

# هل بالإمكان اكتساب ذاكرة قوية؟



برلين - هل تنسى اسم زميل لك في العمل؟ ربما تسبب الذاكرة الضعيفة إحراجاً كبيراً في مجال العمل بل ومن الممكن أن تجلب أيضاً الكثير من المشاكل.

ويقول بيورجين هيسه استشاري شؤون العمل في برلين إنه غالباً ما يتم التقليل من حجم هذه المشكلة رغم ما تجلبه من مصاعب.

وربما يتمكن البعض من تقديم عذر ملائم عند نسيان عيد ميلاد رئيسه في العمل لكن ماذا عن نسيان تفاصيل آخر مؤتمر شاركت به... ربما

يسبب هذا الأمر في مشكلة. ويقول هيسه "يخسر مندوبون المبيعات ذوي الذاكرة الضعيفة الكثير إذا لم يتمكنوا من استرجاع ما نوقش في الجولة الماضية من المفاوضات".

ويضيف أنه بالإمكان اكتساب ذاكرة قوية وأن هذا يتوقف على الممارسة لها.

إلى الأمر "أشبه بتدريب عضلاتك. عليك التدريب حتى تكون لائقاً بدنياً. لكن تدريب المخ ليس مجرد تدريباً عادياً".

ويقول الطبيب النفسي فرانك هنري "سيكون (التدريب) عن تعلم

استراتيجية". وأن ما عليك أن تتذكره يجب أن يكون "متشابكاً".

وتقول كريستيان شتينجر التي بدأت تدريب ذاكرتها عندما كانت في العاشرة وحققت نجاحاً كبيراً إن الأمر برمته مسألة اختيار طريقة ملائمة ثم الممارسة.

وتقول شتينجر البالغة الآن ١٧ عاماً "من خلال إتباع الممارسة... ستكون أسرع بمرور الوقت وسترفع من قدرات

كسولة. وإذا رغبت في استرجاع أشياء فإنني أحاول الوصول رابط لها في ذهني". وتستخدم كريستيان شتينجر (طريقة الطريق) وهي أن يتخيل الشخص طريقاً محدداً به محطات. وهذه المحطات ترتبط بمعلومات محددة بها علامات على طول الطريق. وتقول شتينجر إن هذا الأمر يسهل كثيراً على استرجاع الأشياء. وطريقة أخرى هي أن تفكر في قصة بها لفظ يرتبط داخلك بشيء. ويفضل اختيار القصص غير العادية.

## بين توأمين



لي حديقة منزلية، مساحتها ٢٣٠، لم اصدق بانتي سأمتلك مثلها في حياتي، فانا موظف في وزارة التربية التي ذاق ابنائها الفقر والحرمان، وحملهم ولاة الامور من الهوان الواناً فصاروا حديث الناس، وموضعا للشفقة والعطف، حتى ان بعض المسيورين في موسم الزكاة لا ينسى نصيبهم منها، فاذا ما طالبوا همسا بزيادة الراتب، جاء الرد وقحا مهيناً: لماذا لا تعملون بعد الدوام عمال طين لتكملوا ما تحتاجون اليه من زاد ومؤونة!

وبعد زوال الغمة وانفراج الكروب عن القلوب، حصلنا - نحن المسيين قبل - على رواتب مجزية، فكان اول ما يتصدر الاهتمام هو امتلاك قطعة ارض في هذا الوطن الذي استحوذ عليه الزبانية المسوسون، فأقاموا القصور وامتلكوا الضياع والرقاب، فعاثوا في الارض فساداً وظنوا انهم مخلدون فيها وما علموا ان حبل الظلم قصير، وان مآل هؤلاء السجون واللعات.

كان همي في الحياة، امتلاك بيت وحديقة، بعد ان شارفت على الخمسين، وانا اتنقل من مكان الى آخر يسلبني المؤجر راتي، مطالباً بين الفينة والاخرى بزيادة الايجار، فاذا ما احتججت هددني بالقضاء الاثاث في الشارع، وطردني كأي متسول لا يجد ناصرًا أو معيناً، مما يجبرني على الرضوخ، أكلاً وعائلتي من الطعام ايسره، ولايساً من الثياب ما تحمله البالات في طبائتها من ملابس لا يعلم إلا الله من ارتداها وأي الموتى خلفها للعراقيين المساكين امثالي.

## بيت وهدية

احمد عبد القادر

الناس الصالحين من تخومه. اقتطعت مترين مربعين من حديقتي لزراعة الباقلاء فانا مشغوف حبا بهذه النبتة المباركة، ذات العطاء الوافر، ومن اجل هذا جلبت بذورها، وعزقت الارض مهيناً اياها لاستقبال بذوري، وبعد ان درستها في التراب، سقيتها ماء الفرات، واقسمت عليها ألا تخيب أمني، فانا لا اتحمل الجحود، فقد عشت وفياً لمن احب. طال انتظاري سبعة ايام اترقب، وكأنني سليمان ينتظر اوبه الهدهد وفي اليوم الثامن، وكعادتي بمراقبة حديقتي صباحاً صرخت بعد ان لحت الاوراق الخضرا تطل بطلعتها الزاهية يا بشراي، لقد اوفت بذوري بوعودها، وها هي تمنحنى جنيها الرائع.

مرت الايام ونباتاتي تعلو شيئاً فشيئاً، وانا اجلس قريبا مراقباً وحارساً أميناً، خشية ان تسول لكائن حي له نفسه بالتحرش بمملكتي الصغيرة، وكثيراً ما حاولت العصافير الاقتراب من نباتاتي، فتجدني بالرصد لها، حتى يئست اخيراً بعد ان رأت ان لها من يحميها وينوذ عنها، وفي يوم من الايام، ابصرت بعض الادغال تطوق سيقان الباقلاء، فهرعت الى المطبخ جالبا السكين، مقتلماً حزم الادغال من جذورها، كي لا تسرق غذاء يتحول بعد حين الى حبات تحملها الباقلاء هدية لمن ائبتها، وسقاها، وحماها.

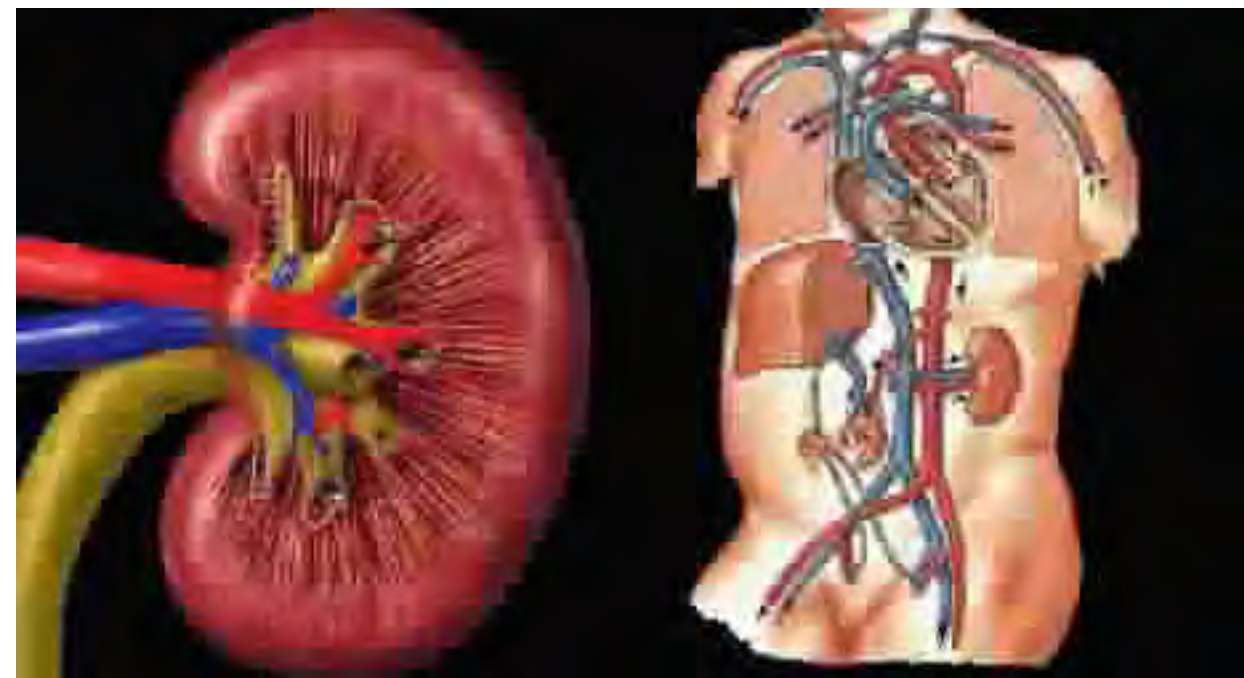
كان الاعداء كثيرين، اسراب نمل سوداء وحمراء، اطيبار، زنابير، فئران متلهفة للقمض، ادغال متقطعة تضر ولا تنفع، قارعتهم بكل ما اوتيت من حكمة وصبر، اضروا قليلاً بحديقتي، لكنها في النهاية خرجت سالمة من آتون المعركة، وها هي الباقلاء تزهر مبشرة بالعطاء، وكم اصابني السرور، حين رايت مجاميع من النحل تقف على الازهار ممتصة الرحيق لكي تصنع منه عسلاً فيه شفاء للناس، لم اصد هذه النحللات عن المشاركة في حفلة عرسى، لانها تأخذ لكي تعطي، بينما الآخرون ما جاءوا إلا ليخربوا حديقتي ويفجوني بأعز ما املك.

ما اشبه هذا الوطن الذي اناخ عليه الضيم طويلاً فانفك اساري بحديقتي، فحين نمت بذوره بعد سبات طويل، تبارى الاعداء لؤدها في طفولتها لكنهم خابوا، فالحراس - وان غفل بعضهم - كثيرون وقد سفكت دماؤهم على الثرى كي تبتت ملايين الازهار مبشرة بالغد الآتي، غد الحرية والديمقراطية بعيداً عن الكبت، والقمع والحرمان - بارك الله في حديقتي الملوثة من رحم العراق، واني لحارسها ما دمت حيا.

الاطعمة الغنية بهذه المادة مثل الكاكاو والقهوة والشاي والمكسرات والشوندر بالإضافة إلى الأغذية الغنية بفيتامين C مثل الحمضيات، ففيتامين C يمكن ان يعانى استقلالات داخل خلايا الجسم ليتحول إلى اوكزالات. واحيانا يمكن ان تكون املاح الكالسيوم هي المسؤولة عن تكون حصى الكلية. وقد يعتقد البعض ان تقليل تناول المواد الحاوية على حامض اليوريك والاكزالات، ولكن الثابت في الابحاث المتاخرة ان تناول الاغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب وباقى اشكال الاليان بل بالعكس يمكن ان يقي الجسم من تكون حصى الكالسيوم. والسبب في ذلك يرجع إلى ان املاح الكالسيوم تتكون دائماً اعتماداً على وجود الاوكزالات، ومن ثم الطرق التي يتخلص بها من الاوكزالات، هي ذاتها تنفع مع املاح الكالسيوم.

وتعتمد الطريقة المثلى لمنع تكون حصى الكلية او التخلص منها على الاكثار من شرب السوائل بالإضافة إلى تقنين نوع الغذاء الذي يتم تناوله. فالسوائل تعمل على تخفيف تركيز الاملاح في المشانة بما يمنع تجمع بلورات الاملاح وترسيبها في المثانة أو الكلية. كذلك فان كميات السوائل الكبيرة تحفز على طرح كميات مماثلة من الادرار وزيادة فرصة التخلص من زيادة الاملاح في الجسم.

وكحد ادنى فان كمية السوائل الكافية للحماية من مشاكل حصى الكلية هي في شرب ما لا يقل عن لترين من وسط حامضي إلى قاعدي، السوائل يومياً اما بشكل مياه غازية او عصائر او ماء عادي. اما بالنسبة لتأثير الغذاء على تكون حصى اللكى فيجب في البدء تشخيص نوع الاملاح الموجودة في الادرار عن طريق فحص الادرار العام. يحدد على ضوء الاملاح الظاهرة في الفحص نوع الاغذية التي يجب تجنبها والتي يجب تناولها. السوائل يومياً.



محمد صايغ لعل من أكثر الحالات المرضية انتشاراً ضمن مجتمعنا تتمثل في ظهور الحصى الكلى (Renal Calculi) فقلما يجري فحص مخبري للادرار في مختبر حكومي او اهلي ويكون خالياً من نوعين او واحد في الاقل من شكل من اشكال الاملاح التي تترسب في الكلى او المثانة. وثمة اعتقاد سائد بين الاوساط العامة مضاده ان السبب في ظهور حصى الكلى يكمن في شرب المياه غير المصفاة بصورة جيدة. نشأ مثل هذا الاعتقاد من فكرة ان المياه الحاوية على نسبة عالية من (الاملاح) يمكن ان تسبب بتجمع هذه الاخيرة في الكلية، والحقيقة ان لا علاقة للمياه غير النقية بظهور حصى الكلى، فالاملاح الموجودة في الماء غير النقي هي في الغالب من اصل لا عضوي وبشكل سليكات او كبريتات او كربونات، بينما تلك التي تترسب في الكلية

وراثي. اما في حال غياب مثل هذا الخلل فان وجود حصى الكلية يرتبط بشكل او باخر بنوع تغذية الشخص ومقدار ما يتناوله ويطرحة من السوائل يومياً.

كيف يمكن ان تشكل حصى الكلى داخل الجسم؟ الجواب هو ان حصى الكلى تنشأ عموماً عن طريق خلل عضوي او وظيفي او احياناً المصفاة.

النقية بحصى الكلى هو انعدام امتلاك الأمعاء او القناة الهضمية للميكانيكية المسؤولة عن امتصاص الاملاح الموجودة في المياه غير المصفاة.

هي في الاساس مركبات عضوية تتألف من الاوكزالات او الفوسفات او حامض اليوريك. ايضاً مما ينفي وجود علاقة لمياه الشرب غير



## معلومات عن الفوتوشوب

كبيوتر وانترنت

عندما يكون للرسم الخاص بك Guides وتريد أن تعكس الرسم أفقياً أو عمودياً ولكن تريد أن يكون الـ Guides في مكانها ولا تنعكس مع الرسم اعمل لـ Guides قفل وذلك بالذهاب إلى View ثم Lock Guides أو أضغط على الأزرار ك + Alt Ctrl

\* لتحدد من الرسم بمقدار النصف أو الربع او ١٠ ٪ أو أي قيمة تكون بالنسبة المشوية لأنك لا تحب أن تحسب طول وعرض الرسم لتختار منه مقطع أو تقتص منه حجم معين بقيسمة معينة؟

١ - في لوحة ( Info ) تجدها في قائمة Window ثم ( Show Info ) تجد أربع خانات في اللوحة يهمنها الجزء الأيمن من الأسفل - ٢ - أضغط على السهم الأسود الموجود في أعلا اليمين من اللوحة ثم اختر من القائمة - 3 Palette Options ستظهر لك لوحة Info Options يهمنها منها - 4 Mouse Coordinats اختر من القائمة

القائمة Precent ثم - 5 Ok ستلاحظ أن المسطرة تغيرت إلى النسبة المشوية - إذا لا توجد المسطرة أضغط - 6 Ctrl + R الآن حدد من الرسم ما تريد. انظر إلى لوحة Info ستري أن الأرقام تتحدث بالنسبة المشوية ( وقد تستعين بـ Guides والمسطرة لتحديد الأرقام بدقة أكثر ) . ملاحظة : تستطيع أن تحدد القياسات بالنسبة المشوية عن طريق File ثم Pre-fernces ثم Units & Rulers ثم تختار Rules من عند Units واختار Precent ثم Ok

\* إضافة فلتر جديدة دائماً هناك الجديد من الفلاتر المخصصة لبرنامج Adobe Photoshop على الشبكة العنكبوتية....ونحن بطبعنا نبحث عن الجديد بغض النظر كونه غث أو سمين .... والفهرس الافتراضي الذي تركب فيه الافتراضات هو "C:\Program Files\Adobe\Photoshop\Plug-Ins"

إزالة الفلاتر التي ركبناها واكتشفنا انها لا تحتاجها ولوتركبناها فسوف تسبب في استنزاف الذاكرة وتحتل مساحة من القرص يمكن في تغيير الفهرس الافتراضي ويتم على خطوتين -١ عند تركيب الفلاتر حد له فهرس معين من اختيارك -٢ من داخل برنامج Adobe Photoshop ومن قائمة File اختر Preferences ومن القائمة المنيثقة اختر Plug-Ins & Scratch Disks عند ذلك سوف تظهر لوحة خيارات أضغط على كلمة Choose سوف تظهر اسماء الفهارس حدد الفهرس الذي وضعت فيه الفلاتر ثم أضغط على Ok ثم اغلق برنامج Adobe Photoshop ثم اعد تشغيله حتى تكون التعديلات سارية المفعول ولإرجاع الفهرس الافتراضي كرر الخطوة٢ وحد المسار الافتراضي "C:\Program Files\Adobe\Photoshop\Plug-Ins"