الإطراء وسيلة للحفاظ على علاقة سعيدة

المدى/ وكالات

خلص اثنان من العلماء الالمان إلى صيغة لعلاقة سعيدة يتعين فيها التخلص من تأثير الانتقاد بخمسة إطراءات.

فقد توصل باحثان اجتماعيان إلى صيغة حب تقضي بأن الاشادة بشريكك (أو شريكتك) أكثر من انتقاده (أو انتقادها) غالبا ما تكون طريقة للحفاظ على علاقة سعيدة.

ويقول العلماء إن معظم الناس يتوقون للعيش في علاقة طويلة مستمرة وسعيدة لكن الطلاق في معظم الدول الصناعية يتزايد لاسباب عديدة.

وأوجز هانز-فيرنر بيرهوف وإيلك روهرمان بجامعة روهر في بوخوم نتائج بحثهما في كتاب يتعلق بما يجعل الزوجين سعيدين.

ويدفع العلماء بأن الناس يتغيرون في مسار حياتهم لكن عوامل الضغوط الخارجية الرئيسية التي تؤثر على الزواج هي الخيانة والبطالة والمرض الطويل وإصابة أحد الشريكين باكتئاب ومولد الطفل الاول.

ويقول بيرهوف إن أحد أسباب ارتفاع أرقام الطلاق في السنوات الاخيرة هي مبادرة المرأة برفع دعاوى للطلاق.

وتقول بيرهوف "انه أمر مؤسف لكنه ليس سلبيا فقط حيث أنه يوضح أن النساء أصبحن أكثر استقلالا من الناحية المالية."

وخلص العالمان إلى أنه من الناحية المبدئية ليس صعبا أن تجعل أي زواج مثمرا. فالاقدام على كلمات الاطراء خمس مرات مقابل كل انتقاد يظهر التعلق والاهتمام الخاص والتعبير عن الحب.

بين قوسين

(...)

أنا عراقي

أحمد عبد القادر

في برنامج على فضائية العراقية ضيف مقدم البرنامج رجلين من رجال الدين يمثلان المذهبين الرئيسين في العراق كانا يردان على اسئلة المواطنين، وقد أعجبني في هذا البرنامج أمران، أولهما هو التهذيب الكبير في طرح الاسئلة، فقد كان المستفسرون على درجة عالية من احترام الطرف الاخر وكانت صيغة التخاطب تعبر عن الروح العراقية السامية، أما الامر الاخر الذي اعجبني وأفرحني فهو التواضع الشديد وسعة الافق لدى رجلي الدين في ردهما على الاسئلة والتطابق الكبير في آراء كلا الطرفين، حتى لحسبت أنهما من مذهب واحد، فصرت أسائل نفسي، ماالذي يدفع الفضائيات العربية، والمتحدثون فيها على تصوير العراق غابة للخصام بين المذاهب والقوميات، وكأن الفرقاء على وشك استلال سيوفهم ليضرب أحدهم عنق الاخر، أهو التمني بحدوث ذلك، نتيجةً الحقد الاعمى والنيات السيئة تجاه هذا البلد أم عدم فهم طبيعة الشعب العراقي، إذا تخيلنا حسن النيات في قلوب هؤلاء، لقد كان رجلا الدين المحترمان في غاية الحرص والمسؤولية على مصالح الشعب والدولة، داعين الى احترام القانون وإطاعته فهو السلطة الوحيدة، وحين وجه أحد السائلين سهام إدانته الى رجال الدين متهما إياهم بالتقصير، لأنهم يتكلمون فقط، ولاينزلون الى الشارع في تطبيق القانون (وهذا مايدعو له النفر الخارج عن ارادة الدولة) أجابه أحد الرجلين بكلام رائع حكيم، أتمنى ان يكون هو المقياس والهادي للجميع، أجابه: ان تطبيق القانون هو من شأن الدولة، بشرطتها وقضائها، وهي الوحيدة المخولة بذلك، أما رجال الدين، فواجبهم النصح والارشاد وتبيين أحكام الشرع للناس، فعلمت أن العراق بخير، وأن مستقبله زاهر، مادام فيه مثل هؤلاء العلماء الأفاضل الصادقين، المسؤولين عن شرف الكلمة، الداعين الى وحدة الصف، من دون تعصب أو دعوة الى الخلاف والفرقة، وأحسب أن أمثال هؤلاء هم الأغلبية التي نأمل منها الجهر بالحقيقة ووضع العراق أمانةً في أعناقهم، لأن من يوجهون سهام الغدر إليه سيموتون غيظاً إذا ماارتدت سهامهم الى نحورهم ان اصطدامها بصخرة العراق الصلبة، التي يضعها أبناؤها البواسل من شتى الطوائف والقوميات، التي مانطق أحد أبنائها الا وقال: أنا عراقي قبل أن يحدد طائفته او قوميته او دينه، وأنا على يقين من أنه سيأتي يوم يقول فيه كل فرد من أفراد الشعب مفتخراً أنا عراقي، مكتفياً بهذا التعريف الذي هو الاب والام لما سواه، وعندها لايجرؤ اي شانئ موتور ان يتطاول على العراق حتى لو بالنظر اليه شزرا.

الكربون يدور

لمدى/ وكالات

لم يتفق علماء المناخ والبيئة، بعد، على تقدير موحد لكمية الكربون التي تنتج عن مختلف الأنشطة البشرية؛ غير أننا نعتمد –في هذا المقال القصير الذي لا يحتمل تفصيلات كثيرة –تقديراً نُشرَ في دراسة حديثة نسبياً، يقول بأن البشر قد "ألقوا" في مناخ الأرض، في عقد التسعينيات من القرن المنقضي، كميات تزن –في المتوسط – سبعة بلايين طن، بالسنة الواحدة، معظمها في صورة غازية (الغاز الرئيس فيها هو ثاني أكسيد الكربون).

إن تلك الكمية الهائلة تنطلق في الجو، ولا يلبث نصفها أن يختفي من الهواء .. أين ؟!؛ هذا هو السؤال الذي يجعلنا البحث عن إجابة واضحة محددة له نتعقب عنصر الكربون في مساراته بمختلف الأنظمة البيئية لكوكبنا، الأرض؛ إنها الدورة التي يقضي طلاب الدراسات البيئية وقتاً طويلاً في دراستها؛ والحقيقة أن دوران عنصر الكربون، بمختلف صوره، في الأنظمة البيئية للكون، يشتمل على حلقات معقدة ومثيرة، وتستحق أن يفرد لها هذا الوقت الطويل في برامج الدراسات البيئية.

والحقيقة –أيضاً – هي أننا لا زلنا بحاجة لأن نعرف أكثر عن سلوكيات ومسارب ومسالك تلك الذرة من الكربون، التي تتبدى لنا –في أكثر صورها شيوعاً – متشبثة بذرتين من الأكسجين، لتتخذ هيئة غاز ثاني أكسيد الكربون، الذي –مع غازات أخرى، أقل أهمية منه –يشيع الاختلال في الاتزان الحراري لكوكبنا، فيقبض على الحرارة، ويمنعها من الارتداد إلى الفضاء، حتى أن الأرض تكاد تصير "صوبة زجاجية"، أو "دفيئة"، نتيجة للازدياد المضطرد في درجة حرارتها.

المتفق عليه هو أن المستوى الطبيعي لتواجد غاز ثاني أكسيد الكربون في الجو، لم يعد طبيعياً. وثمة تقديرات تشير إلى أن مناخ العالم، قبل ما يعرف بالثورة الصناعية، كان يحمل ٢٨٠ جزءاً، في المليون، من هذا الغاز؛ وقد أجريت عملية قياس لتركيز ثاني أكسيد الكربون، في نهاية الخمسينيات من القرن العشرين، عند أعلى نقطة من جبال جزر هاواي، حيث نتوقع أن يكون الهواء نظيفاً، فكانت المفاجأة أن رقم ما قبل الثورة الصناعية قد قفز إلى ٣١٥ جزءاً بالمليون؛ ولما أجريت عملية القياس، بنفس النقطة، بعد ثلاثين عاماً، عاد الرقم ليقفز ثانية ويصل إلى ٣٥٠ جزءاً بالمليون؛ وبالرغم من عدم وجود بيانات حديثة، إلا أن أحوال المناخ تجعلنا نتوقع أن يكون تركيز ثاني أكسيد الكربون في هواء الأرض، بالوقت الحالي، قد تجاوز ذلك كثيراً.

نعود إلى نصف كمية الكربون التي تختفي، أو يبدو لنا أنها تختفي، كل سنة ....هل تعتقد أن الأرقام التي نتحدث بها هائلة بحيث يتسرب إليك شك في صحتها ؟. لا. تأكد أنها صحيحة؛ فهذه هي طبيعة الأرقام الكونية. إن كمية الانبعاثات الكربونية السنوية، على ضخامتها، تبدو عادية تماماً عند مقارنتها بكمية الكربون الكلية الموجودة، فعلاً، في المياه –مالحها وعذبها – وتقدر بنحو ٣٥ ألف بليون طن، أو بتلك الموجودة –أصلاً –في الهواء، وتزن ٧٤٠ بليون طن، تقريباً.

وإذا كانت هذه الأرقام الكبيرة تثير الدهشة، فإن الأكثر إثارة لها هو أن هذه الكميات الضخمة من الكربون ليست ساكنة، ولا تكاد تستقر على حال، بل هي في حركة دائبة وسريعة؛ وتتخذ، في معظم أوقات دورانها، هيئة الغاز – ثاني أكسيد الكربون –الذي يظل متنقلاً بين الكائنات الحية والتربة، أو بين الجو والبحار والمحيطات؛ وقد تعتقله الصخور الصلدة زمناً، غير أنه لا يلبث أن يتحرر منها إذا ذابت، فينتقل إلى المياه الجارية.

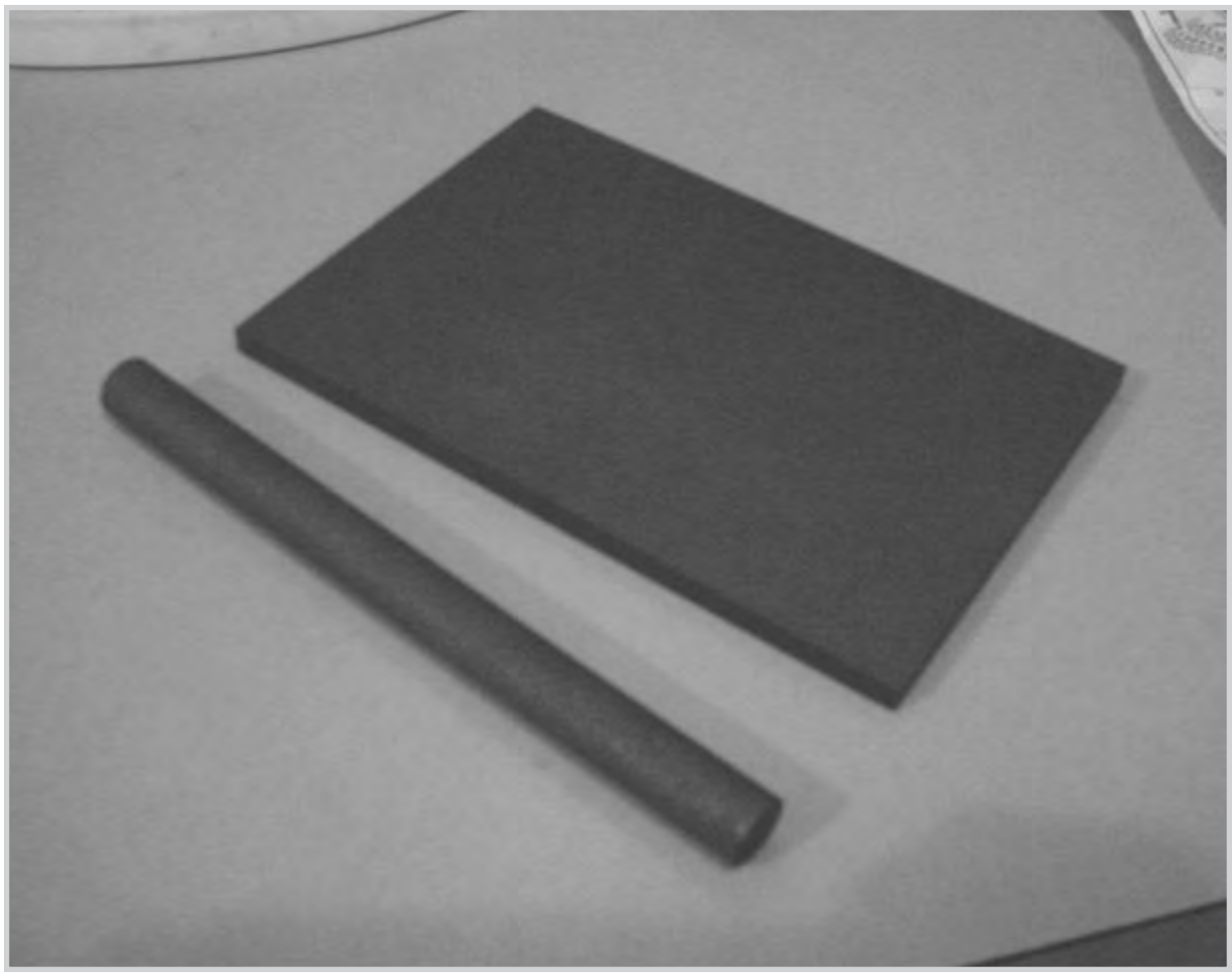
وقد يكون من المفيد، لملاحقة الكربون في تنقلاته بين بحار ومحيطات العالم، أن نتعرف على نظرية علمية تقول بأن مياه البحار والمحيطات تخضع لأنظمة دورانات محددة؛ منها الدوران الرئيسي، الذي تتجه فيه المياه الاستوائية الدافئة إلى قطبي الأرض، حيث تبرد، فتثقل، فتغوص إلى الأعماق، لتدخل في دورة أخرى، فتزحف على هيئة تيارات باردة، عائدة إلى خط الاستواء. وعند وصولها إلى المناطق الدافئة، تكون خصائصها الفيزيقية قد تبدلت، بما يجعلها تصعد إلى السطح، متخذة صورة الظاهرة الطبيعية المعروفة باسم "التيارات القلابة"، محملة بالأملاح الغذائية، والمواد العضوية، المحتوية على الكربون.

ويجدر بنا أن نتوقف أمام حلقة مهمة في مسلسل الكربون؛ فلا يمكننا أن نغفل دور تلك الكائنات الدقيقة، التي تعيش معلقةً وهائمة في الطبقة السطحية المضيئة من مياه البحار والمحيطات. إنها الهائمات النباتية، أو "الفيتوبلانكتون"؛ صحيح أنها نباتات بدائية، وحيدة الخلية، ولكنها لا تختلف كثيراً عن شبيهاتها الناميات على اليابسة، وتشترك معها في استهلاك ثاني أكسيد الكربون. إنها تستخلص هذا الغاز، الذائب في مياه المحيطات، مع الأملاح المغذية، وفي وجود آشعة الشمس، لتبني مادة نموها. إنها –بذلك، ودون أن تدري –توفر الغذاء لمجموعة أخرى من الكائنات الحية الدقيقة –حيوانية هذه المرة – هي الهائمات الحيوانية "زوبلانكتون"، بالإضافة إلى بعض أنواع الأسماك والحيوانات البحرية الأخرى، التي تفضل الغذاء النباتي. إن شبكة الغذاء في البحر نسيج معقد؛ لكن ما يهمنا هو أن الكربون، الذي تستهلكه هذه النباتات البحرية، أساس الهرم الغذائي في البحر، ينتهي إلى نفايات و " جثث "، تتساقط في عمود المياه، حتى تستقر على قاع المحيط، في صورة رسوبيات، تحبس الكربون بداخلها، إلى حين.

ولا يجب أن ننسى دور البكتيريا البحرية؛ فهي تنشط على هذه البقايا العضوية، فيتحول جزء كبير منها إلى غاز الميثان. وهنا، ينبغي علينا أن نشير إلى أن الارتفاع المتزايد في درجة حرارة الكرة الأرضية، أو الظاهرة الطبيعية التي يسميها البعض بالاحترار الكوني، تتضمن تهديداً إضافياً لمناخ الأرض، يتمثل في احتمالات كبيرة لتحرر كميات ضخمة من غاز الميثان، الناتج من النشاط البكتيري؛ وفي هذه الحالة، فإن الميثان لن يبقي عند قاع المحيط، بل سيصعد إلى السطح، لينطلق في الجو، ليساعد في رفع درجة حرارة الكوكب، فهو أحد غازات الدفيئة.

معروف لدينا –إذن –ومنذ زمن طويل، أن المحيطات "تبتلع" الكربون؛ وقد استوقفت هذه الحقيقة العلماء، وجعلتهم يفكرون في طرق لزيادة استهلاك المحيطات للكربون، أملاً في تخليص المناخ الأرضي من فائض غازات هذا العنصر، التي تُمرض الأرض بالحُمَّى. ومن الأفكار التي تفتقت عنها عقول العلماء، في هذا المجال، "زراعة" بعض المسطحات المائية، المعروف عنها فقرها بالحياة النباتية، ومن بينها المحيط الجنوبي، الملتف حول القارة القطبية الجنوبية؛ فمياه هذا المحيط تفتقر إلى عنصر الحديد بالتركيز الكافي لنمو وازدهار هذه النباتات المائية المستهلكة لغاز ثاني أكسيد الكربون. ويتصور المتحمسون لهذه الفكرة أن استخدام الطائرات في "تسميد" هذا المحيط بتراب الحديد، يمكن أن ينعش النباتات في مياهه، فتستهلك كميات أكبر من غاز ثاني أكسيد الكربون، وتحتجزها في الأعماق البعيدة!. ومن جانب آخر، يشكك نفر من علماء البيئة البحرية في جدوى هذه الفكرة؛ وهم يرون أن سبب "تصحر" ذلك المحيط الضخم هو افتقاره للتيارات القلابة، التي تجلب الأملاح المغذية من القاع إلى السطح، لتكون بمتناول النباتات الدقيقة، في طبقة المياه التي يتخللها الضوء. وفي تقدير المنتقدين لفكرة التسميد أن مائة سنة من العمل المتصل، تنفيذاً لتلك الفكرة، قد تأتي بنتيجة ضئيلة للغاية، تتمثل في خفض نسبة الكربون في المناخ الأرضي بمقدار ٣٠ جزء بالمليون، وهو مردود لا يساوي كلفة هذا العمل الشاق.

غير أن أحوال المحيط الجنوبي لا تنتقص من حقيقة أن بحار ومحيطات الأرض كانت، وستظل، البالوعة الرئيسية لثاني أكسيد الكربون، الناتج عن احتراق الوقود الأحفوري. فإذا تحرينا الدقة، وجب علينا أن نشير إلى أن بقعا بعينها من المحيطات، مثل مساحات محدودة من المياه المدارية بالمحيط الهادي، تقوم بعمل معاكس، فتعطي الجو غازات كربونية ناتجة من عمليات فيزيقية وكيميائية وبيولوجية متداخلة. ولحسن الحظ، فإن هذا النشاط في الاتجاه العكسي لا يدوم على مدار السنة، فهو يتحول للاتجاه الآخر، بالتبادل، مع تغير الفصول. أما مياه المحيط الهادي القريبة من قطبي الأرض، فتوصف بأنها مراعٍ دائمة الازدهار، غنية بالطحالب والهائمات النباتية، طول العام.



الهاتف الجوّال يزيد خطر الإصابة بأورام الأذن

واشنطن

حذر باحثون مختصون في السويد، من أن استخدام الهواتف الجوالة لأكثر من ١٠ سنوات، يضاعف خطر إصابة الإنسان بأورام العصب السمعي.

وأوضح خبراء في المعهد السويدي للطب البيئي، أن خطر الإصابة بالورم العصبي السمعي الحميد كان أعلى بحوالي أربع مرات على جهة الأذن، التي يستخدم عليها الهاتف الجوال، في حين كان ضمن حدوده الطبيعية في الجهة الأخرى.

ووجد الباحثون بعد متابعة ٧٥٠ شخصا سويديا استخدموا الهاتف النقال لمدة ١٠ سنوات على الأقل، أن إشعاعات هذا الهاتف كانت السبب في زيادة فرص الإصابة بأورام العصب السمعي، مشيرين إلى أن تأثير استخدام الأنواع الرقمية الحديثة من هذه الهواتف على المدى الطويل لم يتضح بعد.

ونبه الأطباء في المجلة الدولية لعلوم الوباء، إلى أن ورم العصب السمعي ليس من النوع الخطر المهدد للحياة، ولكنه قد يصبح كذلك في حال أصبح بحجم كبير، وازداد ضغطه على الدماغ. وكانت الكثير من الدراسات قد صعدت الجدل حول خطورة مثل هذه الهواتف الحديثة وأضرارها على الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى.

الليزر للاقلاع نهائيا عن التدخين

واشنطن

أظهر بحث طبي جديد أن المستويات المنخفضة من أشعة الليزر قد تساعد الأشخاص الذين لا يستطيعون ترك التدخين، في الإقلاع عن هذه العادة الضارة نهائيا. وأوضح باحثون في جامعة ميدلسكس، أن العلاج الجديد يعتمد على نقل حزمة من أشعة الليزر إلى نقاط خاصة على الجسم والأذن، تستخدم عادة في تقنيات الوخز بالإبر، للتخلص من الرغبة الملحة في تعاطي النيكوتين، مشيرين إلى أن هذه الطريقة ليست مؤلمة، ولا تسبب تأثيرات جانبية، ويحتاج المدخنون حوالي ثلاث إلى خمس جلسات علاجية فقط، تستغرق كل منها ٣٠ دقيقة.

ونبه هؤلاء إلى أن الطريقة الجديدة لا تحتاج إلى بدائل الأدوية أو النيكوتين، وقد استخدمت في كندا وأوروبا منذ أكثر من ١٥ عاما، بالرغم من أنها لم تنل بعد مصادقة إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية، واستخدمت كإجراء بحثي فقط.

ووجد الباحثون بعد متابعة ٣٤٠ مدخنا تلقوا ثلاث جلسات علاجية أو أربعا، وآخرين لم يخضعوا لأي منها، أن جميع المشاركين الذين تلقوا أربع جلسات بالليزر توقفوا عن التدخين، بينما أقلع نصف الذين تلقوا ثلاث جلسات فقط، وقلل النصف الآخر من عدد السجائر المستهلكة يوميا، في حين لم تتغير هذه العادة عند الذين لم يخضعوا للعلاج.

ولاحظ الخبراء أن المشاركين الذين حصلوا على العلاج سجلوا نشاطا أعلى، ونوما أفضل، وشعورا أكبر بالراحة، ولم يعان أي منهم من زيادة أو فقدان في الوزن.

كمبيوتر وانترنيت

الكمبيوتر في خدمتك: أساسيات الفيديو الرقمي

المدى/ وكالات

إذا أردت أن تصنع أفلاما عن أسرتك أو أصدقائك للذكرى تستطيع ذلك الان بفضل أجهزة تسجيل الفيديو الرقمية (دي في) الحالية والتي تتميز أسعارها بأنها في متناول الجميع.

ولكن القليلين يعرفون كيف يبدؤون في البحث عن "دي في" والذي يطلق عليه أيضا "كاميرا الفيديو الرقمية" عندما يرغبون في اقتناء واحدة فالاختيارات كثيرة ومحيرة. وفيما يلي بعض النصائح التي ربما تحتاج إليها في هذا الشأن في صيغة سؤال وجواب.

سؤال: أريد كاميرا فيديو من أجل تصوير المناسبات العائلية والمدرسية والرحلات تكون أسعارها معقولة. وأريد كذلك تحويل هذه الصور لجهاز الكمبيوتر الخاص بي. عن أي الكاميرات أبحث ؟

الاجابة: هناك نطاق واسع من كاميرات الفيديو ذات أسعار معقولة للاستخدام الشخصي وبعض هذه الكاميرات من الممكن أن تحملها بيد واحدة وبعضها الاخر من الممكن أن تضعه في جيب سترتك.

وتستطيع أن تجد كاميرا ذات درجة عالية من الجودة للاستخدامات الشخصية العادية باسعار تتراوح بين ٣٠٠ و٥٠٠ دولار للواحدة.

ومثل هذه الكاميرات هي " كانون إلورا" و "سوني هانديكام" و" كانون زد آر٦٠".

أما بالنسبة للمميزات فابحث عن كاميرا ذات زووم ١٠ اكس أو أكبر وثبات اليكتروني للصورة و سي سي دي ١/٦ وذات ٧ وحدات إضاءة أو أقل. ومعدل وحدات الاضاءة لها علاقة بكمية الضوء التي تحتاجها الكاميرا من أجل أن تعمل الـ" سي سي دي" في الشريحة الحساسة للضوء والتي تستخدمها كاميرا الفيديو للتصوير.

ومن الممتع استخدام أجهزة التحكم عن بعد حيث تستطيع أن تصور نفسك وتتحكم في كل الوظائف التي تقوم بها الكاميرا.

واذهب أن استطعت إلى أحد المتاجر القريبة لتجرب بنفسك بعض الكاميرات حيث أن الكاميرا يجب أن تكون مريحة ليديك حين تحملها بإحكام.

ومن الافضل أن تبحث عن كاميرات تستطيع بها أن تأخذ صورا ثابتة بالاضافة إلى التصوير الفيديو المتحرك.

كن على حذر من الكاميرات التي يحدث بها بعض الصوت عندما تعمل.

سؤال: اندهشت عندما علمت أن كاميرات الفيديو الرقمية تستخدم شرائط تماما مثل الكاميرات القديمة. لماذا؟

هذا صحيح والشرائط التي تستخدمها كاميرات الفيديو الرقمية يطلق عليها "ميني دي في" وهي أصغر بكثير من الشرائط الكبيرة (سي في آر) المستخدمة في أجهزة الفيديو غير رقمية وبإمكانك أن تتعامل معها على جهاز الكمبيوتر الخاص بك وهو أسهل بكثير من أجهزة تسجيل الفيديو غير رقمية. وستجد أيضا كاميرا فيديو رقمية تقوم بتخزين ما تصوره على كروت للذاكرة.

سؤال: كيف يمكنني تحويل ما أصوره بكاميرا فيديو رقمية لجهاز كمبيوتر؟ الاجابة: من الممكن توصيل الكاميرا بجهاز الكمبيوتر عن طريق "يو اس بي" ولكم يفضل أن يتم ذلك عن طريق مدخل "فاير واير" لانه أسرع.

وإذا لم يكن لديك مدخل "فاير واير" في جهاز الكمبيوتر الخاص بك فتذكر أن بعض كاميرات الفيديو الرقمية بها كروت "فاير واير" وإذا لم يكن الامر كذلك فتستطيع أن تشتري كارت "فاير واير" للكمبيوتر الشخصي ثم ثبته في جهازك.

سؤال: إذا أردت تصوير بعض الافلام القصيرة هل أستطيع أن استخدم كاميرا فيديو؟

الاجابة: هناك بعض الكاميرات التي تستطيع أن تستخدمها ولكن عليك أن تهتم بعدسات الكاميرا وهناك بعض الكاميرات ذات الاسعار المرتفعة مثل كانون أكس أل٢ بها عدسات يمكن تغييرها.

سؤال: هل احتاج لكمبيوتر سريع للتعامل مع كاميرا الفيديو الرقمية؟ الاجابة: معظم أجهزة الكمبيوتر التي أنتجت خلال العامين الماضيين ستكون رائعة فأنت تحتاج لمساحة كبيرة على القرص الصلب.