

الزواج يعزز كسل الرجال

مشيرين إلى أن الرجال الذين يفقدون زوجاتهم يزدادون من استهلاكهم للكحول والخمور ويقل تناولهم للخضراوات

واشملت أظهرت دراسة جديدة نشرت في مجلة "علم الوباء وصحة المجتمع" المتخصصة أن الرجال يتوقفون عن ممارسة الرياضة ويكتسبون وزنا إضافيا بعد الزواج.

وأوضح الباحثون أن الزواج يفيد صحة الرجال بشكل عام وخصوصا الشباب ويحسن نوعية غذائهم بفضل اهتمام الزوجة باستهلاك المزيد من الخضراوات والفواكه الطازجة.

ووجد الباحثون بعد متابعة ٤٠ ألف رجل شاركوا في دراسة طويلة الأمد حول الأمراض المزمنة تراوحت أعمارهم بين ٤٠ - ٧٥ عاما في بداية فترة المتابعة عام ١٩٨٦ وتسجيل حالاتهم الاجتماعية وأوضاعهم الصحية والغذائية كل أربع سنوات حتى عام ١٩٩٤ أن الرجال المتزوجين اكتسبوا وزنا إضافيا وقل مقدار الرياضة التي مارسوها مقارنة مع الرجال الأمل أو العازبين أو المطلقين أو المنفصلين.

ولاحظ هؤلاء أن نوعية غذاء المتزوجين تحسنت وتناولوا المزيد من الخضراوات ولحوم الدجاج وانخفض استهلاكهم من السكر والمشروبات المحلاة وكانت هذه التأثيرات أقوى عند الشباب الذين تزوجوا ثانية بعد وفاة زوجاتهم



حكاية زهرة

أخذت زوجة أبني تتغير في أسلوب معاملتها لي بعد أن انجبت طفلها الثالث فلم تعد تطيق أية كلمة مني، حتى الأطفال بدأت تمنعهم من دخول غرفتي أو التقرب مني، كل هذا (ووحيد) أبني يرى ما تعمله زوجته وتحتلقه من المشاكل ولا يستطيع فعل شيء فهو بين نارين أولاده وزوجته وتعلقه بهم وتعلقه بأمه. حاول مرارا أن يطلقها ولكني كنت أتوسل إليه الا يفعل ذلك وهي تزداد تجبرا وغرورا يوما بعد آخر.

وتضيف (زهرة): بدأت اختنق ولم أعد أطيق هذه الحال والتجأت الى بيت أختي وهي أزمنة تعيش في حال بالكاد تسترها، وليس لها مورد تعاش عليه، وفي المقابل أنا أيضا لا أمك ما يعينني على التكفل بمصاريفي وليس لي ما أعيش به، حاولت أن أطلب المال من أبني الذي أصبح تحت سيطرة زوجته التي ترفض أن يساعدني بأي شكل كان.

وتضيف (زهرة): طرقت ابوابا كثيرة من أجل أن يخصص لي راتب أعاش عليه وأنا في هذه السن، ولم يعد باستطاعتي العمل بعد أن هدتني السنين. او ان تحتضني دور (رعاية الكبار) وهذه أيضا لها شروطها. تحاول (زهرة) أن تتماسك وهي تروي حكايتها ورغم كبرياتها أبت دموعها الا أن تتساقط، وهي تتوسل الى الله ان يريحها من حياتها هذه.

هذه حكاية أم عراقية أعطت (زهرة) شبابها بكل حب لولدها وأخذت ببديه التي حيث هو الآن، فلم تأخذ سوى الأشواك التي أذمت قلبها الكبير. تمنت علينا أن ننقل ما تعانیه وقالت، انها ليست الأم الوحيدة في مثل هذه الحال. بل هناك الكثيرات غيرها لا يستطيعن ان يكن في مأمن من الزمان وهن في خريف العمر او قد تضارق الحياة في الطرقات من دون ان يعلم بها أحد!



عمرها الجديد، أنكبت على الماكنة تخطيط ملابس زياتنها من النساء وتحفظ بالمال لتتسج به مستقبل وحيدها. هكذا كبر وترى بين يد تعمل وتحت صدر ارضعه الحنان والحب وأوصله الى حيث اراد حتى حان موعد قطاف الثمر! فأرادت (زهرة) أن يكون بستان حياتها وحياة وحيدها تملؤه الأزهار، فزوجته لتبدأ حكايتها ورحلة عذاب لم تكن تتوقعها، وقد شارف عمرها على الخمسين، تقول: عندما ولد لابني ابنته (سارة) حرصت على أن اشارك في تربيتها وتوجيه زوجته التي عدتها ابنتي التي لم أنجبها.

وهكذا كانت كل حياتي حتى جاء الطفل الثاني (أحمد) وكان صبيا يشبه أباه في كل شيء. كان حبه يتملكني كحب ابية وكما يقال (أعز من الولد) ولد الولد) كنت فرحة بهذه الحياة وبكل تفاصيلها حتى

أصنة عبد العزيز (زهرة جابر) أم عراقية حد العظم حنون احتضنت تحت جناحيها ولدها الوحيد الذي أشمر به زواجها من رجل حياتها، شاء القدر ان تفقده ويخطفه الموت وهي مازالت (شابة)، أبت ان يكون هناك رجل آخر يأخذ مكانه وتلغي كل ذكرياتها معه التي اختزنتها داخل قلبها واغلفتها الى الأبد وتشتغل نفسها بحبيبها... ولدها (كريم) الذي هو جزء من حبيبها الراحل، كانت (زهرة) تحاول ان تكون الأب والأم في آن واحد فكيف تحقق هذه المعادلة الصعبة في الزمن الصعب؟

اختارت ان تجد لها عملا قريبا من ولدها وأن تكون داخل البيت ولا تفارقه لحظة، وهكذا باعت (زهرة) حليها الذهبية التي كانت تحفظ بها ليوم كهذا ولتشتري بثمنها ماكنة الخياطة التي بدأت معها رحلة

بين توأمين



How the steel was tempered

الفضول سقيناه، من رائعات الروايات السوفيتية العظيم (مايكل شولوخوف) تتحدث عن الصراع من أجل حرية الانسان ووقوفه ضد القهر والاستبداد وشجاعة الجندي المدافع عن حدود وطنه وعن انسانيته. قرأت هذه الرواية منذ زمن بعيد أيام كنت طالبا في الثانوية ولكني لم أكن اعرف معنى كلمة (سقيناه) **Was Tempered** ولكن المعنى غير ذلك ومن قراها يدرك ذلك المعنى...

لا أدري كيف جاءت على بالي هذه الرائعة وأنا أتذكر طفولتي حين كنا نشارك أهلنا في حركت الأرض وزرع السواقي والألواح بما يريده موسم الزرع من نوع سواء أكان شتويا ام صيفيا. كنا نركض مثل النحل صفارا وكبارا بين حصاد وبنذار وتسويق حاصل الى علوي بغداد الملية بالناس الطيبين آنذاك. وكان الوالد هو القائد لذلك الحشد من العاملين منذ الفجر حتى المساء وكان أكثر عملنا اتساعا هو زرع "الجت" وحصاده وجمعه في حزم وشباك وتسويقه الى مربي الجاموس والاعنام وغيرهم ونقله عادة في عربات تجرها الخيول او على ظهور الحمير وبشكل شبه يومي.

في أحد النهارات خرج الوالد من غابرة الصفصاف الكثيفة المحيطة بحقلنا الجميل على شاطئ دجلة وكان موقع هذا الحقل في منطقة كرادة مريم وتحت موقع ما كان يسمى بـ (القصر الجمهوري) او قصر (السجدة) وهي قصور كثيرة كان يشيدها (القائد الضرورة!) واطلق عليها زورا اسم (بيوت الشعب) حيث كان يقيم فيها موائد الإفطار المدلثة لبؤساء الناس وضعاف النفوس. خرج الوالد وصاح بنا ونحن منتشرون بين الواح الجت الزاهية ذات الورود البنفسجية وفي ايادينا مناجل أكل الحصاد المكثف اسنانها وأصبحت شبه عمياء واصبح الحصاد بها متعبا. قال لنا الوالد اجمعوا المناجل سأذهب الى الكاظمية حتى (اسكيها) سألتناه: ماذا تعني كلمة (اسكيها)؟ قال: حتى اسنها واحدا لتكون أكثر فاعلية وجديدة... اجمعوا المناجل بسرعة وسأذهب لحدها... ثم نادى ابنه الوسط (محمد) وطلب منه ان يركب الحصان ويسرع الى البيت لجلب (الخاجية). فرح محمد بهذا

هيا لنسق المناجل

عصوات السعيدية

التقييم المخبري لشحوم الدم

لمعالجة فرط شحوم الدم على توصيات برنامج التثقيف الوطني الأمريكي للكووليسترول (NCEP) والتي ترى انه من الأمثل أن تكون قيم **HDL > 60 mg/dl** وقيم **LDL < 100 mg/dl**.

التباين في نتائج شحوم الدم المخبرية له أسباب ما قبل تحليلية . فيزيولوجية مثل الصيام والحمية والحمل وبيولوجية مثل التدخلات الدوائية والأمراض التي تؤدي إلى تغيرات في شحوم الدم. وأسباب تحليلية حيث إن أجهزة التحليل الآلية أكثر دقة من العمل اليدوي وكذلك يجب اختيار المواد التي تخفف من تداخلات المصل الكيلوسي الذي له اثر على:

(١) على باقي شحوم الدم البروتينية حيث يترافق مع ارتفاع الكوليسترول وكذلك

لدى عدد محدود من المختبرات. وذلك بظهور معايرة **HDL & LDL** ككلا من بطرائق كيميائية مقبولة والتي تطورت تطوراً كبيراً فيما بعد، حيث بدأت هذه المعايير بالطرائق الترسيبية المتعددة الخطوات والتي لوحظ أنها تؤدي إلى تخفيض في النتائج الحقيقية **HDL-C** و**LDL-C** مع الطرائق متوافقة ١٠٠ ٪ مع الطرائق المرجعية وحالياً تتوفر الطرائق المباشرة أو المتجانسة الأكثر ذات الخطوة الواحدة سهلة الأتمتة وتتوافق إلى حد كبير مع الطرائق المرجعية ومن مميزات الطرائق الجديدة أنها أوقفت تداخل الشحوم الثلاثية بعملية التحليل حتى إذ وصلت ارتفاعاً بحوالي ١٠٠٠ مع/دسل . ويمكن لهذه التقنية أن تطبق حتى في المختبر المتوسطة الحجم. تعتمد التدابير الحديثة

المدى وكالات

كشفت دراسة دنمركية أن الامهات اللواتي يدخلن خلال فترة الحمل ينجبن أطفالاً يسجلون معدلات ذكاء منخفضة عندما يكبرون.

وأجرى باحثون دنماركيون دراسة لمعدل ذكاء ٣٠٤٤ شابا ولدوا في الفترة بين عامي ١٩٥٩ و ١٩٦١ ودرسوا عادات أمهاتهم خلال الحمل. وأظهرت نتائج الأبحاث أن الشبان الذي ولدوا لامهات مدخنات جاء معدل ذكائهم أقل بالمقارنة مع الذين ولدوا لامهات غير مدخنات. ويرى الباحثون أن المواد التي تحتويها السيجارة تؤثر على نمو الجهاز العصبي المركزي مما يؤثر بالتالي على ذكاء الطفل. وقالت إنجي هاونشتروب كليمنسين كبيرة الأطباء في جمعية السرطان الدنمركية " من المعروف طوال أعوام أنه من المضر التدخين أثناء الحمل .. ولكن المخيف هو أن هذه الآثار يمكن أن تنعكس على معدل ذكاء الرجال البالغين".

وتشير الاحصائيات إلى أن امرأة من بين خمس نساء حوامل في الدنمرك تدخن.



قطع الاتصال (Disconnection) للشبكة.

يعمل الخطوات التالية: من Start ثم - set Net-ings ثم اختيار work and Dial-up Connection او اظهارها في ال TaskBar وعمل RightClick واختيار Show Icon in taskbar when connect.

اختيار Click connection. في حالة ظهور علامة الاتصال في ال TaskBar يمكنك الوقوف عليها وعمل RightClick، واختيار Disconn-ction في ال Task- Bar بشكل دائم علينا

يوجد أكثر من طريقة لعمل Disconnection "قطع الاتصال بالانترنت": ١- الطريقة الأولى من Start ثم settings ثم اختيار Network and Dial-up Connection، واختيار ال Con-nection المراد قطع الاتصال عنها -Right

32tem الخاص بملفات النظام فيكون: c:\windows\system32 " ملاحظة: بإمكانك في حال عدم معرفة مكان حفظ ملف النظام المسترجع أن تضعه في الدليل الأساسي لويندوز "c:\windows\Expand وانتظر ليتم استخراج الملف.

استخرج الملفات المعطوبة في ويندوز (XP)

هذين الملفين. " في الفراغ الثاني اكتب مصدر هذا الملف، وغالبا مايكون المصدر هو من قرص تنصيب ويندوز فاكتب فيه مثلا f:\winxp الفراغ الثالث هو مكان حفظ الملف المستخرج . وغالبا يكون الملف إما في الدليل الأساسي لويندوز فيكون: c:\windows\sys- أو في مجلد ال XP من

وفي النافذة الظاهرة اضغط على زر Expand File عندها تظهر لك نافذة. في الفراغ الأول اكتب اسم الملف المراد استخراجة. وليكن مثلا (explorer.exe) او (rundll32.exe) " ملاحظة: أكثر الأخطاء الناتجة في إصدارات ويندوز قبل ال XP من

كثير من الأخطاء في نظام التشغيل ويندوز تنتج عن فقدان ملف من أساسي في نظام التشغيل . أو أنه يكون معطوبا. لحل هذه المشكلة هنالك أمر لاستخراج هذه الملفات من قرص تنصيب ويندوز لوضعها في مجلد ال System الخاص بالويندوز. اضغط على > Start Run واكتب msconfig

كمبيوتر وانترنت

