

كيف ينظر الآباء الى ابنائهم؟

المساواة هي الحل..

اعداد/ سهام جاسم الحمداني

الوخيمة من خلال تصرفاتهم يوما بعد يوم...

وقد يمتاز احد الاطفال في الاسرة بجمال مفرط وخصائص فطرية ومنح الهية اكثر من الباقين.. في هذه الحالة مهما حاول الوالدان مراعاة العدالة والمساواة بينهم فان ذلك الطفل لا يسلم من حسد الآخرين لانهم بمشاهدتهم للامتيازات الظاهرية والنفسية التي يختص بها اخوهم يحسون بالنقص في انفسهم ويشعرون بانهم دونه في المستوى والمنزلة ولذلك فهم يحاولون ايداءه والانتقام منه هذه الظاهرة نلمسها بوضوح (في يوسف الصديق) واخوته الاحد عشر...

لا ريب في أن النبي يعقوب عليه السلام لم يكن شخصا يخص بعض اولاده بالعطف والمحبة اكثر من الآخرين مضافا الى انه كان يوصي ولده يوسف بالنصائح اللازمة لعدم اثارة حوافز الحسد والحقد في نفوس اخوته مثلا عندما رأى الرؤيا التي تبشر بعظمته ورقبه اوصاه بان لا يقص رؤياه على اخوته فيكيدوا له كيدا مع هذا كله فان الاخوة تذرعوا بحب ابيهم ليوسف اكثر من حبه لهم وزجوا باخيهم الصغير في خضم من المشاكل والمصائب المؤلمة.. ان عطف الام له اثر كبير في صفاء روح الطفل... وان العطف والمحبة غذاء الروح الذي يجب ان يتفضل به الابوان اكثر من عنايتهم بغذاء ابنهما المادي بعيدا عن الخشونة والاهانة والكلام البارد الذي لا ينبغي ان يتحدث به مع الاطفال.

واذا ابدي الابوان نصائحهما فلا بد من اختيار الكلمة الطيبة والابتسامه الرقيقة وهدوء الصوت ووضوح الدليل...



والحنان بالنسبة الى اطفالهم ويرجعون واحدا منهم على الآخرين يطمعون شخصياتهم ويفهمونهم بصورة عملية ان اخاهم (فلان) هو الجدير بالاحترام اما هم فلا توجد فيهم الكفاءة والجدارة لكل ذلك ومما لاشك فيه ان هذا السلوك غير العادل يتضمن نتائج غير مرغوب فيها من الاثار السلبية لهذا الاختلاف في

معاملة الاطفال بالحب والحنان وينمي عقدة الحقد في نفوسهم.. ان الاطفال الذين يشاهدون احد اخوتهم يعمل في الاسرة بحب وحنان يفوقان ما يعملون به يتألمون كثيرا وان تكرار هذا العمل يقوي الاحساس بالحقد في ضمائرهم ويتعمق بحدوره في ارواحهم مما يؤدي الى ظهور اثاره

من الواجبات المهمة التي يجب ان يلتزمها اولياء الاطفال في سبيل تربيتهم تربية صالحة مراعاة التوازن والمساواة بينهم وعلى الآباء والامهات الذين لديهم عدة اطفال ان يسلكوا مع كل منهم سلوكا لا يفغل شأن الباقين. عليهم ان ينظروا اليهم جميعا بعين واحدة ويعاملوهم بالعدالة والمساواة..

ان حسد الولد تجاه اخيه الصغير الذي ولد حديثا لا غرابة فيه.. لانه يحس بان قسما من العناية التي كانت مخصصة له قد سلبت منه. والان لا يستأثر باهتمام الوالدين بل ان الحب والحنان يجب ان يتوزع عليه وعلى

اخي الاصغر.. ان الآباء والامهات الذين لا يراعون العدالة والمساواة في التظاهر بالحب

عادات غذائية سيئة

اعداد/ عبد علي سلمان

الموجود في الغذاء لمدة ساعتين، وهذا يؤدي ضمنا الى ان الانسان الذي يتناول كميات من الشاي بفترات متقاربة لن يكون جسمه قادرا على امتصاص الحديد والاستفادة منه فهل فكر احدنا باستبدال الشاي بعصير مثلا ولو لوجبة واحدة؟.

واننا كذلك نستهلك كميات كبيرة وكبيرة جدا من الدهون في الطعام لان الطبخ العراقي كثير القلي قليل السلق والشواء. هل تخلو وجبة من الوجبات من كميات من الدهون؟. صحيح ان للزيوت النباتية فوائد لكن من الصحيح ان لها من المضاد ما يعادل او يفوق الفوائد. لماذا لا نجرب ان نجعل وجبة من الوجبات الثلاث خالية من الدهون. خصوصا وان معدلات السمنة تزداد بسبب قلة الحركة نتيجة التقدم التكنولوجي.

لنخطط لتعديل بعض عاداتنا السيئة رحمة بجيوبنا وحفاظا على صحتنا خصوصا ان الكثير من الادوية هي ادوية غير ذات فعالية لانها انتاج مصانع في دول سبقتنا بسنين الى انتاج صناعات تحمل علامة (صنع في مريدي).

نستهلكها في طعامنا الاعتيادي والانسان بحاجة اليها (للمكسرات) للموازنة مع الدهون النباتية الاخرى وهي كما تقول الدراسات الحديثة تساعد على تقوية العظام. واذا كنا محكومين بتناول بعض الاغذية، فان تحسين العادات الغذائية واستبدالها ممكن ومن ذلك ان وجبات الطعام وخصوصا في المطاعم لا تكاد تخلو من المخللات . الطرشي . رغم ان الكل يعرف ان صناعة هذا الغذاء تقوم على معاملته بالملح لغرض ترقيقه وجعله طريا. وسنعرف مقدار الخطأ الذي نقوم به ومقدار السوء الذي يلحق بنا اذا عرفنا ان المعدل المقبول صحيا من الملح هو اكثر بقليل من ملعقة شاي يوميا، في حين اننا نستخدم الملح في طعامنا كله في الخبز والرز والمرق واللبن والمشويات والمقلبات.. والسؤال الذي يفرض نفسه هنا هو: هل اصابة الانسان بالضغط الدموي في وقت لاحق من حياته يسببه تراكم الملح بسبب كثرة الاغذية الملحة؟ انه مجرد سؤال.

ونحن ايضا نتناول الشاي بعد كل وجبة، ورغم ان الشاي من المواد النافعة الا انه يسبب تأخير امتصاص الجسم للحديد



تفوق استهلاكه في الشمال والوسط في حين يستهلك اهل الشمال من الفواكه اكثر من بقية المناطق لمساعدة الظروف المناخية على زراعتها. ويعتبر تناول المكسرات "الكزرات" مجرد تسلية رغم اهميتها في كونها تحمل زيوتا ودهونا تختلف عن الدهون النباتية التي

العادات الغذائية جزء من الموروث الذي ينتقل الى الاجيال اللاحقة ويحكم على هذه الاجيال باتباع اغلب هذه العادات بصورة غير مقصودة اضافة الى ان البيئة والظروف المناخية تتحكم في نوع الغذاء الذي يتغذى عليه الانسان (رغم الابجائيات احيانا في هذا الجانب). ورغم التطور في الاتصالات والمواصلات في العالم وحركة البضائع ومنها الاغذية بين البلدان الا ان العادات الغذائية ظلت متأصلة. وبعض هذه العادات غير صحي ويلحق الاذى بالانسان دون ان ينتبه. علما ان البحوث والدراسات في ارجاء العالم (رغم ان البعض منها زائف والقصد منه الترويج لبضاعة معينة) تثبت ان هناك علاقة بين العادات الغذائية باستهلاك كميات من الاغذية باعداد كبيرة وبين انواع معينة من الامراض.

ورغم التنوع البيئي والمناخي في العراق وتباين المواد الغذائية المستهلكة الا ان العراقيين وبشكل عام يتشابهون في استهلاك الرز والدجاج والخبز والخضراوات المطبوخة مع ارتفاع استهلاك الاسماك في الجنوب بصورة

الفتيات يفضلن الذهب الأبيض

الصدى/ وكالات

الذهب يجذب الفتيات ويبهز النساء ، وخلال هذه ايام انتعش سوق الذهب الأبيض بشكل ملحوظ ليصبح المنافس الأول والأقوي للذهب الأصفر، وقد طرح هذا النوع من الذهب الممزوج بالقصدير ، خلال العشرينات من القرن الماضي ليكون بديلا للبلاتين، خاصة بين شريحة الشباب . وسنجد الفتيات هن الأكثر إقبالا على شراء الذهب الأبيض، عكس السيدات ، فهن ما زلن يعتقدن ان الذهب الأصفر هو دائما الأعلى والأكثر أناقة. وهذا يدل على أنه ما زالت

للذهب الأصفر سوقه وزبونات، اللاتي قد يكن من جيل آخر، إلا أنهن ما زلن يعتقدن أن الأصفر هو الأصلي والأجمل. لكن سيادة اللون الأبيض على سوق الذهب والموضة في العالم، منذ ما يزيد عن العشر سنوات، أثرت في الموضة في العالم العربي، وعلى الفتيات اللاتي يواكبن مستجدات الموضة . والغريب أن عدوى هذه الموضة وصلت الى الرجال أيضا الذين باتوا يعرفون جيدا أن نصفهم الآخر يفضلها، وبالتالي فكل الهدايا التي يشترونها تكون من الذهب



الفايرواير Firewire

تعريفه ومميزاته وأهميته

منفذ ال Firewire هو أحد المنافذ الشبيهة بمنفذ ال USB ، وحينما تشاهده للوهلة الأولى قد تعتقد بأنك تشاهد ال USB ويعتبر هذا المنفذ من أسرع المنافذ الموجودة على الإطلاق، وله عدة مسميات غير هذا الاسم فهو يسمى بال IEEE1394 أو iLink أو Firewire وكما هي عادة كل المنافذ فهذا المنفذ مخصص لنقل البيانات بين الكمبيوتر وأي جهاز آخر يحتوي على هذا المنفذ وهو يستخدم في نقل البيانات ومن أشهر استخداماته ، استخدامه في نقل البيانات بين أجهزة الكمبيوتر والكاميرات الرقمية إلا أنه يمكن استخدامه في أجهزة أخرى في حال توفر هذا المنفذ لديها.

من أهم مميزاته السرعة غير عادية حيث يمكنه نقل حوالي ٥٠ ميجا بايت في وقت قصير نسبيا بمقارنته مع الطرق الأخرى ولا يعيب هذه التقنية سوى ارتفاع ثمنها حاليا، ومن الصعوبة أن تجد طابعات أو ماسحات ضوئية بهذا المنفذ " و يمكنك شراء هذا المنفذ وتركيبه عن طريق شراء كرت PCI يحوي هذا المنفذ في حالة عدم وجوده.

Drwatson

أداة لتشخيص أخطاء النظام

Microsoft عند تشخيص مسائل تتعلق بتكوين Windows p وتسمح لك هذه الأداة بتعديل تكوين النظام من خلال عملية حذف خانات الاختيار، وتقليل المجازفة بكتابة أخطاء مقترنة بشكل مسبق بالفكرة ومحرر تكوين النظام. كما أنه بإمكان الأداة المساعدة لتكوين النظام إنشاء نسخة احتياطية عن ملفات النظام قبل أن تبدأ جلسة العمل المخصصة لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها . وعليك إنشاء نسخ احتياطية عن ملفات النظام لضمان إمكانية عكس التعديلات التي تم إدخالها أثناء جلسة العمل المخصصة لاستكشاف الأخطاء .

للحصول على مزيد من المعلومات حول استخدام الأداة المساعدة لتكوين النظام ، انقر فوق تعليمات في إطار الأداة المساعدة لتكوين النظام.

مهمته: أخذ لقطة عن النظام عند حدوث أي خطأ فيه. وتعرض هذه الأداة أخطاء البرنامج، وتعرف البرنامج الذي أخطأ، وتقدم وصفا مفصلا لسبب الخطأ. وبإمكان Dr. Watson في أغلب الأحيان تشخيص المسألة واقتراح سير الإجراءات. وعند اتصالك بالدعم الفني في Micro-soft للحصول على المساعدة، فإن Dr. Watson هو الأداة المستخدمة لتقييم المشكلة.

هذا الأمر لأدوات النظام وشاشة بدء التشغيل ومهمة الأداة المساعدة لتكوين النظام هي : تقوم الأداة المساعدة لتكوين النظام (Msconfig.exe)بإثمنة الخطوات الروتينية لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها التي يتبناها مهندسو الدعم الفني في



ماذا ينتظر

تصوير / سمير هادي