الإنجاب في سن صغيرة يقصّر أعمار النساء

المدى - وكالات اظهرت دراسة جديدة أن النساء اللاتي يتزوجن باكرا وينجبن أطفالًا في سن صغيرة أكثر عرضة من غيرهن للوفاة في مرحلة الشياب.

وكشفت هذه الدراسة التي أجريت حول علاقة الإنحاب

المدك/وكالات

لم تعد المسافات تمثل حاجزا

بين أفراد العائلة الواحدة أو

مجموعات الاصدقاء يحول دون

تواصلهم الحي بالصوت

والـــصــــورة في أي وقـــت. فالتكنولوجيا التي اختصرت

النزمن والمسافات باختراع

الطائرة فجعلت من السهل

رحيل الاصدقاء والاقارب والاهل

إلى بقاع نائية من الارض هي

نفسها آلتي عادت وجعلتناً

قادرين على التجمع مرة ثانية

دون أن يترك أي منا مكانه

لنستأنف جلسات السمر والحوار

التي كنا نعقدها قبل أن تتباعد

فقد انتشرت مؤخرا تكنولوجيا

الدردشة المرئية عبر الانترنت

وأصبح في مقدور أي إنسان

محادثات أي إنسان آخر في أي

مكان وهو يراه ويسمعه صورة

وصوتا. وأصبح في المقدور أيضا

اشتراك أي عد دية هذا الحوار

بالطريقة ذاتها لتعود جلسات

وقد تعددت برامج الكمبيوتر التي تتيح للمستخدمين تبادل

الحوار بألصوت والصورة عبر

الشبكة العنكبوتية الدولية. ومن

المنتظر ظهور برامج جديدة

تتيح عقد مؤتمرات الفيديو

التي يشارك فيها أكثر من

شخص موزعين على أكثر من

مكان عبر الشبكة أيضا في

والحقيقة أن استغلال القدرات

. الاتصالية الهائلة التي تتيحها

الانترنت ليس صعبا ولاحتى

الربيع المقبل.

واشنطت

. الاصدقاء أو الاهل من جديد.

بيننا المسافات.

بطول العمرأن النساء اللاتي يتأخرن في النزواج وتكوين أسرة وينجبن عبددا أقل من الأطفال يتمتعن باستعداد طبيعي للبقاء على قيد الحياة مدة أطول مقارنة باللاتي يصبحن أمهات في سن

وقام الباحثون في جامعة









كتاب الستقبل

احمد توفیت

لم يكن كتاب الجيب ابتداعاً جديداً ك الثقافة العربية حيث ادركت دور النشر والتوزيع العربية وخاصة في القاهرة وبيروت اهميته مبكراً ووظيفته الفاعلة في تعميم الثقافة ونشرها بين شرائح متنوعة من المجتمع وتقديم المفهوم الشامل والفعال للثقافة التي تشمل على الجوانب الفلسفية والعلمية والمهنية والادبية من دون ان تقتصر على وجه واحد من وجوه

ومن هنا ظهرت سلسلات "كتب الجيب" في دور النشر المصرية واللبنانية وأثرت المكتبة العربية بموضوعاتها المتنوعة ومؤلفاتها المكثفة والرصينة.

وتزداد اليوم اهمية هذا النمط من الكتاب مع تصاعد وتائر الثورة التقنية في العالم في مجال الانترنيت والحواسيب وانعدام فرص القراءة المتأملة في موسوعات الفكر والمعرفة المختلفة وطبيعة الحياة المعاصرة وانشغالات الانسان وسط هذا الايقاع اللاهث السريع وفي وحداته الـزمنيــة

وازداد الحصار على الكتاب الاعتيادي عقب الغزو الكونى للاعلام المرئى وانتشآر الفضائيات وتـزايـدهـا.. والتي اخـذت تتنافس فيما بينها بابتكار وسائل الجذب والاستقطاب لأكبر عدد ممكن من المشاهدين وبالتالى الفوز بنصيب اكبر من الاعلان كغاية قصوى لهذه المؤسسات

لهذه الاسباب واخرى تنقلت بتصميم كتـاب الجيب وسهـولـة حـمله ونقله كُ الاماكن المختلفة في الباص والسيارة والمقهى.. مع تكاليفه البسيطة واسعاره الزهيدة التي تمكن شراءه من قبل اكبر

عدد من الشرائح الاجتماعية. كل ذلك جعل من "كتاب الجيب" هو كتاب المستقبل والقادر على دخول الصراع التنافسي للتخصيصات الزمنية المتاحة

امام الانسان وخياراته في الفسحة الضيقة كل هذه المزايا لكتاب الجيب ساعدت على

تزايد فرصة نجاحه واستشارة وتعويض الضراغ الفكري والثقافة الدي سببه انحسار ظاهرة القراءة في حياتنا المعاصرة.

ومن هنا تبرز المسؤولية الكبيرة للجهات الرسمية كدار الشؤون الثقافية او دور النشر الاهلية في تبني هذا المشروع الثقافي ضمن الاسس والثوابت التي تضمن نجاح هذا النوع من الكتب الصغيرة واستمرار

واستقطاب اكبر عدد من القراء الذين لا يُجدون في حياتهم سوى فسح زمنية ضئيلة لا تكفى إلا لهذا النمط من المؤلفات المكثفة والنافعة.

وبذلك يمكن استيعاب الانتاج الابداعي والكم الهائل من المخطوطات التي ظهرت عقب سقوط نظام القمع والرقابة التعسفية - كما يمكن تحقيق قدر كبير في التعريف يمقدرات الكاتب العراقي وابراز طاقاته المغيبة والمنسية..

ومواصلة الوشائج التاريخية المعروفة التي تربط القارئ العراقي بالكتاب.. والتي اصبحت مثلاً عربياً معروفاً في دوائر الثقافة العربية والعالمية.

كم يمكن ان يشكل توزيع مثل هذه المؤلفات الزهيدة الاثمان.. إنعاشاً اقتصادياً لسوق الكتاب.. ومصدراً اضافياً لتمويل دور النشر وقد يجد المعلن في هذا النمط من الكتب مجالاً جاهزاً وفعالاً للاعلان عن سلعه التجارية.. نظراً لحجم القراءة المتزايدة لهذا النوع من الكتب الصغيرة. انها مُحرد افكار تنطلق من الحرص على

دوام صلة القارئ بالكتاب.. والذي وجد في "كتاب الجيب" أو الموسوعة الصغيرة" نافذة مناسبة وسط هذا الايقاع الزمني المحتوم بالارتباط والانشغالات.

كم أصبح العالم صغيرا..!

والصورة يجب البدء بتسجيل

استخدام برنامج الدردشة

المخصص لدى الشركة المنتجة

لمثل هذا البرنامج الذي يتاح

مجانا في أغلب الأحوال وبعد

ذلك تحدد طريقة اتصالك

بأجهزة كمبيوتر الخادم الخاصة

بهذه الشركة التي توفر الخدمة

مثل ياهوو ومايكروسوفت.

مكلفا. فكل ما تحتاج إليه لاجراء دردشة بالصوت والصورة مع أي شخص تريده لا يتطلب أكتر من كمبيوتر شخصي واتصال بالانترنت وكاميرآ إنترنت وهي كلها أشياء متاحة

ويمكن توفير كاميرا انترنت بسيطة بما لا يتعدى ٢٠ دولارا ولكن كاميرات الفيديو الغالية



اتصال بالانترنت بسرعة تتراوح سين ١٢٨ و٥٦٦ كيلوبايت قِ الثانية الواحدة" وهذه السرعة متاحة من خلال الخدمات العادية للاتصال بالانترنت

ومن بين العوامل التي تؤثر على جودة الصورة ونقاء الصوت أيضا برنامج الدردشة الذى تستخدمه. فمثلا برنامج

ماسنجر الخاصة بخدمة أمريكا أون لاين يستخدم برنامج نت ميتنج الخاص بمايكروسوفت وهو قديم نسبيا. في المقابل



هناك ماسنجر الذي تقدمه مايكروسوفت وماسنجر الذي تقدمه ياهوو وهما برنامجان جيدان ومجانيان.

ولكن هناك برنامج ماسنجر غير مجاني وهو تريليان ولكنه يكُلُّف نُحـوَّ ٢٥ دولار التوفيـر إمكانية إجراء الدردشة المسموعة المرئية.

أما بألنسبة لمستخدمي أجهزة آبل الذي يعمل بنظام التشغيل ماكنتوش فيمكنهم استخدام برنامج آي شات لاجراء دردشة مرئية مسموعة في حين أن مستخدمي نظام التشغيل لينوكس فيمكنهم استخدام برنامج الدردشة جنوم ميتنج.

وبالطبع فالصورة ليست وردية دائماً. يحذر مايكل ديكبوف المتحدث باسم الوكالة الاتحادية الالمانية لامن تكنولوجيا المعلومات في مدينة برن من أن الدردشة "بشكل عام غير آمنة تمامًا". فمن السهل استخدام هذه البرامج للتسلل إلى أجهزة

وإذا كانت بــرامج الـــدردشـــة الحالبة تأمن الرسائل النصب فإنها غير قادرة على ضمان أمن ملفات الفيديو والصوت.

ورغم ذلك هناك أمل في تحسن الموقف عندما يطرح معهد فراونهوفر لمعالجة بيانات الصور والرسوم برنامجه الجديد الذي يستطيع تشفير ملفات الصوت والصورة بحيث لا يفتحها إلا الشخص المرسلة إليه بالفعل. وأخيرا فإننا نقول إن الدردشة عبر الانترنت "قربت كل بعيد".

أكد علماء مختصون أن التوتر والضغوطات النفسية تؤثر في الأداء الوظيفي للمخ وتودي إلى القلق وضعف المنأعة عند

الإنسان. وقال الباحثون في كلية الطب بجامعة برمنغهام البريطانية إن الضغوط النفسية الناتجة عن الامتحانات تؤثر على صحة الطلاب لأنها تسبب انخفاض نسبة المناعة في الجسم.

وأشار هؤلاء إلى أن القلق بسبب الامتحانات أو الخوف من السرسسوب والضشل أو عسدم الحصول على درجات عالية يؤثر على خلايا الدم البيض ويضعف مهاجمتها للأجسام الغريبة ومقاومتها للأمراض

وقد أثبتت الدراسات أن التوتر والضغط النفسي يؤثر على فعالية اللقاحات أيضا حيث تؤثر الحالة الذهنية والمزاجية للإنسان على استجابة جسمه للقاحات المضادة لمرض التهاب السحايا (سي) مما يثبت وجود علاقة وثيقة بين العوامل النفسية واستجابة الأجسام المضادة للقاحات.

وأوضح الأطباء في الدراسة التي نشرتها مجلة "الطب النفسي . والجسدي" أن التهاب السحابا ينتج عن إصابة التهابية في الأغشية المغلضة للدماغ والحبل الشوكى وعادة ما يكون التهاب السحايا البكتيري وخصوصا النوع (سي) أقل شيوعا من الفيروسي ولكنه مهدد للحياة

الأشخاص البدناء والمفرطين في

الــوزن بـصــورة أقل مـن ذوي

الأوزان الطبيعية، وبشكل عام،

وقد يسبب الوفاة مشيرين إلى أن اللقاح المضاد لهذا المرض يعطى للطلاب غالبا قبل دخولهم إلى الجامعة.

الامتمانات تؤثر في جهاز المناعة

ووجد هؤلاء بعد متابعة ٦٠ طالبا من طلاب الجامعة أجابوا على استبيانات حول الأحداث الحياتية والتوترات النفسية والحالة النفسية والمزاجية والقدرة على التحمل والدعم الاجتماعي والسلوكيات الصحية وجمع عينات من دمائهم لقياس تركيز الأجسام الوقائية المضادة لالتهاب السحايا (سي) بعد تلقيهم مطعوم المرض أن التعرض

ويرى العلماء أن هذه النتائج تدعم ما أظهرته الأبحاث السابقة حول وجود علاقة بين التأثيرات النفسية واستجابة الأجسام المضادة في الجسم للقاحات التهاب الكبد الفيـروسي (ب) والأنفلـونــزا والحصبة الألمانية.

لمستويات عالية من توترات

الحياة ومشاعر القلق والضغط

النفسي أدى إلى وجود

مستويات منخفضة من

الأجسام المضادة مما يدل على

أن الشعور بالتوتر هو الذي

يولد الانخفاض في النشاط



(القلوب المحطمة) بسبب الصدمة العاطفية واقع لاخيال

افادت دراسة نشرت في اخر عدد لجلة "نيو انغلاند جورنال اوف ميدسن" ان القلوب المحطمة بسبب الحزن او الصدمة العاطفية ليست مجرد صورة شاعرية بل هي واقع علمي.

وقال الاخصائي في امتراض القلب ايلان ويتشتاين الذي اشرف على فريق الابحاث في معهد الطب في جامعة جونز هـوبكينــز في بالتيمـور (ميريلاند شمال شرق) "من الاهمية بمكان ان ندرك ما قد تسببه الصدمة العاطفية".

واظهرت الدراسة، التي اجريت بین عامی ۱۹۹۹ و۲۰۰۳ وشملت ١٩ شخصًا يعانون من ظاهرة



العميقة على الجسد لصدمة قوية على قلوب الاشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ولا يعانون من امراض القلّب. وقال الباحثون ان هـؤلاء ر الاشخاص تعافوا تماما بعد واوضح "لا نعرف بالتحديد كيف يمكن لصدمة عاطفية

قويــة ان تــؤثــر علــى وظــائف القلب لكنه سجل لدى جميع هــؤلاء الاشخــاص ارتفـاع مستوى الافرازات والهرمونات مثل الادرينالين المرتبطة بالتوتر. وقد يكون ذلك اثر على وظائف عمل القلب بصورة مؤقتة".

المدك - وكالات أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة "أرشيف الطب الداخلي المتخصصة، أن الأشخاص الذين ينامون كثيرا، أقل عرضة للإصابة بالبدانة وإفراط الوزن. وأوضح العلماء في جامعة

نورثويسترن، أن الأبحاث الطبية ركزت على الغذاء والرياضة لكافحة البدانة وأهملت دور النوم الجيد في ذلك، خصوصا في الدول الصناعية ذات أيام العمل الطويلة. ووجد هؤلاء بعد متابعة ألف شخص، أن مدة النوم الكلية

قلت مع زيادة عامل الجسم

الكتلى الني يقيس الوزن

بالنسبة للطول، فالرجال ناموا

٢٧ دقيقة أقل من النساء، ونام

نام الأشخاص الضخام لعشرين دقيقة إضافية كل ليلة والبدينين ساعات أقل بحوالي يترافق مع عامل وزن منخفض،

من يتمتعون بوزن مثالي.

ولاحظ الباحثون أنّ النوم

نم كثيرا لتبقى رشيقا!

سببية بين قلة النوم والبدانة، ولكن البحوث أثبتت أن إنقاص الوزن عبر زيادة مدة النوم قد يساهم في بناء تلك العلاقة. وأوضح العلماء أن الحرمان من النوم يسبب انخفاض الهرمون البروتيني المثبط للشهية "ليبتين"، وزيادة مستويات هرمون آخر يسبب الرغبة للطعام، فضلا عن تداخل الببتيدات العصبية التي تتحكم بالنوم والبدانة التي وصلت معدلاتها إلى حدود وبَّائية في

الدول المتقدمة، وخصوصا في

الولايات المتحدة، مؤدية إلى

الكثير من الاضطرابات

والمشكلات الصحية.

إلا أن ذلك لا يعنى وجود علاقة

كمبيوتر عبهل الكسساهييرات السسرقسي وانترنيت

يتم تخرين الصور التي نلتقطها داخل كارت الكتروني صغير يثبت داخل الكاميرا الرقمية وهذا الكارت تتراوح سعته ما بين ٣٢ الى ١٠٢٤ ميجابايت. ليس الأفضل دائما أن تكون الصور على درجة كفاءة عالية فكلما زادت كفاءة الصور كلما استهلكت مساحة تخزينية أكبر في كارت الذاكرة الإلكترونية بالكاميرا. فإذا كنت تريد أن ترسل الصورة التي تلتقطها عبر البريد الإلكتروني فمن الأفضل أن

تستغرق وقتا كبيرا في الإرسال ولـــذلك يفضل أن تكــون مساحتها ۱۸۰ × ۱۶۰ نقطة. عندما نضبط الكاميرا الرقمية على الفوائد التالية:

 سوف تتمكن الكاميرا من تخزين عدد أكبر من الصور في ذاكرتها الإلكترونية وذلك لأن الصور على درجة الكضاءة المنخفضة يكون حجمها صغير. * انتقال الصور من الكاميرا الى الحاسب الشخصى سيتم

على هذه الدرجة سنحصل تعانى من نقص في المساحة الخالية بهذه الوحدات. على الجانب الأخريجب أن نعرف أن الصور التي نلتقطها على درجة الكفاءة ألمنخفضة والتي تناسب التعامل مع البريد الإلكتروني لن تكونَ

a -- 0 0

معظم الكاميرات الرقمية وحتى الرخيصة الثمن يمكنها التقاط الصور المناسبة للبريد الإلكتروني ولكن الكاميرات الرقمية الغالية الثمن هي فقط التي يمكنها تصوير صور عالية الكضاءة والتي تظهر الصور التي نلتقطها لكي تتم طباعتها يجب أن تكون عَّاليةٌ

بشكل جيد عند طباعتها. الكفاءة أي أن عدد النقاط Pixel في البوصة المربعة يكون

الحبر عند طباعة النقطة الواحدة للصورة ويظهر ذلك بشكل خاص عند طباعة الصور الملونة فكل نقطة من الصورة تحتاج على الأقل الي أربع قطرات من الحبر بالألوان الأساسية وهي (الأسود والأزرق والبنف سُجِيَّ والأَصفَر). الطابعات التي تستخدم في طباعة الصور تكون على درجة

كبيرا في هذه الحالة تظهر

الصورة بشكل جيد عند

طباعتها. قد تستخدم

الطابعات أكثر من قطرة من

عالية من الكفاءة وبعض أنواعها تستخدم أكثر من ٢٩ قطرة من الحبر في طباعة نقطة واحدة من الصورة لكي تتمكن من طباعة ٣٥٠٠ لوناً مختلفًا. يمكنك طباعة صورة مساحتها ۹۰۰×۱۲۰۰ نقطة (حوالى ٤ بوصة × ٣ بوصة) وبدرجة جودة ٣٠٠ نقطة في البوصة المربعة فتحصل على صورة جيدة. أقل من درجة الجودة السابقة أو على مساحة أكبر لن تحصل على طباعة

مناسبة لعمليات الطباعة التي في وقت قصير وذلك لأن حجم كون صغيرة الحجم حتي لا تحتاج الى درجة كفاءة عاليةً. ملفات الصور سيكون صغيرا. سـوف تـستهلك الـصـور مساحة قليلة داخل وحدة التخزين الرئيسية Hard Diskبحاسبك وبــذلك لن