



وفق أحدث تصنيف لـ «Scimago»

ايران في المرتبة الاولى بعلم «الفيزياء و الفلك» في الشرق الاوسط

قاعدة بيانات Scopus.

ويعد هذا التصنيف من بين أحدث نظم تصنيف الأبحاث وأكثرها شمولاً في الجامعات ومعاهد البحوث في العالم.

وتتم تطوير مؤشر SJR، المستوحى من الخوارزمية المصنفة، لاستخدامه في شبكات كبيرة وغير متجانسة من المجالات التي يتم الاستشهاد بها وهو مؤشر للقياس ويمكن استخدامه لمقارنة المجالات في عمليات تقييم العلوم.



في أحدث تصنيف لنظام Scimago، ووفقاً للمقالات العلمية التي نشرت في إيران عام ٢٠١٧ في علم الفيزياء والفلك، حازت إيران على المرتبة الأولى في الشرق الأوسط والمرتبة ١٣ عالمياً.

ويظهر الإحصاءات الواردة في مجلة Scimago Journal & Country Rank أن إيران نشرت ٧٩٢٩ مقالة في مجال «الفيزياء والفلك»، مع وجود فرق كبير مع المنافسين. واحتلت تركيا المركز الثاني بـ ٤٨٨٨ مقالة ثم تلتها السعودية في المركز الثالث، واحتل مصر، العراق، الإمارات، قطر، لبنان والأردن المراتب اللاحقة الأخرى.

ايران والعراق يبحثان تعزيز التعاون العلمي والاكاديمي



الى الاستفادة من امكانيات وخبرات الجامعة التقنية والمهنية في ايران. من جهته اعرب رئيس الجامعة التقنية والمهنية الإيرانية صالح عمار عن ترحيبه بتعزيز التعاون مع الجامعات العراقية، مؤكداً ان الجامعة على استعداد لاقامة دورات للتدريب والمساهمة في تجهيز المختبرات والنورش واقامة دورات تدريبية للاستاذة العراقيين وتوقع صياغة خطط تنفيذية حول هذا الموضوع.

بحث وفد اكاديمي عراقي، يزور طهران حالياً، تعزيز التعاون الاكاديمي والعلمي بين الجامعتين التقنيتين والمهنية الإيرانية والتكنولوجية في شمال العراق. وقال رئيس الجامعة التكنولوجية في شمال العراق موفق يحيى حمدون، في تصريح ادلى به خلال اجتماعه بعمداء كليات الجامعة التقنية والمهنية الإيرانية في طهران السبت للتباحث حول مجالات التعاون بين الجامعتين، ان الجامعة التكنولوجية في شمال العراق تضم ٧ كليات تمنح شهادات البكالوريوس ويدرس فيها نحو ٢٠ الف طالب. و اضاف حمدون، ان ثمة مجالات عديدة للتعاون بين الجامعتين، داعياً المقترحة.

البركان الذي سبب تسونامي إندونيسيا على حافة الموت

مد عملاقة (تسونامي) ٢٢ ديسمبر. وبين التحليل نطاق انهيار الجزيرة، حيث سلط الضوء على قوة التسونامي التي أثرت على أكثر من ٣٠٠ كيلو متر من السواحل في سومطرة وجاوة. وأدت موجات المد العاتية إلى مقتل أكثر من ٤٢٠ شخصاً وإصابة الآلاف ونزوح مئات الآلاف من منازلهم. وأضاف المركز إن ذروة فوهة البركان كانت ١١٠ أمتار ما بين ٧٠ و٤٠ مليون متر مكعب، وفقد ما بين ١٥٠ و١٨٠ مليون متر مكعب من حجمه منذ ثورته التي أدت إلى موجات ٣٣٨ متراً في سبتمبر.

أعلن علماء إن بركان جزيرة «أناك كراكاتو» في إندونيسيا الذي ثار وانهار قبل أسبوع مما أدى إلى وقوع كارثة تسونامي قاتلة، أصبح الآن حوالي ربع حجمه ما قبل الثورة. وقال مركز إندونيسيا لعلوم البراكين والتخفيف من الكوارث الجيولوجية، إن حجم أناك كراكاتو الآن يتراوح بين ٧٠ و٤٠ مليون متر مكعب، وفقد ما بين ١٥٠ و١٨٠ مليون متر مكعب من حجمه منذ ثورته التي أدت إلى موجات ٣٣٨ متراً في سبتمبر.

ماهي وظيفة الغدة النخامية في جسم الإنسان؟

عن الخلايا العصبية ونشاط الجسم. وأشار التقرير إلى أن الفص الخلفي يعمل على تنشيط هرمون المضاد لإدرار البول، والأوكسيتوسين المسؤول عن تدفق الحليب لدى النساء المرضعات، كما تعمل الغدة على تنظيم نسبة ضغط الدم في الجسم، والوزن والنمو، ومكانها في المخ وتنقسم إلى فص أمامي وآخر خلفي، وكل فص مسؤول عن شيء محدد، فالفص الأمامي يساعد على بناء الهرمونات الخاصة بالجسم كالكورتيزول، وهرمون الكورتيزول، المسؤول عن الإجهاد، كما أن الغدة النخامية مسؤولة أيضاً عن تحفيز هرمون الغدة الدرقية، أما الفص الخلفي فهو مسؤول

الغدة النخامية هي الغدة الأساسية بالجسم، فهي المسؤولة عن إفراز بعض الهرمونات الهامة للجسم، كالتحكيم المسؤولة عن المزاج وهرمونات أخرى سننتعرف عليها خلال التقرير المنشور عبر موقع «pituitary». وأشار التقرير إلى أن الغدة النخامية حجمها صغير للغاية، ومكانها في المخ وتنقسم إلى فص أمامي وآخر خلفي، وكل فص مسؤول عن شيء محدد، فالفص الأمامي يساعد على بناء الهرمونات الخاصة بالجسم كالكورتيزول، وهرمون الكورتيزول، المسؤول عن الإجهاد، كما أن الغدة النخامية مسؤولة أيضاً عن تحفيز هرمون الغدة الدرقية، أما الفص الخلفي فهو مسؤول

النوم بالجوارب أم بدونها؟ . العلم يحسم الإجابة

منذ سنوات يثار جدل كبير حول عادة تقويم بها نسبة لا بأس بها من الناس، وهي النوم بالجوارب. لكن للعلم رأي في هذه القضية يمكن أن يساعد في حسم الإجابة. وقد وجد استطلاع خاص أعدده موقع «Go Branded» أن نحو ٤٤ في المائة من الأميركيين يكرهون النوم بالجوارب، بينما يفضل ٢٨ في المائة ذلك، أما الـ ٢٩ في المائة المتبقية فلهيهم مشاعر مختلطة نحو الأمر.

ويقول موقع «Apartmenttherapy» الأميركي إنه رغم ارتباط النوم بالجوارب بعمل وظائف الأعضاء أو الفيزيولوجيا، حيث تساعد هذه العادة على تنظيم درجة حرارة الجسم أثناء النوم، وزيادة تدفق الدم إلى القدم، فإن ذلك لا يعني إغفال الناحية النفسية، فقد تشعر بالراحة في النوم أكثر بالجوارب أو من غيرها.



زيادة تدفق الدم حسب كيش، يمكن للجوارب أن تعد الجسم للنوم السليم لأنها تعزز توسع أو تمدد الأوعية الدموية، وتساعد على زيادة تدفق الدم داخل وحول أقدامك. يقول كيش: «مثل الإشارات الأخرى التي يرسلها جسمك لنفسه عندما يكون النوم وشيكاً، فإن حدوث توسع الأوعية المرتبط بإرتداء الجوارب يتيح للجسم معرفة أن الوقت قد حان للذهاب إلى الفراش».

يمكن أن يكون أكثر (أو أقل) راحة بالنسبة لك لكن علم النوم بالجوارب يمتد إلى أبعد من علم وظائف الأعضاء أو الفيزيولوجيا. فما ترتديه للنوم، وكيف يؤثر على ما تشعر به يرتبط بعلم النفس أيضاً. بالنسبة للبعض، تمثل الجوارب شعوراً بالسلامة والهدوء، وهو ما يفضله كيش بسر الاستمرار في النوم. لكن البعض الآخر يرى تأثيراً معاكساً لذلك، يقول كيش: «على الرغم من الفوائد الطبية لارتداء الجوارب عند النوم، لا يزال الكثير من الناس يشعرون بأن هذه العادة غير صحية، أو ربما يخشون الحرارة الزائدة التي قد تجعلهم يستيقظون».

٥ أشياء لا تقم بها بعد ممارسة الرياضة

ومن المفيد تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين بعد التمرين من أجل التعويض العضلي، كما أن هناك منتجات جاهزة مخصصة لهذا الغرض.



لا يهم كم هي أنيقة ملابس التمرين الخاصة بك، فعليك تغييرها فوراً بعد التمرين حيث تحتوي على كمية كبيرة من العرق. وتغيير الملابس مهم جداً، حيث يقي من الالتهابات الفطرية والبكتيرية التي تنشط في بيئة رطبة مثل الأقمشة المبللة.

ربما تبدأ يوماً بكل حماسة حين تتحضر للذهاب إلى صالة التمارين الرياضية، حيث تمارس الأنشطة البدنية المتنوعة للحفاظ على لياقتك، لكن بعد تأدية هذا المجهود لا يجب أن تضعه في بعض الأشياء الصغيرة التي يجب أن تحذر منها.

وإحسب خيراً اللياقة البدنية فإن الروتين بعد التمرين لا يقل أهمية عن التمرين نفسه، لذا يتعين عليك أن تخطط لما تفعله أو ما لا تفعله بعد التمرين.

وإحسب خيراً اللياقة البدنية فإن الروتين بعد التمرين لا يقل أهمية عن التمرين نفسه، لذا يتعين عليك أن تخطط لما تفعله أو ما لا تفعله بعد التمرين.

سواء كان التمرين منظماً على أساس يومي أو أنك استطعت العودة بعد غياب طويل، فهناك بعض العادات التي يجب عليك تجنبها:

لا تنس تمارين الإطالة كل دقيقة قضيتها في طاعة العضلات وتهنئة الجسم بعد التمرين لا تقل عن أي دقيقة قضيتها وأنت تتمرّن. فالإطالة التي تهدف إلى فك تقلص العضلات تساعد على تحسين الدورة الدموية وإرخاء الأنسجة العضلية بعد التمرين الشاق.

وجبة خفيفة في وقتها من الناحية المثالية، يجب أن تتناول الطعام في غضون ٣٠-٤٥ دقيقة بعد التمرين لكي يقوم جسمك بتجميع المغذيات التي ستساعد في إصلاح العضلات بشكل صحيح، وفقاً للمجلس الأميركي لممارسة الرياضة.

وجبة خفيفة في وقتها من الناحية المثالية، يجب أن تتناول الطعام في غضون ٣٠-٤٥ دقيقة بعد التمرين لكي يقوم جسمك بتجميع المغذيات التي ستساعد في إصلاح العضلات بشكل صحيح، وفقاً للمجلس الأميركي لممارسة الرياضة.

كلمة السر: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩

الكلمات المتقاطعة: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩

كلمة السر من سبعة حروف: دولة أوروبية

أقرباً: ١- فلكي إيطالي اهتم بدراسة تحليل النور بالطيف المنشوري.

حظك اليوم: الجدي، الميزان، السرطان، الحمل، الثور، الأسد، الجوزاء