

التوترات الزوجية تزيد أمراض القلب

المدى / وكالات

حذر باحثون مختصون من أن الضغوطات العاطفية والتوترات الزوجية تعرض النساء لخطر أعلى للوفاة وتزيد فرص إصابة الرجال بأمراض القلب. ووجد الباحثون بعد متابعة أكثر من ١٧٠٠ رجل و١٩٠٠ امرأة تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٧٧ عاما كان الرجال وعدد مماثل من النساء متزوجين لمدة ١٠ سنوات وتحدد خطر وفاتهم أو إصابتهم بأمراض القلب أنه بالرغم من أن الرجال المتزوجين كانوا أثقل وزنا وأكثر سنا وعانوا من ضغط دموي أعلى إلا أنهم كانوا أقل عرضة للوفاة بنحو النصف مقارنة بالعايزين. ولتحليل أنواع التوترات الزوجية الخطرة على الصحة قام الباحثون بتسجيل عدد من المقاييس التقليدية مثل درجة الرضا والقناعة والخلافات



وعدم التوافق في الرأي والشجارات العنيفة والتواصل الشخصي والحوار بين الأزواج. ووجد هؤلاء أن المقاييس التقليدية كدرجة الرضا وعدم التوافق والتفاهم لم يكن لها أي تأثيرات صحية على الرجال أو النساء ولكن الرجال المتزوجين من نساء عاملات تعرضوا لأمراض القلب بأكثر من مرتين ونصف وتعرضت النساء اللاتي يكبتن مشاعرهن ولا يفصحن بها لأزواجهن أثناء الشجارات للوفاة من أي سبب بأكثر من أربع مرات مقارنة بالنساء اللاتي يعبرن عنها بصورة واضحة. وأكد الباحثون في المؤتمر الدولي الثاني للنساء وأمراض القلب والسكتات الذي عقد في أورلاندو مؤخرا أن المشكلات الزوجية تؤثر بصورة سلبية على صحة الأزواج وتقتصر أعمارهم لذا لا بد من أخذها في الاعتبار عند معالجة الأمراض النفسية والعضوية.

بين توأمين



تقول مصادر الذين فجروا مئذنة سامراء انه بعد البحث والتقصي، تبين لهم، ان الخليفة العباسي، المعتصم بالله، امريكي الجنسية، وان ولادته في مدينة (نيوجرسي) ولاشكوك بشأن هذه المعلومة باتفاق العلماء، فقد كان والده المرحوم هارون الرشيد احد قادة الحرب الاهلية الامريكية بين الشمال والجنوب، وان فكرة بناء ملوية سامراء، هي نقل وتقليد لتقافة ناطحات السحاب الامريكية، وان الغرض من بنائها، هو المراقبة والسيطرة على الشعب العراقي من موقع أعلى بهذه الاسباب وغيرها التي لا يمكن الاعلان عنها، فان الملوية ومئذنتها، ينبغي ان تلغى من الذاكرة العراقية، حفاظا على نقائها العربي والاسلامي.

مئذنة سامراء (أمريكية)!

عاصم القيسي

فليس من المعقول ان تكون المئذنة الاسلامية نموذجا للحضارة الامريكية وان يكون بانيتها من اصل امريكي جاء على ظهر حصان الكاوبوي ليحكم هذا البلد. والدليل على صحة ماذهبوا اليه - حسب مصادريهم- هو إن ارتفاع الملوية ٥٢ متراً، والولايات المتحدة تتألف من خمسين ولاية او اكثر بقليل وهذا الفرق شكلي حتى لايتهم الخلفية العباسي علانية بعمالته لامريكا، او نقله كل شيء امريكي كما هو، من دون ابداع،

لم يكن سقوط الصنم في ساحة الفردوس هو العلامة الوحيدة على سقوط النظام الصدامي المقيت ، فان الحقيقة هي ان ذلك النظام قد سقط منذ أن بدأ صدام بازاحة العباءة التي (قبح) تحتها سنوات ومرتديا اياها ظلماً منه إن باستطاعته خدام الشعب لكنه تعرك بشك فاضح عندما استمر في ممارسة (دوره المرسوم) بقتل الشعب وتجويعه ومصادرة حرياته وتكريس شخصيته الشمولية والمهيمنة على كل شأ.

سقوط الصنم في آراء المواطنين



اذقنا الموت والحقد والحرمان والتشريد والجوع وفي الباب الشرقي وتحت نصب الحرية تجمعا لبعض المارة فاقتربت لاسمع أحد المواطنين يتحدث عن سعادته لانه كان أحد المشاركين في اسقاط الصنم. انتحيت به جانبا وسألته ان يحدثني عن تلك اللحظات فقال: كنت اجلس مع العديد من الناس عند أعتاب (محطة البانزين) القريبة فر معظمهم عندما شاهدوا الدبابات الامريكية قادمة وهي تهدر فوق الشارع، لم أهرب وبقيت مع امرأة ثم شاهدنا ترجل الجنود الامريكيان وصعدوا ناقلة عسكرية على شكل رافعة حمل تسلق التمثال فيدا الناس

يتجمعون وكنت المرأة قد تشجعنا على الاقتراب من الساحة ومشاهدة ما الذي يحدث. ربطوا رأس الصنم بسلسلة حديدية وسحبوه بواسطة الرافعة فهوى باتجاه الأرض بين هتافاتنا وصراخنا لكنه ظل لوقت قصير معلقا من قدميه الى ان انفصل عن قاعدته ليسقط الى الأرض وتنهال عليه الأحذية انتقاما او تعبيرا عن هذا الشعور.

عندما شاهدنا صنم الطاغية يفتشر الأرض مقطوع الأوصال وكانني اشاهد (صدام بلحمه وشحمه) تحت أذى الجموع التي عكست كرهها لهذا الرجل المنبوذ. وانا لذي اقترح هو أن نضع نصبا يمثل انتصار الشعب العراقي على الدكتاتورية. وقرب الساحة التي كان ينتصب فيها صنم الطاغية توجهت الى فتاة كانت تقف مع صبي وسألتها: ما شعورك بعد مرور سنتين على سقوط هذا الصنم؟ فقالت: اعتقد أنه من المهم ان (صدام) وصنمه (هبل) ونظامه سقطوا وهو الآن وكما يقولون في الاخبار!! قالت (ذلك بأسلوب تهكمي) سوف

يحاكمونه.. أجد أن أهم شيء الآن هو أن لا يسمح الشعب الأوصال وكانني اشاهد (صدام بلحمه وشحمه) تحت أذى الجموع التي عكست كرهها لهذا الرجل المنبوذ. وانا لذي اقترح هو أن نضع نصبا يمثل انتصار الشعب العراقي على الدكتاتورية. وقرب الساحة التي كان ينتصب فيها صنم الطاغية توجهت الى فتاة كانت تقف مع صبي وسألتها: ما شعورك بعد مرور سنتين على سقوط هذا الصنم؟ فقالت: اعتقد أنه من المهم ان (صدام) وصنمه (هبل) ونظامه سقطوا وهو الآن وكما يقولون في الاخبار!! قالت (ذلك بأسلوب تهكمي) سوف

شيفوخة المستقبل: صحة جيدة وتكاليف أقل

المدى / وكالات

أظهرت دراسة قدمتها عالمة الاجتماع الالمانية بجامعة برلين هيلكه بروكمان ضمن فعاليات مؤتمر أطباء الباطنية في فيسبادن أن الشيفوخة بعد عشرات السنين ستختلف عن الوقت الحالي حيث سيتمتع الافراد بعد سن الخامسة والستين بصحة جيدة وسترتفع متوسطات الاعمار بشكل لن يتطلب معه تكاليف علاجية كبيرة لمواجهة أمراض الشيفوخة.

وتشير الدراسة إلى الدور الكبير الذي سيلعبه التقدم الطبي في السنوات المقبلة للتنبؤ بالتكاليف المستقبلية في قطاع الصحة. وتضيف عالمة الاجتماع أنه لا يجب الخلط بين المشاكل الحالية التي تواجه الاقتصاد وارتفاع معدلات البطالة مع قضية الشيفوخة وطول العمر

وتحسن الحالة الصحية للمواطنين. وتشير بروكمان في ذلك إلى تراجع أعداد المواليد وسعي المرأة إلى العمل وأثر ذلك على تخفيف الاعباء عن الدولة في الوقت الذي سيصبح فيه الافراد فوق الستين في موفور الصحة وقادرين على العطاء لفترات طويلة من دون اعباء على الدولة.



الضرارات والفواكه تكافح الجريمة

المدى / وكالات

توصل الباحثون البريطانيون الى أن اضافة الفيتامينات والعناصر الغذائية الحيوية الأخرى الى أغذية الشباب، وتشجيعهم على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، قد يساعد في تقليل معدلات الجريمة في المجتمعات. فقد اكتشف العلماء في جامعة سري البريطانية، أن تحسين أنواع الأغذية التي يتناولها المذنبون والسجناء الشباب، يقلل معدلات الجريمة بنحو الربع. واستندت هذه الدراسة التي تعتبر الأولى من نوعها من حيث الكشف عن وجود علاقة علمية بين الغذاء الصحي والجريمة، الى متابعة ٢٢٠ شابا من السجناء والمذنبين في معهد الجرائم في أيلسبيري، حيث

تلقي نصفهم أقرصا تحتوي على فيتامينات ومعادن والأحماض الدهنية الضرورية، بينما تلقى الباقون أقرصا عادية لا تحتوي على عناصر مفيدة، وتم تسجيل عدد ونوع الجرائم التي ارتكبتها السجناء في الأشهر التسعة التي سبقت تناولهم للأقرص ، وفي فترة التجربة التي دامت تسعة أشهر أيضا. ولاحظ العلماء أن أفراد المجموعة التي تعاطت المكملات الغذائية ارتكبت جرائم أقل بقرابة ٢٥ في المئة ، مقارنة بمن تعاطوا أقرصا عادية، ولوحظ أكبر انخفاض في نسبة الجرائم الخطرة ، ومنها العنف، التي قلت بنحو ٤٠ في المئة، بينما لم يلاحظ أي انخفاض عند من تعاطوا أقرصا غير مفيدة.



RAM Cache تستهلك ذاكرة التخزين المؤقت

بخيارات ملفات الإنترنت المؤقتة Temporary Internet Files، ثم تحديد حجم معقول لذاكرة التخزين المؤقت الخاصة بالمتصفح، وبصورة عامة، فإن معدل ه إلى ١٠ ميغا بايت يشكل حجما مناسباً جداً بالنسبة لن تديهم اتصال سريع بالإنترنت، فيما يفضل رفع هذه النسبة إلى ٢٥ ميغا بايت بالنسبة لأولئك الذين يعانون من بطء الاتصال بالإنترنت.

لتخفيض الحجم أو إلى اليمين لزيادته، وفي حال كانت النسبة كبيرة فإنه من المفضل تخفيضها اعتماداً على احتياجات كل مستخدم. وبصورة مماثلة، يمكن تخفيض حجم الذاكرة المخصصة للمتصفح إنترنت إكسبلورر، وذلك عن طريق التوجه إلى خيارات الإنترنت Internet Options عبر قائمة أدوات Tools، ومن ثم الانتقال إلى علامة التبويب إعدادات Settings الخاصة

خصائص ومنها إلى علامة التبويب Global التي يستطيع المستخدم من خلالها تحديد حجم المساحة التي يرغب المستخدم في اقتطاعها من القرص الصلب لصالح سلة المهملات، وذلك إما حسب القرص الصلب الإجمالي أو حسب كل تجزئة على حدة، وهي عبارة عن نسبة مئوية من الحجم الكلي للقرص الصلب، يتم التحكم بها عبر سحب المؤشر إلى اليسار

Cache الخاصة بكل من سلة المهملات Recycle Bin والمتصفح إنترنت إكسبلورر في نظام التشغيل ويندوز يجد حيزاً لا بأس به من الحجم الكلي للقرص الصلب، وبما أن سلة المهملات تتضمن الملفات التي يتم حذفها من قبل المستخدم فإنه من الأفضل التقليل من حجم الذاكرة المخصصة لها، ويتم ذلك بالنظر على زر الماوس الأيمن على سلة المهملات والتوجه إلى

سعة القرص الصلب وسرعة الكمبيوتر

فقط تخزين المزيد من الملفات والبيانات . ويشكل عام فإن النظام يستخدم ما يسمى بالذاكرة الظاهرية على القرص الصلب ، حيث يخصص جزءاً من القرص الصلب يخزن عليه أهم الملفات التي يتكرر استخدامها كثيراً ، وكلما كان القرص الصلب أسرع كلما أدى هذا إلى زيادة طفيفة جدا في أداء النظام ، ولكن الزيادة في حجم الذاكرة الرئيسية الأولى

إن الفرق بين القرص الصلب " Hard Disk والذاكرة هو أن القرص الصلب يعتبر مخزناً دائماً للبيانات والملفات التي تحتفظ بها وتظل موجودة حتى لو أغلقت الجهاز ، أما الذاكرة فيخزن بها فقط البرامج والتطبيقات المشغلة فعلا وبمجرد إطفاء الجهاز تمسح جميع هذه البيانات ، ولهذا فإن زيادة سعة القرص الصلب لا تؤثر في سرعة الجهاز ولكن يمكنك

كمبيوتر وانترنت

