

التدخين والسمنة يسرقان ١٠ سنوات من العمر

واشملت

إذا كنت بدينا ومدخنا أيضا، فإنك ستبدو أكبر سنا من عمرك الحقيقي بحوالي ١٠ سنوات على الأقل.. هذا ما أثبتته دراسة جينية جديدة أجريت على التوائم في كل من بريطانيا والولايات المتحدة مؤخرا.

فقد أظهرت هذه الدراسة أن التدخين والوزن المفرط الناتج عن تراكم دهون زائدة في الجسم، تؤثر بصورة أساسية ومهمة على عمليات الشيخوخة البيولوجية عند الإنسان، فتجعله يبدو أكبر سنا على مستوى الخلايا مما هو فعليا، وهو ما يسرع بدوره ظهور أمراض الشيخوخة، التي تصاحب التقدم في السن، كتصلب الشرايين والتهاب المفاصل.

وقال الباحثون في وحدة بحوث التوائم بمستشفى سانت توماس في لندن، إن الإنسان الذي يدخن ٢٠ سيجارة يوميا لمدة ٤٠ عاما يضيف حوالي ٧،٤ سنوات إلى عمره البيولوجي، في حين يضيف الشخص السمين ٨،٨ سنوات إلى عمره الحقيقي، وتضاف المزيد من السنوات في حال ترافق التدخين بالسمنة.

ونبه هؤلاء إلى أن المدخن السمين يبدو أكبر سنا بحوالي ١٠ سنوات على الأقل، من الناحية البيولوجية، أي إن خلاياه أكبر سنا من خلايا نظيره في نفس السن، الذي لا يدخن ولا يعاني من السمنة.

وأوضح العلماء أن الأغشية الصغيرة الموجودة على نهاية الكروموسومات الحاملة للمادة الوراثية عند المخلوقات، وتعرف باسم "تيلوميرات"، تحافظ على سلامة الحمض النووي والجينات، لذا فهي تسمى "الساعة الكروموسومية"، لأنها مسؤولة عن الشيخوخة البيولوجية للخلايا.

وهسر هؤلاء الباحثون الأمر بأن هذه التيلوميرات تقصر في الطول مع كل انقسام للخلية إلى أن تصل إلى نقطة معينة لا تستطيع بعدها حماية الحمض النووي والمادة الوراثية، وهو ما يؤدي إلى الشيخوخة الطبيعية، وإصابة الإنسان بالكثير من الأمراض المرتبطة بها، وبالتالي فهي تحدد مدة حياته وعمره.

وحذر الأطباء من أن التدخين والبدانة من أهم عوامل الخطر المساهمة في ظهور أمراض الشيخوخة، لأنها تسرع تقلص التيلوميرات وقصر طولها، فتسرق سنوات كثيرة من عمر الإنسان.



بين توأمين



فاز العراق بالمرتبة الاولى في مهرجان الزهور الدولي بدورته الثانية والثلاثين التي اقيمت مؤخرا في دمشق، وقد مثل العراق في تلك المسابقة وفد من امانة بغداد، عرض نماذج من الزهور العراقية وصورا لبغداد (بيبدو انها من صور الماضي البعيد).

وبرغم مشاركة عدد من البلدان الشهيرة في عالم الزهور، الا ان نماذج الزهور التي عرضها الوفد العراقي خلبت لب المشاركين، وارغمت لجنة التحكيم على منح لقب البطل للعراق، وليس عجيبا ان يحرز العراق لقب البطل، اذ انه حاز هذا اللقب مرات عدة قبل ذلك في مجالات شتى، لكن العجيب ان يأتي لقب البطولة هذه المرة عن طريق الزهور التي لم نعد نتذكرها في اي من شوارع العاصمة الحبيبة بغداد، فهل جمعت امانة بغداد زهور العاصمة وذهبت بها الى دمشق حفاظا عليها من الضياع، ومن ثم تهيأت لها فرصة المشاركة في المهرجان المذكور فاشتركت وفازت؟.

في الحقيقة اجد ان الاجابة على هذا السؤال امر غاية في الصعوبة، وانا احصي يوميا عدد المشاكل التي تواجهها الامانة في النهوض بمسؤولياتها المتشعبة، هذا اذا كان للامانة من مسؤولية حقيقية، وان كانت تلك الامانة تنوي او نوت فعلا النهوض بتلك المسؤولية.

لا اعرف من هي الدول التي نافست العراق في ذلك المهرجان، لكنني متأكد، وارجو ان تكونوا انتم كذلك، من ان العراق لم يحض بمنافسة من دولة لها باع، اي باع حتى وان كان قصيرا، في زراعة الزهور والاهتمام بها، لانني عندما تجولت في شوارع عاصمة احدى الدول العربية المجاورة للعراق، والصفة من بين الدول الفقيرة في المنطقة، شاهدت حدائق للزهور لن تمتلكها

زهورنا وزهورهم

عصر الشاهو

بغداد بعد سنوات عدة فيما لو بقي وضعها على ما هو عليه، واود ان اؤكد لكم ان حديقة واحدة في تلك الدولة المجاورة لو اشتركت في المهرجان المذكور لحصل العراق على المرتبة الثانية، فما بالكم لو شاركت هولندا او فرنسا او غيرها من الدول الشهيرة بعالم الزهور، وعلى اي مرتبة سيحصل العراق آنذاك؟.

لا اود التقليل من شأن الانجازات العراقية في اي من مجالات الحياة، لكن علينا ان نقف وقفة صدق مع انفسنا قبل كل شيء، ونشاهد اداء امانة بغداد اليوم ونقيمه، ويعد ذلك فخر في مشاركتها بمسابقة للزهور، وفوزها بالمرتبة الاولى.

صدقوني انا لست الا واحدا منكم، ابحت عن اي طريق للأمل وسط النار والدخان، ويسعدني ان اشاهد بلدي متربعا على قمم المسابقات التي يشترك فيها، لكنني اريد ان اصدق ما اراه واقتنع به، اريد ان اكون حقيقيا في فرحي، لا اريد ان اشيد من الرمال قصورا لا يستطيع ان ادخلها خوف سقوطها فوق رأسي، اقول ذلك وانا اتجول في شوارع العاصمة، فاشاهد بقايا السيارات التي احترقت بفعل المتحريين، فاقيم قياسا بين تلك الاماكن التي تعرضت للهجمات في مدريد قديما ولندن حديثا، وبين شوارع بغداد التي شهدت اشبح المذابح، فاجد ان الاولى تحولت الى ساحات عامة لوضع اكاليل الزهور وطلب الرحمة للضحايا، فيما تحولت الثانية الى مجمعات للانقاض، بعد ان سرق للصوص ما بقي من ممتلكات الضحايا، فهل يختلف لون الموت او طعمه او رائحته؟، ام ان المدرسيين واللندنيين يتمتعون بمنزلة بشرية اعلى من العراقيين؟. وبين هذا وذاك، انذكر ان بغداد فازت بالمرتبة الاولى في مسابقة للزهور!!.

جواد سليم في برلين .. كأن العراق هنا غير ان العراق هناك



برلين / الصدا

نفض حضارة الموت والخراب صفق لها الجمهور طويلا ثم اعقبها باغنية " بس تعالوا " التي تتغنى بوطن يجتاز المحنة ويبني مصيره بارادة متفردة بعد ذلك افتتح المعرض الفوتوغرافي بما حملة من توثيق لحقب مختلفة تعود الى فاتحة القرن الماضي وحتى يومنا هذا وهو من تصوير عدد من الفنانين العراقيين ابرزهم الفنان مراد الداغستاني الى جانب المعرض التشكيلي بما تضمنه من لوحات اصيلة تعرض لأول مرة للفنانين الراحلين جواد سليم وفائق حسن مع وفائق مصورة لرائد الفن الفطري في العراق منعم فرات، إضافة الى عرض تجارب تشكيلية للفنان الرواي وهناء مال الله وتجارب نحتية لعادل كامل

المبادرة التي قام بها ديوان هذا الجسر الذي يحاول ان يفتح ذراعيه لمساحة اكبر من حوار بين الشرق والغرب على حد تعبيرها ثم قال الفنان نوري الراوي وهو يتسلم درج الابداع " ان عراق اليوم يقاوم الخراب والارهاب والاحتلال بمزيد من ارادة البناء والابداع في مواجهة عمليات التشويه والعنف وضمن الحفل عرضت سيرة حياة الفنان جواد سليم ومراحله الفنية بنص كتبه الناقد جبرا ابراهيم جبرا واخرجه حيدر الياسري اعقب ذلك اغنية للفنان كريم منصور وهي من قصائد الشاعر محمود درويش انشد اليها الجمهور بما حملته من كلمات شقاقة وصوت شجي حمل

ديوان الشرق- الغرب في المساهمة في جمع بعض هذه الممتلكات واعادتها الى الحكومة العراقية وجمع توابيع كبار الكتاب في المانيا للمطالبة باعادة هذه الآثار وحماية ما تبقى منها سواء في مواقعها او لدى الجهات التي تمتلكها الان واختتمت كلمتها بقولها " كأن العراق هنا غير ان العراق هناك " ووسط الجمهور الذي حضره عدد من السفراء العرب والشخصيات الثقافية الالمانية والعربية سلم الديوان وسام الابداع الثقافي الذي كان قد تسلمه من قبل الكاتب الالمانى غونتر غراس الى عائلة الفنان جواد سليم الذي تسلمته السيدة ربا نزار سليم التي ابدت بكلمتها اعتزازها والعائلة بهذه

العراقيين و اشار الى ان المعرض سوف يشهد بعد ايام اكثر من ثلاثة آلاف زائر حينما ستفتح السفارات في برلين ابوابها للجمهور الالمانى ضمن مهرجان سنوي هو الابواب المفتوحة حيث سيطلع المشاهد على هذه الفعاليات والتعرف على واقع الابداع بصورة مباشرة ثم تحدثت الشاعرة الجبوري عن اهمية هوية التشكيل العراقي الحديث التي انبثقت من تاريخ الفن في بلاد الرافدين ثم الفن الاسلامي الذي بلغ ذروته في زمن الحضارة العباسية وكذلك الانفتاح على تجارب الحدائة في اوروبا بعد الحربين العالميتين وتطرق الى الاذى الذي اصاب القاعدة الثقافية وممتلكاتها في العراق بعد الحرب ودور

ضمن فعاليات ديوان الشرق- الغرب والتي تندرج هذا العام تحت شعار" هل تعرفون العراق " في حملة تبناها الاتحاد للرد ومواجهة تشويه حضارة مابين النهريين وفي صالة السفارة المصرية انطلقت اولي هذه النشاطات وهي الاحتفاء بالفن التشكيلي العراقي المعاصر ضمن معرض للفن التشكيلي العراقي حيث كرم الديوان عائلة الفنان الراحل جواد سليم والفنان الراحل نوري الراوي وشارك في المعرض الفنان عادل كامل والفنانة هناء مال الله والفنان الرواي وافتتح السفير المصري محمد عرابي المعرض مع الشاعرة امل الجبوري رئيس مجلس ادارة الاتحاد وقد اشاد السيد عرابي بمكانة الفن التشكيلي العراقي ومكانة المبدعين

أعطال الذاكرة

العطل : رنين متصل - السبب : عدم تركيب الرام أو عدم وضعها بالشكل الصحيح والإجراء : التأكد من تركيب الرام .
العطل : لم يظهر شيء على الشاشة بعد تركيب الرام . السبب : بعد التأكد من أن العطل ليس بسبب الشاشة أو الكرت يكون الاحتمال الثاني هو الرام .
الإجراء : استبدال الرام .
العطل : HANGنسبب : وهي أكثر المشاكل التي تحصل في الجهاز وتكون مسبباتها إما كرت الشاشة أو الرام . الإجراء : استبدال الرام .
العطل : حجم الذاكرة المدون على الشاشة غير سليم . السبب : عدم تركيب الرام بشكل سليم . الإجراء : فك وتركيب الرام من جديد .
العطل : ظهور حروف غريبة على الشاشة أو خطوط على سطح المكتب . السبب : عطل في كرت الشاشة أو الرام . الإجراء : استبدال الرام أو كارت الشاشة .
العطل : ظهور رسالة insufficient memoryنسبب : تشغيل عدد كبير من الملفات أو البرامج . الإجراء : غلق أكبر عدد من البرامج أو زيادة في سعة الرام .
فحص واختبار الرام : بعد تركيب الرام وعمل الجهاز بصورة سليمة هناك طرق لفحص قوة الرام وامكاناتها : تشغيل عدد كبير من البرامج . تشغيل أي برنامج نصي مثل الورد وتعليق على لوحة المفاتيح أي مفتاح وتركه فترة ساعة على الأقل . إعادة تشغيل الجهاز أكثر من مرة .



ارسال الملفات

هناك ثلاث طرق لارسال الملفات اما ان تكون كمرق Attachmentمع الرسالة الاصلية او كنص او كوصلة و الافضل دائما تجنب ارسال الملف كمرق لانها تأخذ مساحة كبيرة فإذا كان الملف المرق الذي ستقوم بإرساله عبارة عن مستند نصي فالأفضل تضمينه داخل الرسالة. استخدم وورد عوضا عن أو تلوك ٢٠٠٠ اذا كنت تفضل استخدام ما يكروسوفت وورد كمرح لرسائلك البريدية بدلا من استخدام المحرر المدمج مع برنامج أوتلوك ٢٠٠٠ (وليس برنامج أوتلوك اكسبريس) عليك القيام بالتالي في برنامج الأوتلوك.
١. اختر ادوات TOOLSثم خيارات Options
2. اختر لسان التبويب تنسيق البريد -mail for matمن ثم علم على مربع استخدام مايكروسوفت وورد لتحريير رسائل البريد الالكتروني
٣. اختر من القائمة المنسدلة هيئة HTMLثم اضغط موافق .