

### النوم الكافي يساعد الأطفال على التفوق

يحتاج الطفل في سن التاسعة الى عشر ساعات لدا من النوم لتعود الأطفال على النوم المبكر سواء في العطلات أو أيام المدرسة. أما الأطفال في المدرسة الثانوية فيحتاجون الى تسع ساعات من النوم يومياً لأن النوم المفرط عند المراهقين والشباب الصغار يسبب تغيرات فسيولوجية أثناء البلوغ، وظهرت الدراسات أن 20 في المائة من طلاب المدارس الثانوية ينامون في الفصل بسبب عدم حصولهم على قسط وافر من النوم في البيت.

أظهرت دراسات بحثية جديدة أن 20 في المائة من أطفال الروضة وحتى الصف الرابع الابتدائي لا يحصلون على قسط كاف من النوم، ويقع 10 في المائة منهم فريسة لنوم عميق في المدرسة. وقال الباحثون إن هذا النقص في النوم يسبب ضعف الأداء الدراسي وأصابع الطفل بالعدوانية ومشكلات سلوكية أخرى في المدرسة. وأشار الخبراء إلى أن الطفل في سن الخمس سنوات يحتاج إلى 11 ساعة من النوم يومياً بينما

### تغيرات جينية وراء الإصابة بانفصام والاضطراب

العصبي المركزي يرتبط بمركب يسمى (مايلين)، وهو الذي يحمي خلايا وأعصاب المخ تماماً مثل استخدام البلاستيك لحماية شيء، ممن الذي تشبهه فيه أقر من جبهة فإن الباحثين يقولون إن هناك حاجة إلى مزيد من العمل قبل أن يتم استغلالها تجارياً.

توصل علماء بريطانيون إلى أن مرض انفصام والاضطراب الانفعالي قد يكون لها أسباب جينية متشابهة، وأوضح هؤلاء الباحثون في معهد بايبر هام بكمبريدج أن مرضى المصابين بهذين الاعتلالين لديهم تغيرات في جيناتهم رئيسة مسؤولة عن بروتينات في النظام



### اكتب أكثر، تراتح أكثر

### الكتابة تساعد على التناغم الجروح

والمعنى ما يملك من الآخرين الكتابة عن أمور حسية مثل خواتيمهم وكيفية فضول وقت فرغهم حيث انضمت 2000 نادرة فعملياً لثلاثة آلاف في الكتابة الإبداعية وحسبوا بعدد القلم بسببها في أكثر من 1000 مرقة الجروح لتسبب عن فوج العلماء أن الجرح عند الفرد المشدود التي كتبت عن تجربته العاطفية ذاك كانت أصغر مما يعتد لها شديت بشكل أسرع بينما الإحباط وحود مستويات عالية من التوتر والارتعاج نفسي عند الأشخاص الذين كانت جروحهم لعميقاً تماماً.

الفرح العواطف والأحاسيس وهو على طول قد يسرع التناغم الجروح وتغفلها... هذا ما خلص إليه العلماء في مؤتمر الجمعية النفسية البريطانية. وقال الباحثون إن كتابة المشكلات وما يدور في العقل والنفوس من هو مساعد الأشخاص على التعامل معها بحكمة وهدوء كما تحسن وظيفة جهاز المناعة في مقاومة الأمراض وسدء الإصابات بسلبية أكثر وتعالج الرضوض أسرع. وقال الباحثون في وحدة العلوم النفسية بالكلية الملكية بلندن إن الأشخاص الذين كتبوا عن تجربتهم الكافية عن أكثر التجارب التي مروا بها أزعاجاً والتعبير عما شعروا به تذاك من مرارة

### كهرباء من السكر

السابق. وأن السكر موجود بوفرة فإن البطارية التي تعتمد على هذه البسكترها يمكن أن تستخدم كهرباء اقتصادية في الأماكن البعيدة، وفي الوقت الذي تشبهه فيه أقر من جبهة فإن الباحثين يقولون إن هناك حاجة إلى مزيد من العمل قبل أن يتم استغلالها تجارياً.

يقول العلماء إن تطوير بطاريات وخلاصة محمولة من البسكترها التي تنتج على السكر أصبح أمراً يمكنه الآن. واكتشف العلماء جرثومة جديدة في الرواسب البحرية تتمكن من تحويل السكر إلى كهرباء بكفاءة عالية أكثر من أي كائن حسي معروف في الطبيعة مسؤولة عن بروتينات في النظام

منذ نحو خمسة أشهر والعراق يشهد استيراد أجهزة ومعدات على نحو لا مثيل له في تاريخه. وعلى الرغم من أن هذه المعدات تمثل في ثقلها ما يمس حياته اليومية وراحته، فإننا نجدها بعلامات تجارية مختلفة ومن منشآت متعددة يجار المرء في اختيار ما يناسبه منها، وعادة لا يجد ما يفضله غليل أسلته بشأن مواصفاتها وكيفية استخدامها ومحدودياتها.

### في ضوء الاستيراد الهائل للأجهزة والمعدات

## غابت الضوابط والمقاييس العلمية



الدقيق بها، فإنتج هناك خلضع للمواصفات القياسية من المسمار وحتى السفينة الفضائية، فالسماز يخضع لمواصفات تتمثل بإسعاد وتركيبة المواد الداخلة فيه ويترتب على ذلك معرفة مواصفاته الميكانيكية والفيزيائية وقدرة تحمله، وينطبق هذا الأمر على المركبات الفضائية التي تخضع جميع المواد الداخلة فيها لوصفات تدعى بالمواصفات الفضائية الجوية وتتلاءم مع الظروف القاسية التي تعمل فيها هذه المركبات في الفضاء الخارجي. وتخضع منتجات الدول الحليفة للعراق لوصفات قياسية سواء كانت تلك المواصفات محلية أم عالمية بل إن بعض الدول قامت بإعتماد المواصفات الأوربية منها والأمريكية واعتمدها في جميع مناحي صناعتها وزراعتها ومنتجاتها الصناعية واعتبرت ذلك دستوراً يلتزم به جميع من يود استيراد أي جهاز أو مادة إلى تلك الدولة، وبذلك ضمنت تلك الدول حقوق مواطنيها وأمنت لهم أجهزة ومواد ذات مواصفات عالية وتمكن المستورد في الوقت نفسه من الدفاع عما يستورد ويجيب عن جميع الأسئلة التي يوجهها المواطن المستهلك. فهل نجد هذا الشيء في

الاجهزة التي يتسوم العراق الآن باستيرادها؟ فصدنا مكتب الكندي للحاسبات وسألنا صاحبته الهندسة خالدة حفص عن المواصفات المعتمدة في الاجهزة المستوردة الآن، فأجابته: ان اجهزة الحاسوب المستوردة لا تخضع لأي تدقيق في المواصفات فعادة ما يتم استيراد اجزاء الحاسبة الواحدة من منشآت مختلفة ويتم تجميعها في العراق وتشغيلها ومن ثم

يسعى الى المواطن، والعبارة الوحيدة لمصلحة الجهاز هو شغاله بصورة تيسر طبيعية، ولا تخضع عمليات التجميع في أي فحص نوعي، ويعود سبب ذلك كله حسب رأي السيدة خالدة الى ان هذه الطريقة تقلل من تكاليف الجهاز وتجعل سعره النهائي معقولاً وميسراً للمواطن. هنا بالطبع على حسب الكفاءة الحقيقية للجهاز، فبعض اجزاء الجهاز تستورد من منشآت مجهولة ذات مواصفات فنية واطنة. ويعارض السيد مثنى الجعفري صاحب مكتب العميرية للحاسبات هذا الرأي ويؤكد انه من الضروري استيراد الاجهزة من الشركات المعروفة والتي تحمل علامتها وبذلك فإننا سنضمن حقوق المستورد والمواطن على الرغم من ان ذلك يعني ان سعر الجهاز سيكون مرتفعاً نسبياً. وفي مجال استيراد

اجهزة الانترنت اكدت السيدة خالدة انه يتم اختيار الاجهزة التي استوردتها لمطبخ الانترنت العائد لها بموجب مواصفات فنية دقيقة وإنما تم اعتماد مواصفة سرعة نقل المعلومات كأساس وحيد لذلك، مما أدى الى مشاكل فنية بعد وصول الجهاز الى العراق لم تتمكن هي او الشركة المحلية للجهاز من حلها، وتنتج عن ذلك بطء خدمات الانترنت وما يصاحب ذلك من مشاكل مع المواطنين الذين يستخدمون شبكة المعلومات الدولية. وقد أيد المهندس حيدر السوول الضي لكتيب (فيرست نت) ما ورد في كلام السيدة خالدة وأضاف انه اضطر الى إيقاف العمل بجهاز الانترنت في مكتبه وارسال الجهاز الى الشركة المجرة خارج العراق حيث تم تغيير بعض مواصفاته الفنية ومن ثم اعادته الى العراق.

الا ان صاحب شركة الاقمار للأكثر وتختلف كلياً عن الآراء التي وردت اعلاه فهو يشير الى انه يقوم باستيراد الاجهزة الكهربائية من الشركة المصنعة مباشرة وبدون أي وسيط، وأنه يعتمد على الفحص النوعي لهذه الشركة المعروفة دولياً لفحص صلاحية الاجهزة التي يستوردها وأنه مستعد للأجابة عن أية استفسارات يتقدم بها المواطن الذي يرغب بشرائها. السيد السرياني الذي يصف شوا بسيط ومواصفات للأجهزة المستوردة للعراق يجعل المرء في حيرة من أمره فهل اسم الجهاز هو فعلاً ما كتبه على صندوقه؟ أم ان علامات الصندوق تمت طباعتها من قبل المستورد العراقي؟ وبين الجهاز والمستورد ضاعت حقوق المواطن.

جهاز واحد، ويستطيع جهاز السح التصويري أيضا مرقة نمو لدون لدى الأطفال والحواصل والرضع والتعاقب من الإصابات. ولأن الجهاز يستخدم الموجات اللاسلكية وليس الأشعة السينية فإن تكرار استخدامه آمن تماماً، ويمكن استخدام هذا الجهاز أيضا في الطب الوقائي إذ من المعروف أن شكل الجسم يعطى مؤشرا على مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

### قريبا.. (أفلام فيديو) على هاتفك النقال!!

يستطيع مستخدم هاتف فودافون المحمول في القريب العاجل استقبال ملفات سمعية وبصرية باستخدام برنامج من شركة ريبال نيوترونس. وقال جينز كيوتين من شركة فودافون "تقدم عرضنا أفلام فيديو قصيرة يمكن نقلها الى الهواتف الخلوية منذ أيار/مايو". وفي ألمانيا على سبيل المثال قدرت الشركة ان حوالي 500 ألف عميل يمكن ان يستخدموا الخدمة عن طريق استخدام خيار الخدمة الحية لهاتف الفودافون. ويشرح لي جوزيف من ريبال نيوترونس: "بإختيار الصورة

### أطباء يشككون في العلاقة بين الإجهاد وأمراض القلب

القلبية التي تنصير أسباب الوفاة في أغلب الدول الصناعية. لكن ماكتوبود ومازلا هالوا ان الأشخاص الذين يشككون من مستويات مرتفعة من الإجهاد يرجح أنهم أيضا الأكثر شكوك من أعراض أمراض القلب، لكنهم فقد لا يكونون مرضى. وقال ماكتوبود "إننا نشكك ان الأذلة العلمية التي تدعم هذه الفكرة غير حاسمة". ومن العوامل التي تساعد على الإصابة بأمراض القلب التدخين وارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول والبدانة. وهنلة التمارين الرياضية وتاريخ الإصابة بالمرض في العائلة.

### نقاش برناني

ومن للشرق ان يناقش أعضاء مجلس العموم البريطاني، ما إذا كان يجب إضافة الفلوريد إلى مياه الشرب من عدمه. ويقضي إجراء تم إنجازه في مشروع قانون المياه البريطاني بأن يضاف الفلوريد في حالة موازنة السلطات الصحية واللواصين في منطقتهم ما على ذلك. وتمتلك شركات مرافق المياه التي تم تخصيصها، سلطة إضافة الفلوريد إلى مياه الشرب منذ عام 1990 حيث يشرب حوالي خمسة ملايين بريطاني في مناطق منها بر منجها مياهها مضافا إليها فلوريد.

### تتعمق الأبحاث في شاشات الكريستال السائل

فيليبس 200 بي سي دي، سيؤدي استخدام تقنية ديجيتال لايت فريم إلى تحسين كبير في طريقة عرض الصور الإنترنت والفيديو وحتى مشاهدة الألعاب المختلفة إضافة إلى مستندات برامج معالجة النصوص والجدول الإلكتروني، وبفضل تقنية المعالجة الرقمية، يتوقع ان تقدم تقنية ديجيتال لايت فريم أفضل جودة للصور وان تتفوق على شاشات الكريستال السائل المتعددة بوضوح صورها وتوسع ألوانها، إضافة إلى التصميم العملي المريح.

### السعال ينقذ حياة المصابين بأزمة قلبية

قال طبيب بولندي، ان السعال بشدة عند الشعور بأول بادرة للإصابة بأزمة قلبية قد ينقذ حياة المريض. وأوضح نادوبوش سيبيلينز من مؤسسة القلب في كاتوفيتس في بولندا ان فعل الضحك الناتج عن السعال الشدي يمكن ان يدفع الدم عبر الجسم وإلى المخ لمدة دقائق ثمانية حتى تصل عربة الإسعاف. وموت سنويا واحد من بين كل ألف شخص في الدول الغربية بسبب

### علماء فلك يكتشفون جسماً ثلجياً في المجموعة الشمسية

اعلن علماء فضاء أمريكيون أنهم اكتشفوا جسماً ثلجياً يماثل حجم القمر بلوتو، ويشير إلى احتمال وجود كوكب آخر في مناطق قريبة من النظام الشمسي المعروف. وذكر العلماء في لارنسد الفلكي الأمريكي سير وتولونو بتسليمي أنهم تعرفوا على الجسم الثلجي في صور

### علماء فلك يكتشفون جسماً ثلجياً في المجموعة الشمسية

للعشاء التقسعت في مايو/ أيار الماضي، وبزواج عرض هذا الجسم بين 1991 و1993 ميلاد، مما يجعله أكبر من أي كوكب سيار آخر تم اكتشافه حتى الآن. ولقد توافقت معلومات العلماء الفلكيين بأن الجسم التحول بمرور حول الشمس على مسافة أربعة مليارات ميل في حزام من الأجسام

### علماء فلك يكتشفون جسماً ثلجياً في المجموعة الشمسية

التي تتجمع في حزام كويبر، ويقول العلماء ان ادمية الكشف تعود إلى كونه دليلاً على وجود منطقتهم خارج نظامنا الشمسي. ولقد وجد فيها أجسام أكبر حجماً من بلوتو الذي يبلغ عرضه 2300 ميل، ويبقى السؤال هو متى يتم التعرف على هذه الأجسام؟