستوطن فرنسا سنة ١٦٨٢. وأنشأ المثلج المشهور المسمى "بروكوب" فقام بدعاية واسعة للمتلجات، كان من أثرها ان اصدر الملك مرسوما اوجب إحداث نقابة لبانعي "الليمونادا" الذين يحق لهم تعاطي مهنة إنتاج وبيع مثلجات الفواكه والعلطور، وحدد الرسوم أسماء المتلجات المسموح بصنعها وهي تشمل المشمش والفريز والآناناس والجوز والكستناء والزعفران وغيرها.

وفي أيامنا هذه، فقد باتت للمتلجات مكانة مرموقة بين ما يتناوله الناس صيفا وشتاء، لاسيما بعد ان انتشر استعمال أجهزة التبريد المنزلية، وكافة الأجهزة والابتكارات التي جعلت المتلجات في متناول كل يد. أما فوائد المتلجات فتختلف باختلاف المواد الأولية الداخلة في تركيبها، وما إذا كانت مصنوعة من الحليب أو الفاكهة أو العصير أو الشوكولاته، ففي هذه الحالة تحتوي المتلجات على نفس الفوائد الغذائية التي تحتوي عليها موادها الأولية. ونظرا لخاصيات المتلجات كمسببة لشيء من التخدير في أغشية

تأكل حتى تجوع..وإذا اكلت لا تشع(أي لاتصل إلى حد الشبع والامتلاء) ولا تتناول الدهون المشبعة وتناول قدر الإمكان الأطعمة الطبيعية الكاملة..وتجنب الأطعمة الصنعة بدرجة عالية..والتي تهرق الجسم، كذلك تجنب الأطعمة التي سبق طهيها أو تجهيزها..والتي تقضي على الأنزيمات والعناصر الغذائية ، وتتناول ٥٠% من طعامك على شكل اطعمة نيئة(حيوية)غنية بالألياف النباتية، واحذف من طعامك او في الاقل قلل منها بقدر الامكان، اربعة أشياء بيضاء اللون هي:الملح..السكر..الدقيق والأرز..وشيء واحد اسود هو الفلفل.

- نظف أجهزة جسمك بانتظام عن طريق الصيام..مع



البوكيمون تسبب الصراع

حذر باحثون مختصون من أن شخصيات البوكيمون الكرتونية المشهورة في اليابان والتي أثارت جدلا واسعا في العالم وخصوصا في الأوساط الإسلامية قد تزيد خطر إصابة الأطفال وبعض الكبار بنوبات الصرع.
فقد أظهر البحث الجديد أن إصابة عدد من الأطفال اليابانيين بنوبات تشنجية مميزة للصرع ازدادت بعد مشاهدتهم لأفلام البوكيمون التلفزيونية التي بدأت منذ عام ١٩٩٧. وقال الباحثون إن معظم الصغار الذين عانوا من هذه التشنجات بعد مشاهدة كرتون البوكيمون، يملكون تاريخا سابقا للصرع أو امراض أخرى تزيد خطر تعرضهم للنوبات العصبية. وسجل الأطباء اليابانيون إصابة ٩١ طفلا بتشنجات الصرع مصحبة لمشاهدة البوكيمون على مدى ٥ سنوات، كان ٢٤ منهم يملكون تاريخا سابقا للصرع، و٧٧ لم يصابوا قبلا بالمرض، مشيرين إلى أن ٢٥ طفلا منهم أصيبوا بتشنجات متكررة نتجت في معظمها عن إصابات بالجمي قبل سن الثانية عشرة.
ووجد هؤلاء أن الأطفال الذين أصيبوا بتشنجات صرع خلال العام الفانت أو من يعانون من نوبات صرع بسبب الموضات الضوئية الخافتة أو أنماط الضوء المهترزة، أكثر عرضة للإصابة بتشنجات متكررة بعد مشاهدة كرتون البوكيمون.

بابا

اولى الكلمات المنطوقة

تبعاً لفريق فرنسي يبحث في مفردات اللغة القديمة فإن كلمة "بابا" ربما تكون واحدة من اول الكلمات التي نطقها الاطفال منذ فجر التاريخ. ويرى العلماء الباحثون في اصول اللغة ان الكلمة جرى توارثها عبر الاجيال من لسانها القديم الذي استخدمها منذ أكثر من ٥.٠٠٠ عام. وتشترك العديد من اللغات المستخدمة والتي يقدر عددها بستة الاف لغة في العديد من الكلمات والمعاني، ووجد الان باحثان فرنسيان ان كلمة "بابا" موجودة في نحو ٧٠٠ لغة من الالف لغة التي يملكان معلومات كاملة بشأنها. وتحدثر هذه الكلمات من اللغات التي لها نفس اصول اللغة والبالغ عددها اربعة عشر أو ما يقرب من ذلك. ومعنى "بابا" ثابت بشكل كبير فهو يعني "أب" بنسبة ٧١ ٪ أو يأتي بمعنى "قريب مذكر من جهة الاب". وقال الباحث بيير بانسيل من هيئة دراسة اصول اللغة وأنثروبولوجيا ما قبل التاريخ بياريس "يوجد تفسير واحد للمعنى الثابت لكلمة "بابا" وهو أحد الجذور". وقال دون رينج الباحث اللغوي بجامعة بنسلفانيا فيفيلادلفيا أن الاطفال يمكنهم أن يربطوا بين اول صوت يفهموه وأول أشخاص يرونهم وهم البويهم. وربما يقودنا هذا لكلمة مثل "بابا" التي لها نفس المعنى في العديد من اللغات.

الأهوار جنة قد نفقدها



وليس ثمة ما يفيد بأن العراق اتخذ إجراءات رسمية لفرض الحماية على مناطق ومواقع بعينها، لأغراض صون الحياة الطبيعية فيها. فالواضح أن الإدارات العراقية المتتالية كان لديها ما يشغلها عن ذلك، ولم تكن حماية الحياة الطبيعية ضمن أولوياتها. ولم يصدر في العراق إلا بعض القوانين



التي تتناول امورا محدودة في هذا المجال، مثل حظر صيد الحيوانات البرية وتنظيم صيد الأسماك. وقد ظلت كلها حبراَ على ورق، إذ لا توجد شواهد على العمل بها.
الأهوار هي أبرز الأنظمة البيئية العراقية وأكثرها إثارة للجدل. وكانت تعد واحدة من أهم نطاقات أنظمة الأراضي الرطبة في قارتي آسيا وأوروبا. يعيش في الأهوار قوم من البشر ارتبطوا بها منذ فجر الحضارات القديمة، وعرفوا كيف يوطنون علاقتهم بالمكونات البيئية، ويقيمون حياتهم على ما يقدمه لهم هذا النظام البيئي المتميز من مقومات الحياة. وكانت هذه المستنقعات، وهي في حالتها الأصلية، تمد العراق بحوالي ٦٠ في المئة من إنتاجه السمكي. كما كانت تنتج معظم محصولي الأرز وقصب السكر. وبالإضافة إلى ذلك، كانت الأهوار تعمل كأنظمة معالجة لمياه نهرى دجلة والفرات الملوثة قبل أن تصب في الخليج العربي.

وقد لحق الدمار بأهوار ما بين النهرين في المدة بين ١٩٩١ و٢٠٠٢، إذ كانت مساحتها ١٥ الف كيلومتر مربع، ولم يبق منها إلا ٥٠٠ كيلومتراً مربعاً. وكان

معلومات اضافية عن نظام التشغيل ويندون

واحد من بلوكات القرص الصلب، مهما كان حجم الملف وحتى ان كان صغيراً جداً حيث يأخذ هذا الملف بلوكاً بمساحة ٨ كيلوبايت، ويترك الباقي منه فارغاً ولا يمكن استغلاله من قبل ملف آخر أبداً، ولذلك يعتبر ذلك مساحة ضائعة في القرص الصلب.
ولحل هذه المشكلة ، يرى المختصون بأن يتم استخدام برامج منظمة للقرص مثل CHKDSK or ScanDisk ويفضل أيضا البحث عن هذه الملفات الصغيرة في القرص فإن كانت ملفات نصية ولست بحاجة اليها حالياً، فيفضلون أن يتم ضغطها جميعها حتى تكون في هيئة ملف واحد.
وبذلك يتم استغلال البلوك أحسن استغلال .

Esc حيث ستفتح لك قائمة أبداً ، ومنها تستطيع

اغلاق الجهاز أو إعادة تشغيله بأمان

توسيع مسطرة البرامج

عندما تقوم بتشغيل عدة برامج، وتكون بالكاد تستطيع قراءة أسماءها على مسطرة البرامج، فما عليك إلا النهاب إلى مسطرة البرامج وتوسيعها بوضع الماوس عند طرفها العلوي، ومن ثم توسيعها بواسطة زر خاص ستلاحظ شكله واضح في هيئة الماوس، وبالتالي تستطيع قراءة أسماء البرامج المتعددة بصورة جيدة .

مساحة ضائعة على القرص الصلب

من المعروف ان كل ملف في القرص الصلب يأخذ بلوك

ميفبايت من قرصك الصلب بحذف الملفين W98UNDO.DAT و W98UNDO.INI هذين الملفين موجودان فقط عندما تكون قد فمت بتركيب الويندز ٩٨ بنسخة ترقيه من الويندز ٣,١١ ، وكن حذر بأنه عند مسح هذين الملفين لن تستطيع ارجاع الويندز السابقة ٣,١١ فكن حذرا .

تعليق الجهاز ووقفه بصورة مفاجئة

عندما يعلق الجهاز لديك بعد تشغيل عدة برامج، وتقوم بضغط Ctrl + Alt + Del ولكنها لا تعمل لديك ، ففي هذه الحالة تستطيع بسهولة فانقة الوصول إلى قائمة "ابدأ" لإطفاء الجهاز بأمان وذلك بضغط مفتاح Ctrl +