

ألعاب الفيديو لها فوائد صحية!

ميديا إيست اونلاين

لندن - بالرغم من الدراسات الكثيرة التي أجمعت على خطورة ألعاب الفيديو على نفسية الأطفال وسلوكياتهم وتطور مشاعر العدوانية والعنف لديهم، أظهرت دراسة جديدة أجراها الباحثون في جامعة نوتنجهام ترينت البريطانية، أنها قد تساعد في تخفيف آلام المرضى من الكبار والصغار الذين يخضعون للعلاجات الصعبة كالعلاج الكيماوي للسرطان، من خلال تحويل انتباههم ومساعدتهم في اكتساب مهارات ذهنية جديدة. وأوضح هؤلاء في الدراسة التي نشرتها المجلة الطبية البريطانية، أن مستويات الانتباه والتركيز الضرورية لممارسة هذه الألعاب تصرف انتباه اللاعب عن الإحساس بالألم أو الإحباط، كما تساعد في تنمية قدرات الأطفال الذين يعانون من عدم القدرة على التعلم والاستيعاب. وأشار الخبراء إلى أن استخدام ألعاب الحاسوب في حالات مرضى مصابين



(C)1999 SQU. TER DESIGN / TI

بين قوسين



حوار مفترض لشهرزاد!

أمينة عبد العزيز

عندما دمر هولاكو بغداد وعات فيها فساداً تركها ورحل في الأمصار يقتل الناس ويهد البناء ويخلف من ورائه الدمار. ثم بقي من أهل بغداد ما بقي- اجتمع الخليفة مع الناجين من أهلها العقلاء فتحدثت إليه شهرزاد: يا مولاي لماذا لا تشرع في البناء وتعيد لبغداد جمال قصورها وسعة شوارعها وترعى النخيل والأشجار وتعيد البهجة لشواطئ دجلتها فترتاح النفوس ويعم الخير والأمن وتسكن النفوس وتحلو الليالي في المربع الخوالي، ثم يكر الناس إلى العمل وكلهم يحسدوهم الإصرار وأنت الحاكم بأمرها وفي يديك مفتاحها ولديك المال والرجال. ولكني يا مولاي استنهضك على الهمة لترفع عن أهل بغداد هذه الغمة وأن لا تقصر على الكلام فإنه لا يحقق المرام- وأنت ترى يا مولاي القصور مخربة والخدمات متعبة والأمن مفقوداً والقتل مشهوداً والشباب عاطلين والشيوخ مهملين والنساء حائرات من شدة الأحزان باقيات! والخليفة يطرق صاعياً

السماك يقي من هشاشة العظام

ميديا إيست اونلاين



واشنطن - اكتشف الباحثون في جامعة بيورنغ الأمريكية أن الدهون الغذائية الموجودة في الأسماك والمكسرات تلعب دوراً مهماً في الوقاية من هشاشة العظام وترققها.

وأوضح العلماء أن نسبة الأحماض الدهنية في الغذاء قد تساعد في تقليل مخاطر أمراض ترقق العظام التي تصيب النساء بشكل أكبر بعد سن اليأس.

ووجد هؤلاء عند اختبار الكتلة العظمية وقوة العظام لدى مجموعة من إناث الفئران تم تحفيز إصابتهن بأعراض سن اليأس من خلال استئصال مبايضها مما سبب انخفاضاً سريعاً في مستويات هرموناتها الأنتوية وهو يشبه ما يصيب السيدات في مرحلة انقطاع الحيض وبعد إطعامها نسبياً مختلفة من الأحماض الدهنية أوميغا-3 إلى أوميغا-3 لمدة 3 أشهر أن التي تغذت على أقل نسبة شهدت نقصاناً أقل في كتلتها العظمية.

وأوضح الخبراء في مجلة الكيمياء الحيوية التغذوية/ أن الأحماض الدهنية أوميغا-3 تتراكم مع مؤشرات عظمية أفضل في الدم وأعلى كثافة معدنية للعظم في غياب هرمون الاستروجين مشيرين إلى أن

الاستهلاك الأكبر من أحماض أوميغا-3 يؤدي إلى زيادة إنتاج المركبات المسؤولة عن خسارة العظام وترققها. ويعتقد الباحثون أن التأثيرات المضادة للالتهاب للأحماض الدهنية أوميغا-3 هي عامل الوقاية الأهم وتتوافر هذه المواد المفيدة في الأسماك والمكسرات بينما تكثر نظيرتها أوميغا-6 في اللحوم والزيتون.

ثلاثة أشقاء في فيلم تسجيلي

بغداد / الصدا

تجري حالياً عملية مونتاج فيلم (وطن) الذي كتب له السيناريو الفنان عبد الحسين ماهود وصوره شقيقه هادي ماهود ويقوم بإخراجه الشقيق الآخر فاضل ماهود.

الفيلم من إنتاج مؤسسة ماهود للإنتاج الفني التي أسسها الفنان هادي ماهود في غربته بمدينة سدني الأسترالية وتهتم المؤسسة بإنتاج الأفلام التسجيلية المتعلقة بالهيم العراقي وسبق لها أن أنتجت الأفلام (سندباديون، تراتيل السومري، عاشوراء... وغيرها) وساهمت في المهرجانات العالمية المختلفة ومنها (مهرجان لاهاي للأفلام التسجيلية ٢٠٠٥، مهرجان روتردام ٢٠٠٥ وغيرها).

وفيلم (وطن) يتحدث عن حالة تشبث المواطن العراقي بأرضه التي تشكل له وطناً مهما كانت الظروف، وجرى تصوير الفيلم في مدينة نقرة السلام



الحلاقون يمتنون والزبائن يثرثرون

بغداد / حسين محمد

لذلك عندما تخرج من عنده، عليك بشرب (قشور) شاي ليستعدل رأسك، وتكون مثل الأول- وهذا ليس ثرثاراً، وعندما تحدثت معه مرة عن ثرثرة ضحك ضحكة قوية، وقال: (السرة) هذه المرة للزبون كي يقول ما يريد، لقد تعبنا ونحتاج إلى تقاعدة عن كلامنا الكثير الذي هو دون فائدة - ولا أدري لماذا يتم التركيز علينا وحدنا، سائق السيارة لا يثرثر، بائع الخضراوات، وصاحب الأسواق لا يثرثرون؟! والله لا أدري لماذا الصقت بنا هذه التهمة؟ ويبدو أنها لا تزول.

سألت أحد الزبائن كان منهمكاً في وصف مباراة بكرة القدم، عن ظاهرة الثرثرة بين الحلاق والزبون، فأكد أن الزبون هذه الأيام يثرثر أكثر من الحلاق، وهأنذا تراني اتكلم بالنسيابة عن عشرة حلاقين وضحك- زبون آخر شاركنا الحديث: الحلاق الثرثار هذه مقولة قديمة، أبحثوا عن الدلال الثرثار، (والبيع شراي) الثرثار والعشترات من أصحاب المهن الذين يثرثرون ولا أحد يأتي على ذكركم.

الحيرة أخذتني وأنا أخرج من صالون الحلاقة، لأبحث عن الثرثرة في مكان آخر- وتذكرت صديقاً لي يبيع الأدوات الاحتياطية للسيارات- عندما يتكلم لا يتوقف، يتحدث عن السياسة الأمريكية ثم سرعان ما يعرج على المشاكل في كسرة وعطش وجرف النداف وعويريج- ويعددها يتحدث عن الزواج واللييلة الأولى وأحزان العوانس وإيجارات البيوت، وسعر الدولار وتبليط الأرصفة والشوارع- وسياسة الحكومات القديمة بدءاً من رشيد عالي الكيلاني وصولاً إلى يومنا هذا-

فقط بكلمات موجزة، وكأنه لا يريد أن يتنازل عن موقفه الجديد! تركته وذهبت إلى حلاق آخر، وطرحته عليه السؤال التالي: الحلاقون لماذا أقلعوا عن الثرثرة؟ ضحك ضحكة قوية، وقال: (السرة) هذه المرة للزبون كي يقول ما يريد، لقد تعبنا ونحتاج إلى تقاعدة عن كلامنا الكثير الذي هو دون فائدة - ولا أدري لماذا يتم التركيز علينا وحدنا، سائق السيارة لا يثرثر، بائع الخضراوات، وصاحب الأسواق لا يثرثرون؟! والله لا أدري لماذا الصقت بنا هذه التهمة؟ ويبدو أنها لا تزول.

هل ما زال الحلاق ثرثاراً؟ كلما ذهب لصالون حلاقة، واتكلم مع الحلاق أذكر هذه المقولة (الحلاق الثرثار) - وفي هذه الأيام بالذات فإن الحلاق تخلخ عن ثرثره، وبات يقتصد في كلامه، ولا يقول شيئاً، إلا إذا ما توافقت مع عمله، فهو لا يتحدث الآن في السياسة أو أشياء أخرى تخص المجتمع، متذرعاً بعبارة (أنا علما باب الله) وكأنه بذلك يدفع عن نفسه شبهة الثرثرة والكلام المجاني.



سألت الحلاق الذي يحلقني كل شهر مرة، وهو صديقي، ما الذي تغير، فأنت لا تتكلم كثيراً هذه الأيام؟ فأجابني: أحسن، ولماذا أدخل نفسي في متاهات- وسابقاً لم تكن هنالك متاهات؟ نعم كانت هنالك

دلائل البحث في الانترنت

(computer+فكتابية الكلمة بوجود الفراغ يعني بأن البرنامج سيبحث عن المواقع التي تتحدث عن العلوم عامة أو المواقع التي تتحدث عن الكمبيوتر عامة. ب. محركات البحث: ومن أشهر برامج البحث المتوفرة في الشبكة Info ... Lycos ... Altavista ... seek... والأول وبعد أن عرفت كيف تستخدم دلائل البحث سيسهل عليك التعرف على استخدام برامج البحث . وطريقة استخدام برامج البحث هي بالضبط نفس طريقة استخدام دلائل البحث ولكن فقط من خلال الكلمة المفتاحية . ادخل الكلمة المفتاحية في المكان المتاح واختر أمر البحث .

البحث حسب الكلمة المفتاحية : هذه العملية تعتبر اسهل من عملية البحث من خلال موضوع معين . فمن خلالها تستطيع كتابة كلمة مفتاحية لموضوع تود البحث عنه . فتظهر لك تلقائياً أسماء المواقع التي تهتم بهذه الكلمة. فمثلاً : لو أردت البحث عن المواقع التي تتحدث عن كرة القدم فالكلمة المفتاحية هنا هي . (soccer) وإذا أردت البحث عن مواقع تتحدث عن علوم الكمبيوتر فالكلمة المفتاحية هنا هي (Computer Science) و لكن عليك عند كتابة الكلمة المفتاحية كتابة هذه الكلمة بدون المسافات أي يجب عليك كتابة الكلمة بهذا الشكل

من أشهر الدلائل ... Yahoo Excite ... Magellan و بالإمكان البحث في هذه المواقع حسب الموضوع أو حسب الكلمة المفتاحية. أ- البحث حسب الموضوع : تم ترتيب هذه المواقع على نحو يسهل عملية التفتيش انطلقاً من موضوع عام ثم تضيق هذا النطاق إلى مواضيع متفرعة محددة مثال: إذا أردت البحث عن موضوع يتعلق بكرة القدم اختر الموضوع العام و الذي بدوره يحتوي على المواضيع التي تهتم بهذا الموضوع وهو الرياضة .. وبعد ذلك ستظهر لك قائمة بمواضيع مختلفة تتعلق بالرياضة اختر منها موضوع كرة القدم .



كمبيوتر و انترنت