المعرفة السوداء قد تنقذ الحياة

بقلم : جيسكا كويلر
ترجمة : عمران السعيدي
عن : هيرالد تربيون

لوس انجلس: قبل خمسة اشهر اجريت فحصا لما يسمى BRCA للموروثات الجينية الذي عادة ما يرمز إلى سرطان الثدي. فقد عانت والدتي من هذا السرطان وخاضت صراعا شديدا ضد السرطان الثاني (المبيض) حين هاجم جسدها بعد سبع سنوات ولكنه انتصر عليها اخيراً.

وعقب وفاة والدتي اقترح الاطباء والاصدقاء الاذكياء عليّ ان اجري فحصا انا وشقيقتي للموروثات الجينية BRCA. كان عمري حينذاك (٣٤) سنة وجاءت النتيجة موجبة Positive .

تعرف هذه الموروثات بأنها السبب وراء بداية السرطان المبكر والاحصائيات تفيد بأن امتلاك هذه الموروثات تعني ان حالة هذا المرض سوف تتطور إلى حد ما في حياتي. وتعني ايضا فرصة تطور السرطان المبيضي Ovarian . لقد كنت مشاركة لوالدتي في هذه الجينات ولكني امتلك الان شيئا لم تكن والدتي تمتلكه وهو الاحتمال القوي بأصابة صدري بهذا المرض صار إنذارا مبكرا.

ومع اختبارات مثل هذه يتصرف العلم الحديث مثل كرة كريستال . مخدرة ايانا باحداث مظلمة قد تأتي في المستقبل. وبحثنا عن هذه المعرفة لكي نأخذ الاحتياطات لحمايتنا انفسنا من هذا المرض، ولسوء الحظ فأن عمر هذه الاختبارات الجينية عشر سنوات فقط ولا يمكن للأطباء عرض دليل معرف للنساء اللائي لديهن استعداد للاصابة بهذا المرض. وفي موضوع الموروثات الجينية BRCA اصبح العلم بعيدا عن مفاهيمنا حول الذي نجريه نحو هذه المعطيات والحقائق ولأن الفحص لا يكون مصحوبا بأية توصيات طبية واضحة فهو لا يعطينا مسكنا كافيا لافتتاح صندوق Pandora .

لم تجر والدتي الفحص ابدا وفي عام ١٩٩٣ حين اصبح عمرها (٥١ سنة) بقيت على هذه الحالة. وكانت تعتقد بأنها تمثل النموذج الصحي التام حين سلمها الاطباء الاخبار الساحقة باصابتها بهذا المرض وهو سرطان الثدي وقد انتشر إلى مساحة خمسة اورام لمفاوية.

كانت والدتي ضمن الجيل الأول بين النساء الذي يوازن بين العائلة والعمل. وقد عاشت حياتها بحرية تامة واختارت زوجها ومهنتها وعدد اطفالها طبقا للتناغم الطبيعي في حياتها. وبعد ذلك انهكها هذا المرض المتعب.

اما من ناحيتي فانا أرى حياتي على الضد من حياة والدتي. عمري الآن (٣٥ سنة) انجز عملي بحيوية وبصحة برغم هبوط وزني بسبب المعلومة المرهقة حول الموروث الجيني في جسمي. لقد كان الوضع مناسباً لحواء حين قضمت التفاحة. وحين تمتلك المعرفة يوماً ما فليس هناك من رجوع إلى الخلف.

فبالرغم من تحرري الحالي من السرطان فان المعرفة بالاستعداد للسرطان تتطلب مني واجهة الاختبارات المعذبة للحياة ومع المعلومات غير الدقيقة. وان الكشف الجيني لسرطان الثدي يعتبر حديثا بحيث لا يعرف الاطباء ماذا يقولون للنساء عدا المراقبة بحذر لحالتهن.

لقد اثبتت فاعلية العلاج الكيميائي للمرأة التي تحمل موروث (BRCA2 ولكنه لا ينفع مع اولئك الحاملات لموروث (BRCA1 وهو ما أحمله انا. وان اسلم طريقة لمنع سرطان المبيض والصدر هي ازالة المبايض مع الثديين. وان الدراسات الحالية تبين بان هذه العمليات الجراحية الجذرية سوف تخفض نسبة الاصابة بسرطان المبيض والثدي إلى ٩٠٪.

ومع ذلك فانا لم اتزوج حتى الآن واتمنى ان تكون لدي عائلة ولن ازيل المبايض حتى انجابي للاطفال ولحسن الحظ فان سرطان المبيض اخف من سرطان الثدي. ولكن ماذا عن الاستئصال الثاني للثدي؟

ومع مشاهدتي لرحلة الموت السرطاني مع والدتي فانا لا أميل إلى انتظاره وتحمل المخاطرة، وخاصة من خلال المتابعة غير الدقيقة بآلات لايمكنها كشفه وهو في مراحله الأولى. وبعيدا عن الارباك العنيف لحياتي كيف يمكن الاستئصال المضاعف التأثير على الامور الجنسية ومستقبلي الرومانسي؟ وكيف يمكن ان اكشف وبصورة مبكرة عن المعلومة الخاصة بهذا الخطأ الجيني وبكل نتائجه؟

انا اتعاطف مع وجهة نظر شقيقتي ولكن برغم الارهاق المهلك فاني أرى على النساء اللائي يشبهن حالتي ان يكون لديهن المعرفة حتى وان كانت ناقصة بشأن احتمال الاصابة بالسرطان وان يعرفن الذي لم تعرفه والدتي. ويمكنني القول ومن دون شك بأن والدتي كان بامكانها السير بسنيها الأحدى والخمسين من البراءة مع المعلومة المسبقة حول هذا المرض وأنقذت حياتها.

كان على والدتي ان تفعل أي شيء من اجل الحياة.

بين قوسين

(...)

مدرسة الحلة الشرقية

د.هديب غزالة

كانت بداية المدرسة صفاً واحدا لايتجاوز عدد تلاميذه (٢٠) تلميذاً عام ١٩١٨ وكان موقعها الاول في الطابق العلوي من جامع الحلة الكبير الواقع في سوق الحلة الذي يعتبر واحداً من اطول الاسواق في العراق، وفي عام ١٩١٩ انتقلت المدرسة الى بنايه اخرى وهي اصلاً كانت مدرسة عثمانية قديمة في الساحة التي تعرف باسم (ساحة سعيد الامين) وقد هدمت هذه البناية في بداية عقد الثمانينيات من القرن الماضي بسبب جهل المسؤولين وبذلك خسرت المدينه واحدة من اهم معالمها العلمية والتراثية التي تشكل جزءاً من تاريخ المدينة الثقافي.

لقد شهدت المدرسة في بنايتها هذه توسعاً وزيادة في عدد الصفوف والتلاميذ خصوصاً لما اصبح المرحوم الشيخ عبد الرزاق السعيد مديراً لها لما كان يتمتع به من مكانه علمية واجتماعية بين ابناء المدينة وكان اول من درس في أول صف فتح فيها: استمرت المدرسة في بنايتها هذه حتى انتقالها الى بنايتها الجديدة عام ١٩٨٠ الواقعة في حي موظفي معمل الكولا ومازالت حتى وقتنا الحاضر بعد ان شهدت توسعاً كبيراً في عدد الطلبة.

إدارة ومعلمون متميزون:

تشير الوثائق التي اطلعنا عليها في المدرسة الى ان اول مدير لها كان الاستاذ عبد المهدي الهلالي قد بقي في منصبه سنه واحدة ١٩١٨-١٩١٩ وجاء من بعده الشيخ عبد الرزاق السعيد الذي استمر في ادارة المدرسة لسنوات عديدة (١٩١٩-١٩٣٨م) والذي قدم لها عصارة فكره وربيع عمره خدمة للعلم لذلك استحق الحضور المتميز في ذاكرة الاجيال من تلاميذ ومعلمين الى الان.

يعد الاستاذ محسن ياسين احد مدراء المدرسة المخضرمين وشهد مرحلة زمنية تعد من المراحل المهمة في الحياة السياسية للعراق اذ انه عاصر العهدين الملكي والجمهوري فادار المدرسة بين عامي (١٩٤٩-١٩٦٣م) كما انه ساهم مساهمة فاعلة في تأسيس جمعية المعلمين قبل ثورة ١٤ تموز ١٩٥٨ ثم نقابة المعلمين بعد الثورة.

تميزت ادارة المدرسة بالحزم والمتابعة من المعلمين من اجل تحفيز التلاميذ لمتابعة دروسهم داخل المدرسة ومن يقصر في ذلك فانه يتابع تربوياً وعلمياً ومن دلائل تفاني معلمي المدرسة وحرصهم على المستوى العلمي للطلبة انهم كانوا يهيؤون اجواء دراسية ملائمة لطلبة الصف السادس عند اقتراب الامتحانات النهائية فتهيأ ساحة المدرسة وتصف المقاعد المدرسية فيها وتتم انارتها من اجل ان تتم المطالعة الليلية فيها بحضور جميع معلمي الصف السادس لكي يجيبوا عن كل سؤال او استفسار يوجه اليهم من قبل تلاميذهم حتى تنتهي ايام تأدية الامتحانات الوزارية.

خدم في هذه المدرسة معلمون كفء كثيرون ومن اجيال متعددة ولامجال هنا لذكرهم لانهم قافلة طويلة من المربين والكثير منهم اكمل دراسته العليا مثل الدكتور جعفر خصباك وبعضهم اتجه الى العمل السياسي مثل الاستاذ احمد بابان الذي اصبح نائب رئيس وزراء في مايس عام ١٩٥٨م.

نشاطات طلابية

شكلت السفرات المدرسية الثقل الاكبر في النشاط الطلابي للمدرسة وساهمت في زيادة التقارب واشاعة روح المحبة والالفه بين المعلمين وتلاميذهم لاسيما تلك السفرات التي تكون خارج حدود اللواء ومن السفرات المتميزة التي اقامتها المدرسة في منتصف الاربعينيات من القرن الماضي سفرة الى مدينة الموصل اشترك فيها اكثر من (٦٠) تلميذاً مع ستة من اعضاء الهيأة التعليمية واستمرت خمسة ايام وتعد تلك السفرة الطويلة اول سفرة تقوم بها مدرسة ابتدائية الى مدينة بعيدة، كذلك من السفرات المتميزة التي قامت بها المدرسة هي السفرة الى محافظة السليمانية عام ١٩٧١ بمناسبة الذكرى الاولى لبيان ١١ آذار، فضلاً عن ذلك فقد كانت تقيم المدرسة سفرات راجلة الى ضواحي وقرى المدينة وكان الغاية منها هو لتعويد الطلبة على التحمل وتنمية حب الاستطلاع والمعرفة لديهم.

كما تميزت المدرسة بنتائج فرقها الرياضية وبنشاطها في مجالي الموسيقى والرسم اذ كان هناك مجموعة من المعلمين الذين عملوا في هذه المدرسة وكانوا فيما بعد اعلاماً في مجالات الفنون المختلفة ومنهم الفنان الموسيقي اكرم رؤوف الذي شكل فرقة انشاد وفرقة موسيقية نحاسية اشتهرت على صعيد منطقة الفرات الاوسط وكذلك كانت للفنان الكبير فرج عبر لمساته الواضحة في تنمية قدرة الطلبة في مجال الرسم والنحت والاعمال الفنية الاخرى، كما لاننسى ان من المعلمين الذين خدموا هذه المدرسة فناننا الكبير محمد جواد اموري والفنان المرحوم ابراهيم الهنداوي والفنان الموسيقي المرحوم رشيد محمد علي.

خريجو الشرقية قادة مجتمعهم:

تخرج من هذه المدرسة اجيال عديدة على مدى السنوات الطوال من عمرها ونذكر بعضهم الذين اصبحوا فيما بعد في مواقع المسؤولية والقيادة في المجتمع ويقف في مقدمة هؤلاء الشهيد الزعيم الركن المرحوم محمد رشيد الجنابي الذي اعدمه النظام المباد لمواقفه الوطنية والمبدئية ومن غرائب الامور ان تاريخ اعدامه ١٩٧٠/١/١٠ مدرج في الصفحة الخاصة به ضمن السجل العام للمدرسة عندما كان طالباً فيها وتخرج منها عام ١٩٣٣,

ومن تلامذة هذه المدرسة الذين اصبحوا من اعلام الفكر واساتذة في الجامعات المرحوم الدكتور علي جواد الطاهر (استاذ الادب العربي في الجامعة المستنصرية) والدكتور سامي سعيد الاحمد (استاذ التاريخ القديم في جامعة بغداد) والدكتور نعمة رحيم العزاوي (استاذ اللغة العربية في جامعة بغداد) والذي مازال يحتفظ بكتاب مهدى اليه من معلمه المرحوم (حمزة صالح) وقد كتب عليه عبارة (الى الفيلسوف الصغير تلميذي نعمة رحيم العزاوي).

ومن التلاميذ الاخرين الذين هم الان يتولون مسؤوليات ادارية الدكتور عبد الاله كربل (عميد كلية التربية-جامعة بابل) الذي يقول: (اننا كنا نخشى ساعي المدرسة مثل مانخشى مديرها لانه كان يمسك الطلبة المشاكسين لينالوا عقابهم من المدير) وكذلك الدكتور جعفر الياسين مساعد رئيس جامعة بابل والدكتور عباس ديكان رئيس قسم اللغة الانجليزية في جامعة بابل والدكتور نبيل هاشم رئيس قسم الحاسبات في جامعة بابل والجيويولوجي الاختصاص ظافر عبد الله حسين مدير عام حفر الابار في وزارة الموارد المائية والقائمة تطول.

اخيراً لابد من مناشدة مجالس المحافظات اولاً والهيأة العامة للآثار والتراث ثانياً بضرورة الحفاظ على مباني مدارسنا الاولى في مدننا كافة لانها تشكل جزءاً مهماً من تاريخ التعليم في بلدنا الذي يستحق ان نحافظ على كل شيء فيه ونرجو ان لاتمتد يد العمران الى تلك الابنية التي خرجت لنا قوافل من الطلبه الذين أخذوا دورهم في مجتمعنا وان نتحمل جميعاً مسؤولية الحفاظ على مابقي من مبانينا التراثية لانها جزء من تاريخنا الحضاري الثري خصوصاً مدارس تلك المدن التي بدأ فيها التعليم مبكراً مثل الموصل والحلة والديوانية والبصرة الفيحاء.

السياحة التونسية تحقق رقما قياسيا جديدا

تونس - سجلت حركة السياحة إلى تونس مستوى قياسيا جديدا خلال العام الماضي.

وقال مصدر بوزارة السياحة التونسية إن تونس استقبلت العام الماضي نحو ٦ ملايين سائح مقابل ٥ ملايين تقريبا ٢٠٠٣ بزيادة نسبتها ١٧,٣ في المئة.

وبلغت إيرادات القطاع السياحي التونسي العام الماضي ١,٥ مليار يورو.

واستأثر السياح الليبيون بنصيب الاسد وبلغ عددهم حوالي ١,٤٣٦ مليون سائح. وجاء الفرنسيون في المرتبة الثانية وعددهم ١,٠٢١ مليون سائح.

وتضم تونس نحو ألف وحدة فندقية أغلبها فئة ثلاث وأربع وخمس نجوم وتبلغ طاقة استيعابها ٢٢٠ ألف سرير.

كي الملابس يخلصك من التوتر!

برلين - أظهرت دراسة ألمانية نشرت حديثا أن بإمكان الرجال والنساء الذين يرزأون تحت وطأة الضغوطات النفسية والعصبية التخلص من التوتر والإجهاد من خلال القيام بالأعمال التي تحتاج إلى الدقة والتأمل كغسل الصحون وكوي الملابس.

فقد وجد أخصائيو العلوم النفسية في مستشفى شاريتيه ببرلين بعد متابعة ٤٤٠ متطوعا أن غسل الأطباق وكوي الملابس يروح عن النفس ويساهم في التخلص من الإجهاد النفسي والمعنوي وذلك لأن تكرار الحركات أثناء العمل يساعد على الشعور بالارتياح.

ولاحظ هؤلاء وجود علاقة مباشرة بين تلك الحركات والانفراج في الخلايا العصبية والدماغية لأنه يؤدي إلى تطويق الأفكار المجهدة وانحسار التفكير بالأحداث الموترة.

وينصح الخبراء الألمان بضرورة ممارسة الرياضة والمشي الهادئ والتأمل وتناول كميات كبيرة من السوائل وخاصة الماء وعدم تناول العقاقير أو المستحضرات الطبية لمن يعانون من الضغوطات النفسية والإجهاد مؤكدين أن مقاومة الإجهاد بالوسائل الطبيعية المتاحة كالمشي وكوي الملابس وغيرها من النشاطات يساعد أيضا على تخفيض ضغط الدم العالي وإبطاء نبضات القلب السريعة

كمبيوتر وانترنيت

البايوس: Bios

يرمز مصطلح Bios إلي Basic Input Output System أو نظام وحدة الإدخال والإخراج الرئيسية بالكمبيوتر وهو النظام المسئول عن بدء تشغيل الكمبيوتر حيث يقدم سلسلة تشخيصية يفحص بها وجود وحدة المعالجة المركزية CPU والذاكرة والبطاقات الداخلية الرئيسية ثم تنشيطها.

فإذا اكتشف البايوس أي مشكلات بالبطاقات أو وحدة المعالجة المركزية أو نموذج الذاكرة فإنه يخبر مكبر الصوت بصندوق الوحدات لإصدار إشارة صوتية خاصة يعرض البايوس واجهة لمعدات الكمبيوتر الداخلية والخارجية كالمنافذ Ports ولوحة المفاتيح Keyboard ومتحكمات الأقراص وبمجرد تشغيل نظام التشغيل ينتهي تحكم البايوس.

وبالنظر إلي الشكل المادي للبايوس نجد أنه عبارة عن شريحة تقليدية باللوحة الام يبلغ عرضها حوالي نصف بوصة وطولها حوالي بوصتين أما عن التركيب الداخلي للبايوس. فهو عبارة عن جزء صغير من الذاكرة يخزن به برنامج البايوس وإعدادات التهيئة الافتراضية.

يحتاج البايوس لمعرفة التهيئة الخاصة بجهازك مثل أنواع برامج التشغيل بالكمبيوتر ومن أي برنامج يقوم بالتشغيل منها وبأي ترتيب بالإضافة للأساسيات الأخرى كالتوقيت والتاريخ تخزن هذه التهيئات في قسم قابل لإعادة برمجته يسمي Coms اختصارا ل Comlementary Metal Oxide Semiconductor .

يستخدم Coms ذاكرة وبطارية لحفظ إعدادات كل مستخدم عند تشغيل الجهاز وتمتاز البطارية بإمكانية استبدالها كما أنها في شكل بطارية الآلة الحاسبة (تقريبا في حجم العملة المعدنية) وتستخدم غالبية البطاريات تقنية الليثيوم ويفقد المؤقت الحقيقي بضع ثوان شهريا. مما يحتاج لإعادة تصحيحه من وقت لآخر.

سلسلة اختبارات بدء التشغيل Post Sequence:

يعرف التسلسل التشخيصي الذي يقوم به البايوس في كل مرة لتشغيل الكمبيوتر باسم Power on Self Test (Post) أو اختبار بدء التشغيل يختص هذا الاختبار بفحص والتأكد من وجود بعض المكونات الضرورية بالجهاز قبل عرض أي معلومات عنها ويمر هذا الاختبار بمراحل عدة :

المرحلة الأولى: ويتم فيها عرض بعض المعلومات الرئيسية المختصرة على الشاشة حول بطاقة العرض مثل نوعها ومقدار الذاكرة بها .

المرحلة الثانية: تظل بها الشاشة خالية لوهلة ثم يعرض الجهاز معلومات البايوس الرئيسية على الشاشة مثل اسم الشركة المصنعة للبايوس ورقم إصدارته في اعلى الشاشة. أما في اسفل الشاشة فيتم عرض سلسلة من الرموز المستخدمة لتحديد نوع اللوحة الأم أو الشريحة الرئيسية.

المرحلة الثالثة: يتم فيها تعريف وحدة المعالجة المركزية CPU ثم حجم الذاكرة المثبتة مقدرة بالكيلو بايت ثم تصدر إشارة صوتية.

المرحلة الرابعة: يتم فيها تعريف وحدات تشغيل الأقراص المتصلة بمتحكمات IDE باللوحة الأم ثم يتم فحص باقي متحكمات وحدات التشغيل بالترتيب وبعد انتهاء عملية فحص مكونات الجهاز. يخبر البايوس وحدة المعالجة المركزية CPU لبدء نظام التشغيل من إحدى وحدات الأقراص (ويكون غالبا القرص الصلب) المحددة في Coms.