

## التعليم يطيل عمر الإنسان



الضخمة، كما يساعد على إدارة الحياة والتخطيط للمستقبل بشكل أفضل والتغلب على العوائق والمشكلات التي تعترض الإنسان في حياته. وكانت دراسة سابقة قد أظهرت أن المعلمين أقل عرضة لتدهور الذاكرة والأمراض العصبية والدماغية المصاحبة للتقدم في السن، مؤكدة أنه كلما كان المستوى الأكاديمي للإنسان أعلى، قل تعرضه واستعداده للخرف.

ولفت الخبراء إلى أن المعلمين أكثر تمسكا بالصحة ومواظبة على الرياضة والإقلاع عن العادات السيئة كالتدخين، حيث تبين أن نسبة المدخنين بين المعلمين كانت أقل منها بين غير المعلمين، كما أنهم أكثر اتباعا للإجراءات الوقائية والتزاما بالتوصيات الطبية والصحية. وأكد هؤلاء أن التحصيل العلمي العالي غالبا ما يؤدي إلى المناصب العالية ومستويات الدخل

أفضل ووضع اجتماعي واقتصادي مريح مقارنة بمن تركوا المدرسة في الصغر. ولاحظ الباحثون في المركز الرسمي للبحوث والدراسات، أن الأشخاص من كبار السن الذين لم يحصلوا على تعليم عال أكثر عرضة للمرض من المعلمين في نفس السن، مشيرين إلى أن الإنسان المتعلم يعيش مدة أطول من غير المتعلم بحوالي عشر سنوات.

أثبتت دراسة جديدة أجريت في الدانمارك مؤخرا، أن التعليم يطيل عمر الإنسان ويحافظ على صحته ويقيه شر الأمراض، فضلا عن تأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية المهمة. وكشفت هذه الدراسة عن أن المعلمين أقل عرضة للاكتئاب وأكثر تحمسا لتحقيق الإنجازات والأحلام والطموحات، كما يتمتعون بصحة

### الإظلام الكوني يجمي الأرض من ظاهرة الاحترار

خلصت أبحاث أجراها علماء أستراليا إلى أن العالم سيكون أكثر ظلاما في الأعوام القادمة، ولكنه ظلام مفيد سيجي الأرض من ظاهرة الاحترار الكوني Global Warming التي أثارته مخاوف الجميع.

وتفيد الأبحاث أن تكاثف السحب وذرات الغبار في جو الأرض يقلل كمية الأشعة التي تصل لتوكينا من الشمس، وهي مصدر الحرارة والضوء. ورغم قلق بعض العلماء من هذه الظاهرة، التي تعرف بالإظلام الكوني، يرى علماء آخرون فيها عاملا طبيعيا يوازن أو يقلل من أثر ظاهرة الاحترار الكوني. وقد تواتر موضوع الإظلام العالمي في دراسات ومناقشات العلماء خلال العقد الأخيرين على الأقل. فقد لاحظ العلماء منذ نهاية خمسينيات القرن الماضي أن الإشعاع الشمسي الواصل لسطح الأرض يتناقص بمقدار ٠.٢٪ كل عام. وقد أرجعوا ذلك إلى طبقات السحب والغبار التي تشتت الضوء عند دخوله غلاف الأرض. ولكن الدراسات السابقة كانت مقصورة على النصف الشمالي من الأرض، ولهذا فقد شكك بعض العلماء في أن تكون هذه ظاهرة عالمية، أو أن تكون موجودة من الأساس. ولهذا فقد كان لابد من إثبات وجود هذه الظاهرة جنوب

**تلعب أجهزة الكمبيوتر دوراً مهماً في حياتنا اليومية، فضلا عن أنها أصبحت جزءاً مكتملاً للمقومات الأساسية في بيئة العمل. فنحن لانستعمل الكمبيوتر في مكان العمل فحسب، بل نستعمله أيضا في المنزل. وعلى الرغم من أن هذه الآلة المثيرة قد جعلت حياتنا أيسر وأكثر فاعلية، إلا أنه ثبت أن شيوع استعمالها بين الناس ألحق بهم بعض الضرر نتيجة لسوء استعمالهم لها.**

## سلامة بيئة العمل وأضرار الكمبيوتر

الجذع لأكثر من ٩٠ درجة يقلل من ضغط القرص الفقري وحركة العضلات في الظهر ويعمل على استقامة العمود الفقري. ويمكن اتخاذ هذا الوضع الصحيح بالجلوس عاليا بحيث تكون زاوية الفخذين إلى أسفل. شدماك لا تلامسان الأرضية. ارفع مقعدة الكرسي إلى أعلى وأمله بضع درجات إلى الأمام. يجب أن يكون ظهر الكرسي مساندا للفتحات القطنية أسفل الظهر، كما يجب أن يكون ارتفاع الكرسي قابلا للتعديل في وضع الجلوس. يجب أن تكون للكرسي قاعدة بخمسة أرجل لتوفير أقصى قدر من الثبات. ويجب وضع مرفقي مشعل الكمبيوتر بزاوية قدرها ٩٠ درجة، مما يسمح للساعدين بالتوازي مع الأرضية.

إرشادات السلامة - اعط لنفسك فترات منتظمة للاسترخاء، انفض عن كرسيك وتحرك من حوكك. لأن أي تغير طفيف عن وضع الجلوس، وأي تحرك بسيط ولو لدقائق معدودة، يساعدان على ارتخاء العضلات لتوتره. - قم بتمرين أجزاء جسمك التي أصبحت متوترة بعد الكوث لفترات طويلة من العمل على الكمبيوتر (اثن يدك، وحرك الرقبة بشكل دائري، وأدر الرأس يميناً ويساراً، قف على قدميك ومط جسمك). - للحد من إجهاد العينين، اضبط الإضاءة في مكانك الخاص بالعمل إلى المستوى الذي يريح نظرك. ومن وقت لآخر وركز عينيك على شئ آخر غير شاشة الكمبيوتر. - حول اتجاه شاشة الكمبيوتر لتضاد أية توهجات أو انعكاسات دونما اضطراب للانحناء. قم أيضا بضبط درجة السطوع والتباين في إضاءة الشاشة إلى المستوى الأنسب لك.



أقل قليلا) مما يتطلب أن يكون الساعدان موازيين للأرضية عندما تكون الأصابع مرتكزة على لوحة المفاتيح. يجب ألا توضع الشاشة والفاة أو أي جهاز آخر على نفس سطح الاستناد بل توضع كل واحدة منهما على سطح مستقل بذاته، بشرط أن يكون ثابتا وقابلا للتعديل. أن أفضل وضع للمصم على الإطلاق هو أن يكون مستقيما، مرتكزا على دعامة سائدة، بلا انثناء إلى الأعلى أو الأسفل (المد والثنى) ودونما التواء على الجانبين. ومثل هذا الوضع يتيح لقنوات الأوتار العصبية أن تسلك طريقا خاليا نسبيا من العوائق عبر النفق الرسغي.

وضع الجلوس يجب أن تزيد الزاوية بين الجذع والفتخ عن ٩٠ درجة (ويفضل ما بين ١١٠ إلى ١٢٠ درجة)، كما يجب مد الرجلين قليلا إلى الأمام. إن المفهوم العلمي الأساسي لتفسير صحة هذا الوضع، هو أن انفراج زاوية الفتخ مع

ضونها الساطع مجال الرؤية عند مستعمل وضع شاشة الكمبيوتر، لأن الوهج المنعكس هو السبب الرئيسي في إجهاد العينين. وضع لوحة المفاتيح يجب أن يكون ثقل الذراع مسنود لتخفيف الحمل المستمر الواقع على الكتف وععض الذراع وساعده. ولهذا، يجب أن تكون وضع لوحة المفاتيح والفاة في متناول اليد بحيث يكون العضد قريبا من الجذع. يجب عدم مد العضد كثيرا إلى الأمام للوصول إلى وضع لوحة المفاتيح. يجب أن تكون الساعدان موازيين للأرضية أثناء استعمال وضع لوحة المفاتيح بحيث لا تكون هناك حاجة للوصول إلى ارتفاع أو انخفاض طفيف للوصول إلى مجموعة المفاتيح. يجب وضع سائدة صغيرة أمام لوحة المفاتيح مباشرة و بنفس ارتفاعها لتحميل ثقل المونات.

يفضل أن تكون الزاوية المفررة بين الساعد والعضد بمقدار ٩٠ درجة (أو

وضع شاشة الكمبيوتر إن الزاوية الأفضل لراحة العين أثناء النظر إلى شاشة الكمبيوتر، هي الزاوية التي تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ درجة باتجاه الأسفل. يجب أن يكون رأس مستعمل وضع شاشة الكمبيوتر في وضع يسمح بالتخفيف من قوة الضغط الواقعة على عضلات الرقبة إلى أقل حد ممكن، وأن يمتد الرأس قليلا إلى الأمام بحيث يميل الذقن بقدر طفيف إلى الأسفل. كما يجب عدم رفع الرأس إلى أعلى (إلى الحد الذي يمكن من النظر بالعينين في خط مستقيم أماما أو عاليا) لأن رفع الرأس للأعلى. من شأنه أن يجهد عضلات الرقبة. وبارتفاع الرأس أيضا يميل مستعمل وضع شاشة الكمبيوتر إلى فتح عينيه بقدر اتساعهما. وفي هذه الحالة لا تؤدي الجفون وظيفتها في وقاية العينين من الجفاف أو الجفون. يجب وضع شاشات وضع شاشة الكمبيوتر بحيث لاتقطع خطوط

إن الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر لمدة تزيد عن بغص ساعات قد يتسبب في إجهاد العينين وتصلب الظهر وخدر الأيدي والأقدام وكذلك الإعياء والعديد من الأعراض المرضية تلاحقها بما فيها التهاب النفق الرسغي. ويحدث هذا النوع من التهابات العصبية في معصم اليد، وهو ما يعرف بالإصابة الناتجة عن تكرار أداء حركات يدوية معينة. وتزداد حدة هذه الأعراض بمرور الوقت وعادة ماتظهر بعد عدة سنوات من المواظبة على أداء حركة يدوية بذاتها، تكون العضلات خلالها متوترة. وبمجرد الإصابة بآثارها أوتار النفق الرسغي تتورم عضلات الرسخ، ومن ثم تصيب أنسجة العصب العضلية. وفي العادة يتعرض الذين يتطلب عملهم اليومى قضاء ساعات طويلة في أداء حركات يدوية متكررة. مثل الطباعة على لوحة المفاتيح أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بهذه الأعراض.

ربما تكون قد سمعت البعض يردد من أن آخر عبارة: Ergonomics وهو اصطلاح علمي يقابله بالعربية: الهندسة البشرية في سلامة بيئة العمل. فما معنى هذه العبارة تحديدا؟ إنها تعنى أساسا بدراسة كيفية تفاعل الفرد بدنيا مع أداء واجباته الوظيفية، ومدى انسجامه مع طبيعة العمل المنوط به والمعدات التي يستخدمها والجو العام السائد في بيئة هذا العمل. ومن خلال التطبيق العملى لهذا المفهوم الشامل، يمكن تكييف ظروف واساليب تشغيل الكمبيوتر الخاص بك، في العمل أو في المنزل على حد سواء، حتى تتمكن من أداء عملك في مناخ تنعم فيه بالسلامة والراحة التامة والكفاية الإنتاجية العالية.

هناك ثلاثة اعتبارات جوهرية رئيسية توصى بها مقررات سلامة بيئة العمل بالنسبة للهيئات التي تعتمد الكمبيوتر في أداء أعمالها هي وضع شاشة الكمبيوتر ووضع لوحة المفاتيح ووضع الجلوس.

## كيف تعيش حياة هادئة بعيداً عن الفيروسات ؟



الاهمية عن الفيروسات الحديثة وطريقة عملها وتأثيرها على الحاسبات التي تصيبها. يمكن زيارة المواقع التالية فيها معلومات في غاية الاهمية: <http://symantec.com/securityresponse> <http://us.mcafee.com/virusinfo> <http://www.f-secure.com/virus-info/virus-news> هذه المواقع ستقدم لك معلومات مهمة عن الفيروسات الحديثة وكيفية التعرف على وجودها بحاسبك.

طلب مساعدة إذا قمت بإجراء كشف scan شامل لوحدات حاسبك الشخصي، ولم تجد أي فيروس وقمت أيضا بالدخول على المواقع التي أشرنا إليها في الخطوة السابقة، ولم تقدم لك تفسيرا للسلوك الغريب لحاسبك، فقد يكون هذا هو الوقت المناسب لطلب العونة، شركة مايكروسوفت المنتجة لنظم تشغيل النوافذ تقدم قاعدة معلومات لمساعدة مستخدمي هذه النظم. الذين تواجههم مشاكل من العيار الثقيل، وتقدم

من أصعب المواقف التي يمكن ان تواجه مستخدم الحاسب هو اصابه حاسبه بفيروس او على اقل تقدير ان يشك في وجود فيروس على حاسبه، اذا فقد المستخدم اعصابه فور تعرضه لها الموقف الصعب فقد يتصرف بطريقة تضاعف من خسائر هذه الكارثة، ولذلك فعليه ان يتمالك اعصابه ويفكر كثيرا قبل ان يضع يده على لوحة المفاتيح ويبدأ في الحد من آثار هذه الكارثة الى اضيق الحدود.

المعلومات في غاية الأهمية هذا ليس احد الشعارات التي ترفع بكثرة هذه الايام، ولكنها حقيقة يجب ان نستوعبها جيدا لمواجهة موقف احتمال اصابة حاسبنا بفيروس، عندما يبدأ الحاسب في التصرف بطريقة غير طبيعية يجب ان نجعم أكبر قدر من المعلومات حتى نستطيع الحكم بطريقة صحيحة على المشكلة التي تقابلنا، وهل حاسبنا مصاب بالفعل بفيروس ام ان المشكلة التي تقابلنا لها سبب آخر، وبرامج مقاومة الفيروسات الشهيرة لديها على شبكة الانترنت تتيح لك معلومات في غاية

البرامج الجانية مثل zone alarm يمكننا استخدامها. ٢ - تثبيت برنامج حديث وقوي لمقاومة الفيروسات. ٣ - تحديث برنامج مقاومة الفيروسات بطريقة اوتوماتيكية عن طريق استخدام خاصية live update الذي يضمن تحديثا مستمرا للبرنامج.

لهم العديد من المقترحات المهمة لعلاج هذه المشاكل كما يوجد بصفحة المساعدة product support الكروني يمكنك ان تستخدمه لكي ترسل خبراء الشركة، وتعرض عليهم مشكلتك وسوف يقومون بالرد عليك.

حتى لا تتكرر الكارثة بعد الخطوات السابقة التي استعرضنا فيها بعض المقترحات لعلاج المشكلة الفنية التي حدثت لحاسبك قد يكون من المهم ان نسأل انفسنا، كيف يمكننا ان نتجنب هذه المواقف في المستقبل، وكيف نزيد من درجة تأمين حاسبنا الشخصي؟ ١- يجب تثبيت برنامج تأمين firewallقوي على الحاسب، وتوجد على شبكة الانترنت بعض

## الإجازة خير وسيلة للتغلب على الكآبة

وأظهرت الدراسات ان الأشخاص الذين يستمتعون بإجازاتهم سواء الأسبوعية أو السنوية بصورة جيدة يتعرضون لمخاطر أقل للوفاة بنسبة ١٧ في المائة من الأشخاص الذين يمضون إجازاتهم بشكل خاطئ. ويرى خبراء النفس أن الإجازات تعتبر فرصة جيدة للتقارب الأسري وخصوصا مع الأطفال، والتواصل مع الأصدقاء والأقرباء وإعادة التوازن الجسدي والمعنوي المفقود بسبب متاعب العمل ومسؤوليات الحياة.

تغير الأجواء المحيطة وأنماط الحياة اليومية. ودعا الخبراء اصحاب المؤسسات والشركات ومسؤولي الحكومة إلى إعطاء موظفيها جميع إجازاتهم المقررة كاملة والتأكد من أنهم يأخذونها ويستمتعون بها لأن عدم أخذ الإجازات المحددة في لوائح العمل يعرض الكثير من العاملين والموظفين لمخاطر صحية ونفسية شديدة كما أن العمل المرهق يؤثر على إنتاجية العمل بشكل كبير بسبب الإجازات المرضية المتكررة.

أكد باحثون مختصون في دراسة جديدة نشرت في المجلة الأمريكية للطب النفسي أن الإجازات هي أفضل الوسائل للتغلب على التوترات العصبية وحالات الكآبة التي يسببها روتين الحياة اليومية. وأوضح علماء النفس أن التمتع بالإجازة سواء بالسفر أو الاسترخاء في المنزل أو ممارسة الهوايات المحببة والأنشطة الرياضية المتعة أو بالمشاركة في مهمات اجتماعية، يساعد في تحسين صحة الإنسان ومزاجه ونفسيته وتزيد من حيويته خصوصا إذا ما تصاحبت مع

