

سلاسل عشق نارية

رسام يستخدم الفرشاة ليبت الأمل

هيئة التحرير

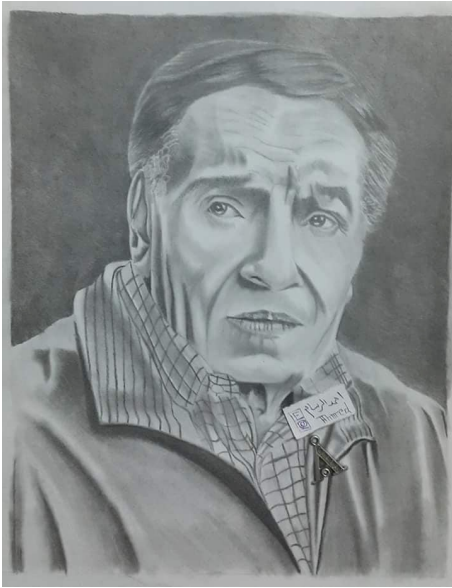
!!!

" "

web: www.alsameer85.me
E-mail: me@alsameer85.me

         alsameer85

رسام يستخدم الفرشاة ليبت الأمل



- كنت سأتمنى الرسم وايضا أنا احاول ان اتعلم برنامج الفوتوشوب وغيرها من البرامج التي تحتاج إلى ابداع وتخطيط .

* نصيحة للشباب الموهوبين؟

- الموهبة هبة من الرب وجب العناية بها ، مهما كبرنا في العمر ومهما انهكتنا الحياة ، يجب أن نسرق منها لحظات فراغ وندخل من البوابه السحرية لعالم آخر كله فن ونحن فيه مبدعون ومتميزون .

* كلمة أخيره للمجلة؟

- شكرا لكم لاهتمامكم بالشباب والمواهب وتسليطكم الضوء على الناس المظلومين إعلاميا اسعدني كثيرا حوارى معكم دمت بخير .



الأجواء ، كان نتاجها رسام على مستوى رفيع ، تلف أصابعه بالحريز

* متى بدأت رحلتك مع الرسم وهل لدراستك علاقه بهذه الموهبة ؟؟

- لا ليس لدراستي علاقه بالرسم بدأت رحلتي مع الرسم عام ٢٠١٥ وذلك من خلال متابعة قنوات الرسم على اليوتيوب والتعلم .

* متى أكتشفت موهبتك ومن كان الداعم الاول لك؟

- اكتشفتها في عمر كبير نسبيا فأنا الآن في عام ٢٠١٨ وعمري اربعون عام وموهبتي اكتشفتها في ٢٠١٥ اي منذ ثلاث سنوات فقط عندها كان عمري سبعة وثلاثون عام الجميع دعمني أولهم زوجتي وأولادي .

* كيف طورت هذه الموهبة؟

- طورت موهبتي عن طريق دراسه كل مايتعلق بفن الرسم ومشاهده مقاطع تعليميه للرسم ومتابعه القنوات الخاصه بالرسم على اليوتيوب .

* هل تستغل هذه الموهبة في كسب المال أو أنها مجرد هوايه تشغل بها وقت فراغك؟

- الرسم مجرد هوايه اشغل بها وقت فراغي ولا ارسوم لكسب المال .

* هل سبق لك ان شاركت بمعارض إقامتها مؤسسات أو مهرجانات وهل لديك معارض خاصة بك؟

- للأسف لم يسبق لي المشاركة في هكذا مهرجانات ولكن اطمح مستقبلا للمشاركة وأقامت معرض خاص بلوحاتي .

* المراحل الحياتية التي مرتت بها وهل أثر الزواج على تطور موهبتك؟

- أنا لست بصغير عمر ولكن الموهبه وتطورها والتعلم لا يحتاج إلى عمر بل يحتاج إلى رغبه وعمل مستمر نعم اثر فالزواج أعطاني الاستقرار الذي يحتاجه الرسام ليبعد .

* مقولة لأحد العظماء تحبها؟

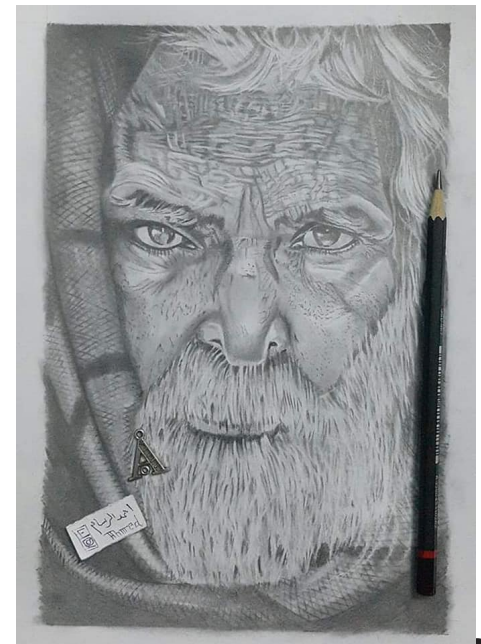
- لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس هذه المقولة تعطيني دافع لأمضي رغم العقبات .

* لو كنت مخير بين الرسم وموهبه اخرى ماذا كنت ستتمنى؟



حاورته / رسل الساعدي

أحمد رعد البالغ من العمر أربعين ربيع ، متزوج وله ثلاث أبناء درس في المعهد التكنولوجي / تخصص كهرباء أخبرني بعد أن أنتشلت من بين الأقلام واللوان وأبعدته عن رائحة الأمل قليلا ، أن العمر لا يقتل الأبداع بل يجعله أكثر قيمة ونضج ومصداقية يسكن بغداد ويتغزل بها وبتاريخها يفخر انه عراقي في عمر السابعة والثلاثين أكتشف انه يجيد الرسم فألهمته بغداد للتعلم ، فالفن لا يحتاج عمر بل يحتاج حافز ، وهل يوجد حافز أكبر من عاصمة العراق ، وملتقى المثقفين والادباء وفعاليات شارع المتنبي والقشلة ، كل هذه



لكن وجهك قبيح في رأسي مع أنني
بلك ما أتيت من عزم وقوة حاولت
إبعاده

له رجة أنني كنت أتنحى عن
رأسي

ولأنني غير مكترثة لوجودك
بداخله

أتنحى عن رأسي !!

ما هذه الهلوسة .. وكيف يتنحى
الشخص عن رأسه ؟!!

أظنها أغرب جملة عرفت عن
بعثتي آنذاك

أي أتناسى أن لي رأس يعج بك

وأضحك على نفسي بأنني
منشغلة بقراءة رواية ما

وأبقى طوال الليل في ذات
الصفحة

عند ذاك السطر الذي لم أقرأ من
حروفه شيء

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

أما آن لهم أن يفهموا
أنك ..

عودي وعهودي

عربي وعنقودي

عرائس الباسمين في عروفي

وأنك ..

ليلي وليلتي

لوني المفضل ولوحه أمني

ووجدك أمني وأحلامي

أبجدتي وأرقامي

وأنك الوفاء

والضياء

وفرحة اللقاء ..

فرهود سوق الهندود في البصرة عام ١٩٤١

بل كان يصير على حمل ونيتين في كل مرة ونجح ابو جميع مرتين . ولكنه في المرة الثالثة لم يقاوم الثقل الهائل فانهار امام عتبة بيته ودفنته الـ واني تحت ضغط ما يقارب نصف طن!

الحكاية الرابعة : أما (عجرب) وهو رجل سكير اسود اللون فكانت حصصته من الفرهود تختلف عن حصص الآخرين اذ وجد في دكان ابو حسقيل لبيع المشروبات الروحية كميات كبيرة من العرق اشغلته عن بقية المنهوبات عندما لمح قرابيات العرق السمرمهر ، جعل منها سريرا على قارعة الطريق وتمدد فوقها واسـتمـر يغرف بالطاسة ويشرب مواصلا الليل بالنهار حتى خمد بدنه ليلحق بالحمال ابو جميع !

الحكاية الخامسة : أما عبد الوهاب فقد اهتم بنهب محلات البائث ونقلها الى بيته في (المجبرة) فتكدست في غرف البيت وممراته وفوق السطح حتى أنه عجز عن الحركة داخل بيته . وتشاء الصدق قيام معيضية بمحاولة اشعال البريمز لاعداد شاي الا ان البريمز انفجر فاشتعلت النار في صريفتها وسرت الى الصرائف والبيوت المجاورة وخصص وصا بيت عبد الوهاب فالتهمت جميع منهوباته . وكانت فرقة من رجال الاطفاء قد هرعت لاطفاء النيران الا انها جوبهت بطلقات من الرصاص يتطاير من حولهم فترجعوا مبتعدين عن الخطر وتركوا النيران تشتعل لثمانية ايام وسبع ليال اكلت الاخضر واليابس وتركت الارض يبابا . وقد تبين بعد اطفاء النيران ان رجال الفرهود كانوا قد خبأوا كميات من العتاد والطلقات تحت ارضيات صرائفهم التي ما ان مستها الحرارة حتى اخذت بالتفجر !



التقدير والتزوير لأنني كنت عارفا بأن أي دكان لم تزد موجوداته عن المائة دينار ، وحين قدمت قوائم الاضرار الى الميجور وقعها بلا تدقيق قائلا : من اغرب خصائص شعبكم عدم تقديره للمواقف فانا وقعت ما قدمته لي رغم معرفتي بأنها غير صحيحة ولكننا اشترينا بهذا المبلغ التافه سلامة جنودنا فالجندي البريطاني في حال مقتله يكلفنا اكثر من عشرين ألف باون ، ونحن نعرف بأننا سنسترجع المبالغ التي دفعناها بطرق اخرى من جيوبكم

الحكاية الثالثة : خلال حملة النهب والسلب في محلة المشراق كان من نصيب الحمال (ابوجميع) علاوي الحبوب ، فلم يكتف بحمل ونية (كيس من الخيش) ام قلم العريض

الحكاية الاولى : كان الاضراب قد عم اسواق البصرة صبيحة السابع من ايار ١٩٤١ فأوصدت المحلات التجارية ابوابها احتجاجا على قرب دخول القوات البريطانية الى البصرة ، واستمرت المظاهرات تجتاز شارع الساحل متوجهة الى الكورنيش وهي تهتف وتستنكر وترفع اللافتات . وعند مدخل سوق الهندود وقف الميجور (للويد) برفقة الترجمان الخاص به وقد بدا عليه القلق ناظرا الى ساعته بين الحين والآخر ، فقد كان ينتظر وصول القوات البريطانية الى المدينة . وما ان اقتربت الساعة من الساعة صباحا حتى سحب حاكم البصرة الميجور للويد مسدسه وأطلق النار على قفل احد المحلات قائلا للمترجم ان يصرخ بكلمة Loot بمعنى فرهود ! وما كاد المتظاهرون والسابلة يسمعون كلمة الفرهود حتى توقفوا عن التظاهر وراحوا يكسرون ابواب المحلات المغلقة وينهبون ما فيها ، ولم تمض لحظات حتى انفرطت المظاهرة وتحول سوق الهندود الى فوضى وسلب ونهب . وفي تلك اللحظات تدفقت القوات البريطانية لتأخذ طريقها : الأول باتجاه ميناء المعقل والثاني باتجاه فلكة اسد بابل . وبعد ان استقرت القوات في مراكزها اعلن عن منع التجول فانفرط عقد الفرهود بعد ان نهبت الجماهير كل شيء تقريبا !

الحكاية الثانية : في اليوم التالي ابلغ الميجور المترجم بالذهاب الى سوق الهندود لرفع اسماء المتاجر المتضررة . ويذكر المترجم حميد علي قائلا : وعندما علم اصحاب المحلات بمهمتي حتى راحوا يبالغون في تقدير الخسائر حتى ان اقيامهم وصلت الى ١٦٠ ألف دينار . وكنت خائفا من ان يتهمني الميجور بالمبالغة في



سلاسل عشق نارية

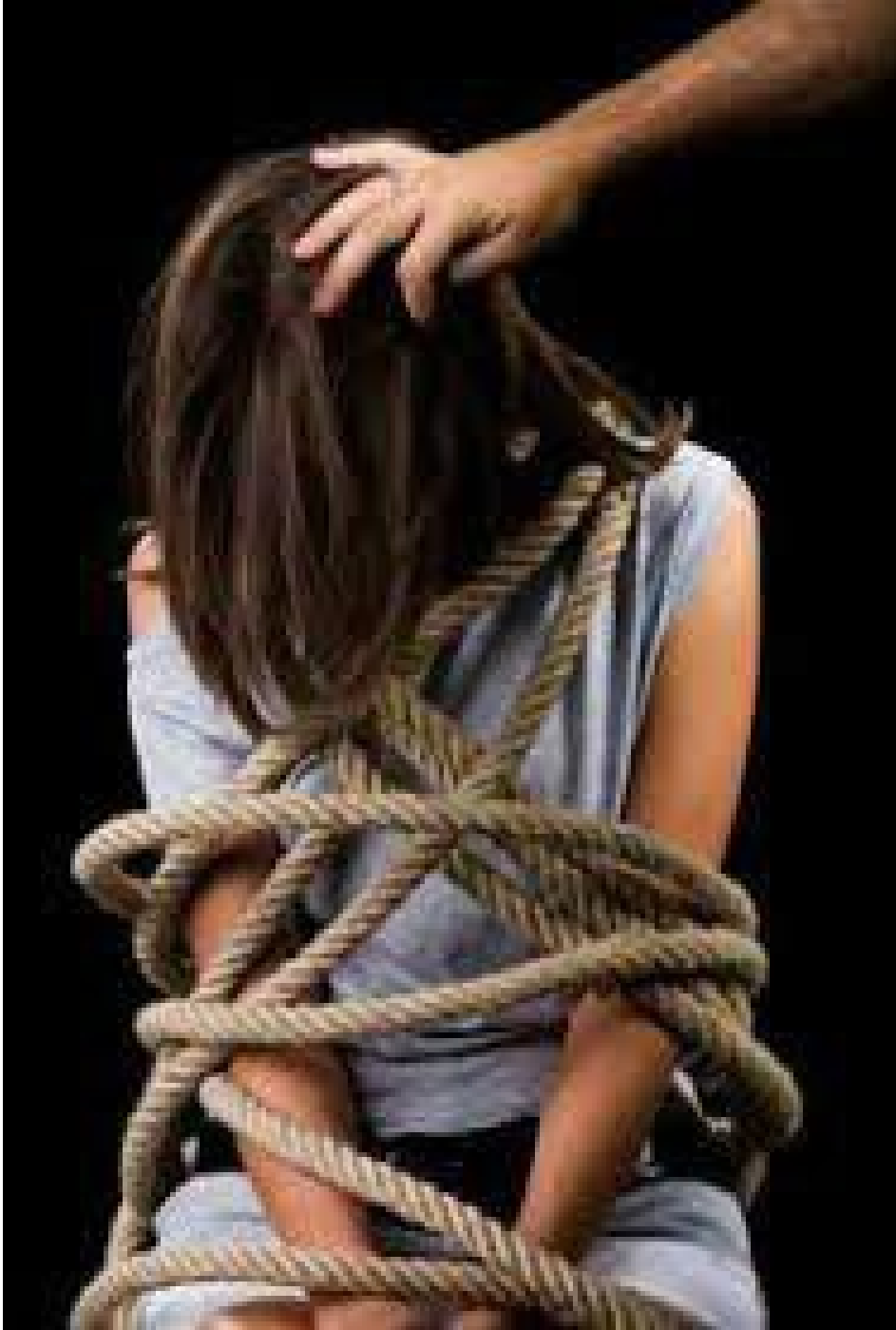
غنيمة الغزي

وهل الفزاعات حقاً تخيف الطيور
وهل هبل تحجر أم كان حجر
وقلوب الإنسان كيف انقلب صخر
الفولاذ لم يكن هكذا نحن من —يدنا
انصهر وكيف ماشئنا تصلب وهكذا قلوبنا
كتلة خير مع الشر..

لي مع الخير تجارب تحيا فيه بالصبر ولكن
مع الشر تجارب اخطر ومواقف معها تغير
القدر

غزاة غزو بلدي لأكون أسيرة الكبرياء
..إلى غاز انا لم امدد يدي اليك ولا اجبرتكَ
فأنك لوحدهك فقهت ماهو انحراف دينك ،
وانجرافك للمنكرات . طبع إن صممْتُ على
شيء تحقق ان كان فيه الضياع وحتى لو
كان في أعلى القلاع أو في بحر بأخر القاع
فأني متيقن من افعالي وذهن لم يخذلني
تفرستك وعرفتُك ما انت وكيف تحب
وماهو ميولك وما الذي يعيبك، نعم
اصبحت فريستي أنا اللبوة الصيادة وانت
وليمتي لمأدبتي . فأنا اشتهم عرق الخوف
من ارتعاشك في ذاتك فصمتي يرعبك
منها أصابك الدهول أنا صابرة وأنت
عجول

فحينما قيدتني تغلغلت السلاسل في يدي
وكانها خناجر تقطع اناملي، لم اقول اليك
حررني يا من قيدتني فقط نظرتُ اليك
بكراهية نظرة انتقام، ذعرت مرت
الأيام وأنت لاتنام تمر خلوسة تراقبني
أعلم أنك انكسرت لأن لباقتي كانت
تقتلك وهمس صوتي الذي كان يمر
بمسامعك كأنه موسيقى في ليل زفاف
المحبين ، عيوني التي كانت تبهرك تخلل
ذهنك وقلبك وكبريائي تخترق عظامك



العراق ...
هزمتك نعم حتى صرْتُ تتلوه بنار الألم ،
تركت دينك المزيف وحب إبليس الذي
طالما دندن في سـمعك للهو الدنيا
ومئاريها ...
لأكون السبيبة التي اسرت إبليس وقيدته
بسلاسل عشقه النارية

وأراك مهزوما وتحاول بشتى الوسائل أن
تظهر الانتصار اعرف أنك وقعت أسير في
حبي . ولكن لن أحبك ولو نبض قلبي لك
نبضة اخنقها بشراييني وأوردتي .
هيهات أن أتنازل فنحن من قوم نسائه لا
تعشق الارجال على شاكلة الليوث
وهؤلاء انقرضوا الا في وطني ... أرض

بقلم : علي مؤيد



ماذا لو!!



مومياء أوتزي: الكشف عن الوجبة الأخيرة لرجل الثلج الذي حير العالم

"أوتزي" من الموت العنيف غير الطبيعي، ووجد سهماً يفصل أحد الأوعية الدموية الرئيسية بين القفص الصدري وكتف الكتف الأيسر، بالإضافة إلى تمزق في اليد.

ولقد استخدم العلماء تقنية التشخيص الخفيف والتسلسل الجينومي للتسلل إلى ماضيه الغامض، وقد حددت هذه الجهود أن "أوتزي" توفي عن عمر يناهز ٤٥ عامًا، وكان طوله حوالي ١.٦٠ متر (خمسة أقدام و٣ بوصات) ووزنه ٥٠ كيلوغراما (١١٠ جنيهات).

ومنذ اكتشف الفراء الممنوع في عام ١٩٩١، خضعت حياة رجل الثلج لمزيد من التمهيد والفحص والدراسة من جانب الباحثين والعلماء والعديد من مقدمي ونجوم تلفزيون الواقع. وقد تصدرت كل من سبب موته، وأزياءه، ووشمه، وفأسه، وكولسيتروله، وشفرته الوراثة، عناوين الصحف العالمية.

وقد زودت السنوات الخمس وعشرون الماضية من التحليل الباحثين بلحمة عن الحياة التي كانت عليها حوالي ٣٣٠٠ قبل الميلاد، خلال العصر الحجري، أو العصر النحاسي.

وفي عام ٢٠٠٢، اقترح تحليل الحمض النووي للعينات المأخوذة من الأمعاء الدقيقة للجديد أن "أوتزي" قد أكل الغزلان والماعز والحبوب قبل وفاته، وفي عام ٢٠١١، كشفت عمليات المسح الإشعاعي أن محتويات المومياء في المعدة لا تزال سليمة.

واليوم، فقد عاد الباحثون بمظهر أكثر تفصيلاً داخل الجهاز الهضمي للمومياء، بما يحدد نقطة بداية لمزيد من البحث والتحليل والدراسة.

والآن، استناداً إلى الحمض النووي القديم والبروتينات والبيانات الجزيئية الأخرى، يؤكد التحليل الجديد قائمة وجبة غذاء رجل الثلج النهائية: الماعز الجبلي/الوعل (Capra ibex)، والغزلان الأحمر (Cervus elaphus)، والقمح المنكسر (Triticum monococcum) وغيرها من الحبوب المستأنسة.

كما ظهرت آثار لأوراق النباتات السامة (Pteridium aquilinum) والتي ربما كانت علاجا منزلياً للمعدة، ولكن على الأرجح إنها إما كانت كجزء من الوجبة أو كغطاء للطعام.

وبينما تضمنت الوجبة البروتين والكربوهيدرات والأحماض الدهنية، تشكل الدهون حوالي ٤٦٪ من محتويات المعدة، وجاء معظم هذه الدهون من لحم الماعز، وتشير التجارب إلى أن اللحم إما كان طازجاً أو مقدداً.

ويمكن أن تكون الوجبة الأخيرة لـ "أوتزي" علامة على الفترة الزمنية، فسيكون هذا المنطقة كانوا مزارعين يعيشون على الجمع والتقاط، ولكن عندما يواجهون درجات حرارة أقل، ربما اضطروا إلى اللجوء إلى الصيد.

وأخيراً، وبعد أن استطاع الباحثون الحصول على لقطة كاملة لآخر وجبة لرجل الثلج، يمكن أن تكون الخطوة التالية هو إحصاء الميكروبات في القناة الهضمية، ويمكن أن تؤدي إلى مزيد من التبصر في حياة المومياء الشهيرة.

وهكذا قدم "أوتزي" نافذة على التاريخ البشري المبكر، منذ أن تم الكشف عن بقاياها المحنطة في ذوبان الأنهار الجليدية في الحدود الجبلية بين النمسا وإيطاليا.



بأكله، بالنظر إلى أن جزيئات الفحم كانت أيضاً في معدته.

ربما لم تكن هذه الحماية عالية الدسم كبيرة بالنسبة إلى الاستعداد الوراثي لرجل الثلج لأمراض القلب، ولكنها كانت مثالية لبيئة الجبال القاسية.

على الرغم من أن النظام الغذائي عالي الدهون كان غير متوقع، حيث أن العلماء الباحثين كان العلماء قد فوجئوا في البداية بكمية الدهون في معدة "أوتزي"، لكنهم قالوا إن ذلك منطقي، بالنظر إلى الظروف المعيشية خلال فترة "أوتزي" منذ أكثر من ٥٠٠٠ عام، حيث عاش في بيئة قاسية وباردة وعالية الارتفاع، حيث كانت الأطعمة الغنية بالدهون مصدراً قيماً للسرعات الحرارية الإضافية، لمساعدته على البقاء على قيد الحياة.

وكان من الممكن أن يكون النظام الغذائي عالي الدهون لرجل الثلج قد ساهم في تكوينه لشرايين صلبة، وهو شيء تم اكتشافه خلال دراسة سابقة لرفاته.

كما تستند هذه النتائج على الأبحاث التي نشرت في عام ٢٠١٧، والتي وجدت أيضاً أن محتويات معدة "أوتزي" كانت ممتلئة باللحم.

ويذكر أن "أوتزي" عاش في شمال إيطاليا، جنوب تيرول، منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة. وهو أقدم شخص يمكن العثور عليه ويتم تحليل محتوياته.

وقد تم اكتشاف "أوتزي" في إيطاليا tztal Alpes? والعثور على رفاته محنطة طبيعياً وسط الجبل، عن طريق الصدفة في أعالي جبال التالب على ارتفاع ٣,٢١٠ متر (١٠,٥٠٠ قدم) فوق مستوى سطح البحر، في سبتمبر عام ١٩٩١ من قبل اثنين من المتنزهين، زوجان سائحان ألمانيان.

ليتم تخزين جسده المحمي تماماً في غرفة التخزين البارد المصممة خصيصاً له في متحف آثار جنوب تيرول في إيطاليا عند درجة حرارة ثابتة تبلغ -٦ درجة مئوية (٢١ درجة فهرنهايت).

يقول الباحثون إنه كان يبلغ طوله حوالي ٥ أقدام و ٢.٥ بوصات (١٥٩ سم)، و ٤٦ سنة، ومصاب بالتهاب المفاصل، ومصاب بالديدان السوطية، وهو طفيلي معوي، كما كان يعاني من عدم تحمل اللاكتوز.

أخبرنا تحليل الجسم أنه كان على قيد الحياة خلال العصر النحاسي وتوفي بموت مروع، ويعتقد علماء الآثار أن رجل الثلج، الذي كان يحمل القوس، وجعبة من السهام وفأس من النحاس، ربما كان صياداً أو محارباً قتل في مناوشة مع قبيلة منافسة. فقد عانى

لا تزال مومياء "أوتزي" - "tzi" أو رجل الثلج أو رجل الجليد، أشهر مومياء متجمدة في العالم، تبوح بأسرارها. فبعد أكثر من ٥٣٠٠ عاماً من وفاته، تم الكشف عن مكونات آخر وجبة تناولها "أوتزي".

فقد تناول رجل الثلج اللحوم والحبوب البرية في وجبة غذائية غنية بالدهون من الماعز والغزلان الأحمر، ومثالية لرحلة على ارتفاعات عالية، قبل أن يقابل نهايته في جبال التالب الإيطالية قبل حوالي ٥٣٠٠ عام، وذلك كما أفاد الباحثون في علم الأحياء في ١٢ تموز/يوليو الحالي.

وكان فريق مكون من ٤١ باحثاً من جميع أنحاء العالم، قاموا بتحليل قطع صغيرة من الطعام محفوظة بشكل جيد في معدة المومياء المعروفة باسم "أوتزي"، والتي تم العثور على بقاياها المجمدة في جبال التالب الإيطالية في عام ١٩٩١.

والآن، فإن أول دراسة وتحليل متعمق لمحتويات معدته، يقدم لمحة نادرة عن العادات الغذائية القديمة لدى أسلافنا. فقد تم الكشف عن أن نصف وجبته الأخيرة كانت تتكون من دهون حيوانية، خاصة أنواع الماعز البرية المعروفة باسم ذئب جبال التالب، وبالإضافة إلى الوعل واللحم الحمراء والماعز البري، كما شملت وجبته أوراق الشجر، ومقدار من القمح المنكسر.

ووجد الباحثون أن الغذاء عالي الدهون كان مناسباً تماماً لمتطلبات الحياة في منطقة جبال التالب العالية، التي يعود إليها "أوتزي". في الوقت الذي تعد فيه الوجبات الغذائية الغنية بالدهون خياراً عصرياً للكثيرين في العصر الحديث، يقول العلماء إن هذا الاكتشاف "شيء رائع".

قبل الآن، كان تحليل محتويات معدة أوتزي صعب التحقيق، حيث كان في وضع غير عادي. وفي عام ٢٠٠٩، تم رصد بطنه باستخدام الأشعة المقطعية، وفي محاولة لتحليل محتوياته، قام باحثون من معهد أبحاث يوراك لدراسات المومياء في بولزانو بإيطاليا بتفصيل بقايا المعدة.

فيما استخدم العلماء تقنيات مجهرية وجزيئية حديثة لتقييم محتويات معدة رجل الثلج، وأعطى هذا النهج ثماراً جيدة عندما وجد أن نسيج الوعل الدهني كان المصدر الأكثر احتمالاً للوجبة الدهنية الأخيرة لـ "أوتزي"، استناداً إلى الحمض النووي القديم والبروتينات والمستقلبات والدهون.

من اللافت للنظر أن حوالي نصف محتويات المعدة كانت عبارة عن نسيج دهني، من المحتمل أن تكون قد أكل وعل، والتي كان من الممكن أن يدخل قبل أن

هكذا يؤثر الهاتف الذكي على بشرتك

ويمكن أن يتسبب وضع الهاتف على الخد لفترات طويلة في ظهورها المبكر. لذا، احرص على استخدام سماعات الأذن عند التحدث في مكالمات طويلة.

الالتهاب: يُصنع الهاتف من مواد كيميائية ومعدنية معقدة، وقد يؤدي تلامس هذه المواد مع الخد وجانب الوجه والأذن إلى رد فعل تحسسي من البشرة بامتداد الفك. ويساعد على تجنب ذلك استخدام غطاء الهاتف إلى جانب سماعات الأذن.

الشيخوخة: يمكنك أن تلوم هاتفك عند ملاحظة بعد التجاعيد وخطوط الوجه التي ترتبط بالتقدم في العمر، والسبب الأشعة التي تصدر عن شاشة الهاتف القريبة، وأيضاً أشعة التلفزيون وشاشة الكمبيوتر والتي تؤثر سلباً على كولاجين البشرة. لكن الابتعاد عن هذه الإلكترونيات صعب، لذلك احرص على منح نفسك ساعات يومية من الراحة لا تستخدم فيها الشاشات، وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين "سي" والأسماك لأنها تساعد على بناء الكولاجين.



لم تعد الإلكترونيات وخاصة الهواتف الذكية من الرفاهية، فقد أصبحت من نسيج الحياة العصرية، وبات استخدامنا لمواقع الإنترنت والفيس بوك وانستغرام ويوتيوب حيويًا لأداء مهام حياتية عديدة، لكن لا يعلم إلا قليل من الناس عن الآثار الجانبية المختلفة للهواتف الذكية. إليك أهم هذه الآثار على البشرة وطرق الحد منها:

حب الشباب: سطح الهاتف وخاصة الشاشة أرضية خصبة لنمو البكتيريا نتيجة تعرضه الدائم للأتربة والغبار واللمس. لذلك، عليك تنظيف شاشة الهاتف باستمرار للحد من نمو البكتيريا التي تنتقل إلى أصابعك عند الاستخدام ومنها إلى الوجه. البقع البنية: ترتبط هذه البقع بالشيخوخة،

مصر تعلن عن كشف أثري "نادر"



اكتشف علماء آثار في مصر أقدم ورشة لتصنيع الفخار جنوبي مصر، وتعود إلى أكثر من ٤ آلاف عام.

وقال بيان لوزارة الآثار إن الورشة تقع بالقرب من نهر النيل في محافظة أسوان جنوبي مصر.

وأضاف أن الورشة، وهي أقدم ورشة فخار في الدولة القديمة، تنتمي إلى الأسرة الرابعة التي تمتد من عام ٢٦١٣ إلى ٢٤٩٤ قبل الميلاد.

وقد عثر الأثريون داخل الورشة على عجلة قديمة لتصنيع الفخار مصنوعة من قرص دوار من الحجر الجيري وقاعدة جوفاء.

وقال أمين عام المجلس الأعلى للآثار مصطفى الوزير إن هذا الاكتشاف "نادر" ويكشف المزيد عن تطور صناعة الفخار والحياة اليومية للمصريين القدماء خلال تلك الفترة من التاريخ.

وفي يوم الخميس أيضاً، فتح علماء الآثار تابوتا كبيرا من الغرانيت أسود اللون يعود تاريخه إلى ما قبل ٢٠٠٠ عام في مدينة

الإسكندرية الساحلية.

وتبذل مصر قصارى جهدها لإحياء صناعة السياحة الحيوية التي ما زالت تعاني من الاضطرابات السياسية التي أعقبت الثورة الشعبية في عام ٢٠١١.

وأشادت وزارة الآثار في السنوات الأخيرة بالاكشافات على أمل تعزيز السياحة التي هي ركيزة أساسية للعملة الأجنبية.

وأثار هذا الاكتشاف، الذي أعلن عنه في وقت سابق من هذا الشهر، تكهنات في وسائل الإعلام المحلية والدولية حول محتوياته.

إلا أن الوزير قال للصحفيين إنه لم يتم العثور إلا على بقايا هيكل عظمية ومياه صرف صحي في التابوت، مما أدى إلى استبعاد التكهنات بأنه ينتمي إلى حاكم

دراسة: الشيخوخة تتوقف عند بلوغ سن معين



جامعة كاليفورنيا، الذي يقول: "تظهر لنا البيانات المأخوذة من الدراسة أنه لا يوجد حتى الآن حد ثابت لعمر الإنسان في الأفق". كما جاء في الدراسة التي أشار إليها موقع "هايل براكسيس" الألماني أيضًا.

كما تشير الأبحاث الحديثة إلى أن العمر المتوقع للإنسان قد يطول أكثر وأن الأشخاص الذين يبلغون ١٠٥ أعوام لديهم فرصة جيدة للبقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات أخرى على الأقل. حسب الباحث في الدراسة البروفيسور كينيث واشتر من

اكتشف باحثون من جامعتي ساينزا الإيطالية وكاليفورنيا الأمريكية في بيركلي، في دراسة حديثة أن البشر لم يصلوا إلى عمرهم النهائي بعد. وأشارت الدراسة إلى أنه في المستقبل سوف يتقدم الإنسان في السن بشكل أكبر. هذا ما أفصحت عنه الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "ساينس Science" العلمية.

وقد اعتمدت الدراسة في نتائجها على أبحاث في أسباب الموت المباشر. ووجد الخبراء أنه بعد سن الـ ٨٠، يبدأ خطر الموت المباشر في الانخفاض. وذلك في دراسة أجريت على ٤٠٠ شخص من الولايات المتحدة الأمريكية وإيطاليا. وعندما يصل الشخص إلى سن ١٠٥، يبقى خطر الموت عند مستوى يزيد من احتمال استمراره على الأقل حتى بلوغ ١١٠ سنوات، كما يشرح الخبراء.

ويقول الخبراء إن إمكانية بلوغ الأشخاص الذين ولدوا سنة ١٩١٠، سن الـ ٩٦ كانت ضئيلة. ولكن في الوقت الحاضر، ازدادت فرص بلوغ سن أكثر من ٩٦ سنة بشكل كبير. وهو ما يرجع بشكل أساسي إلى تقدم الطب، حسب العديد من الدراسات. وهذا التقدم من شأنه أن يزيد في فرص التقدم في السن أكثر فاكثراً.

الفحص الذاتي لمرض الإيدز . تقنية جديدة للكشف المبكر عن المرض



ابتداءً من الخريف المقبل سيصبح بإمكان كل شخص في ألمانيا إجراء فحص ذاتي للتأكد من عدم إصابته بداء فقدان المناعة المكتسبة (إيدز). وزير الصحة الألماني، ينس سبان، اعتبر تقنية الفحص الذاتي للإيدز علامة فارقة في مكافحة هذا المرض الفتاك.

وحسب الوزير الألماني فإن حوالي ١٢ ألف شخص في ألمانيا لا يعرفون أنهم مصابون بمرض الإيدز. وكلما اكتشف هؤلاء إصابتهم بالمرض بشكل مبكر كلما زادت فرصهم في العلاج منه. ولاتزال هناك الكثير من الحالات التي لا يجرؤ أصحابها على إجراء اختبار لدى الأطباء أو المراكز المتخصصة وذلك بسبب الخجل أو الخوف من تأكيد إصابتهم بالمرض. ومع العمل بتقنية جهاز الاختبار الذاتي يمكن للكثيرين فحص أنفسهم بأنفسهم دون الشعور بالحرج أو الخجل.

وتتمتع تقنية الاختبار الذاتي بنفس فعالية الفحص الطبي الذي يشرف عليه الطبيب، حسب مدير مركز الصحة الجنسية في مدينة بوخوم الألمانية، نوربرت بروكمير، الذي يقول بهذا الخصوص "بشكل عام التقييمات دقيقة جداً. لكن ككل اختبار قد يحدث خطأ في التشخيص، مما يعني أن نتيجة الاختبار الإيجابية للإيدز لا تعني بالضرورة بأن الشخص فعلاً مصاب بهذا المرض".

لذلك يشدد بروكمير على ضرورة إجراء اختبار ثان بطريقة أخرى للتأكد من نتيجة الفحص، ومن الأفضل أن يتم ذلك على يد طبيب أو في مركز طبي متخصص.

وحتى تكون نتيجة الاختبار الذاتي لمرض الإيدز صحيحة، ينبغي انتظار ستة أسابيع على آخر عملية

جامعة لودفيغ ماكسيميليان بمدينة ميونيخ. لكن ما يبدد مثل هذه المخاوف هو أن جهاز الفحص الذاتي للإيدز يتضمن معلومات كافية توضح لصاحبه الإجراءات التي على المصاب اتخاذها إذا تأكدت إصابته بالمرض.

ووفقاً لمعهد روبرت كوخ الألماني، يتعرض حوالي ثلاثة آلاف شخص سنوياً للإصابة بمرض الإيدز. ويوجد حالياً في ألمانيا أزيد من ٨٨ ألف شخص مصاب بهذا المرض.

وابتداءً من الشهر المقبل سيصبح متاحاً في النمسا شراء جهاز الاختبارات الذاتية لمرض الإيدز من الصيدليات. كما أن الحصول على هذا الجهاز في فرنسا وبريطانيا لا يحتاج إلى تصريح طبي مسبق.

جنسية حتى يتم الحسم بخصوص تعرض الجسم للفيروس من عدمه. وفي هذا الصدد يقول بروكمير "من المهم جداً أن نعرف أنه لا يمكن الاعتماد والاطمئنان لنتيجة الاختبار الذاتي الذي يتم يوماً واحداً بعد العملية الجنسية، فلابد من التحلي بالصبر لمدة ستة أسابيع أخرى".

وإذا كانت هناك الكثير من الأصوات ترحب بتقنية الفحص الذاتي لمرض الإيدز، فإن أصواتاً أخرى حذرت من عواقب ذلك على المصاب، الذي قد يشعر بعد الفحص الذاتي وتأكد الإصابة بالمرض، بأنه معزول ومتروك لوحده، بخلاف الفحص الذي يجريه الطبيب، حيث يتحدث هذا الأخير مع المريض ويوضح له الخطوات المقبلة التي ينبغي عليه اتباعها، حسبما يؤكد أحد أخصائيي الفيروسات في

5 طرق

لتحفز دماغك على تناول كمية قليلة من الطعام

استخدم أطباقاً أصغر حجماً:

الأطباق كبيرة الحجم تصغر حجم الطعام في عينك وتحفزك بالتالي على تناول المزيد منه.

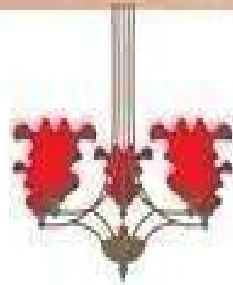


مارس رياضة القفز بالحبلى:

الألعاب التي تتطلب تحريك الجسم بشكل عمودي تقلل من الشهية



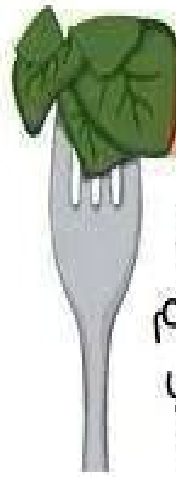
غير مكانك:



إذا اعتاد الإنسان على تناول هذه الوجبات أثناء مشاهدة التلفاز فإن ذلك سيحفزه على تناول المزيد من الطعام، غير مكان تناولك للطعام بين الحين والآخر



اهتم لصحتك:



إعطاء الأولوية للأطعمة الصحية عند تحضير الطعام يزيد من رغبة الإنسان في تناول هذه الأطعمة بدلاً من الأطعمة غير الصحية.

خسب نفسك

النعناع:



استنشيق نبات النعناع عند الشعور بالجوع لأن رائحته تحفز إفراز هرمون يشعرك بالشبع.

تطوير طائرة ركاب بنظام إقلاع وهبوط مروحي

بينما أكد غريغ برويل، الشريك المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة Transcend "أن الطائرة المطورة ستكون إضافة ضرورية لخيارات النقل من مدينة إلى أخرى. وستحل مشاكل متعددة في وقت واحد، مثل تخفيف ازدحام الطرقات العامة والحد من التلوث حول المطارات، وخفض تكلفة النقل الجوي مع تقليل أوقات السفر بشكل كبير". حسب قوله.

في حين، تستخدم طائرة "Vy 400" نظام ملاحية يسمى "fly-by-wire"، أي يعني أنه لن يتم التحكم فيه يدوياً بل إلكترونياً، ومن المحتمل أن يكون آلياً. وستكون تكلفة تشغيل الطائرة أقل نسبياً من وسائل النقل الجوي الأخرى، كما ستكون أسرع بكثير من المروحيات، ولكن الرحلات لن تكون رخيصة. ويمكن للمعلماء السفر من نيويورك إلى بوسطن خلال ٣٦ دقيقة مقابل ٢٨٣ دولاراً، ومن مونتريال إلى تورنتو مقابل ٣٢٥ دولاراً، وأيضاً من لوس أنجلوس إلى سان فرانسيسكو مقابل ٣١٥ دولاراً. وفق الشركة المطورة.

وستكون الطائرة متاحة للبيع ابتداء من عام ٢٠٢٠ مقابل ٣.٥ مليون دولار. وتقول الشركة إنها ستستخدم مهابط الطائرات المتاحة حالياً، وبالتالي لن تكون هناك تغييرات كبيرة في البنية التحتية بالمدينة.



الجناح المائل الجزء الأهم في عملية التطوير.

وعلى هذا الأساس، تعد الشركة بأنها ستوفر للمسافرين من "رجال الأعمال" رحلات مباشرة من وإلى مراكز المدن الكبرى، وقد نشرت بالفعل أسعار التذاكر. كما ستكون الطائرة قادرة على السفر من لوس أنجلوس إلى سان فرانسيسكو خلال أقل من ساعة.

طورت شركة Transcend Air Corporation طائرة بـ ٦ مقاعد تتميز بإمكانية الإقلاع والهبوط العمودي (VTOL) مثل الطائرات المروحية، على أمل أن تحدث ثورة في مجال النقل الجوي العام.

إذ يُتوقع أن تصبح طائرة "Vy 400" جاهزة للاستخدام التجاري في يناير ٢٠٢٤، وهي قادرة على السفر بسرعة ٤٠٥ أميال في الساعة، أسرع ٣ مرات من المروحية التقليدية، بفضل تصميم



هاتفك الذكي لم يعد آمناً.. الكشف عن تطبيقات تسرب العديد من البيانات الحساسة

تعاني آلاف التطبيقات المحمولة من تسريب العديد من البيانات الحساسة، بما في ذلك المعلومات الصحية الشخصية وكلمات المرور النصية العادية والمعاملات المالية، وذلك وفقاً لتقرير جديد صادر هذا الأسبوع عن شركة الحماية Appthority وتعود هذه المشكلة إلى قواعد البيانات المستندة إلى السحاب غير المحمية، حيث يلقي التقرير باللوم على مطوري التطبيقات الذين فشلوا في تطبيق قواعد المصادقة بشكل صحيح ضمن قاعدة بيانات غوغل Firebase، مما جعل بيانات المستخدمين غير آمنة.

وتعد قاعدة بيانات Firebase بمثابة منصة لتطبيقات الويب والأجهزة المحمولة استحوذت عليها غوغل في عام ٢٠١٤، حيث تهدف هذه المنصة إلى جعل عملية تطوير التطبيقات أكثر سهولة من خلال تنفيذها للكثير من أعباء العمل البرمجي بدلاً من المبرمجين.

وقام الباحثون بفحص أكثر من ٢.٧ مليون تطبيق على كل من نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس، واكتشفوا قيام ٢٧٢٢٧ تطبيق أندرويد و١٢٧٥٥ تطبيق آي أو إس بتخزين بيانات التطبيق في أنظمة قواعد بيانات Firebase حيث يخزن ٣٠٤٦ تطبيقاً من هذه التطبيقات البيانات ضمن ٢٢٧١ قاعدة بيانات غير آمنة يمكن لأي شخص الوصول إليها حرفياً، وهناك ٢٤٨٦ تطبيقاً من تطبيقات نظام التشغيل المحمول أندرويد، وأكثر من ٦٠٠ تطبيق مخصص لنظام آي أو إس تعرض بيانات المستخدمين الشخصية للخطر.

ويتم حفظ بيانات التطبيقات ضمن قواعد بيانات Firebase التي تم تهيئتها بشكل خاطئ، حيث تكمن المشكلة في فشل المطورين في مصادقة قاعدة بيانات غوغل Firebase السحابية بشكل صحيح، وتتضمن الأمثلة على البيانات المسربة،

على حد سواء، حيث يمكن استخدامها للاختراق الشبكات أو سرقة الهويات الشخصية أو معلومات الشركات الاحتكارية.

وقال سيث هاردي، مدير أبحاث الأمن ضمن شركة Appthority: "هذا الفشل من جانب المطورين في تأمين قواعد بياناتهم ضمن غوغل Firebase بشكل صحيح هو ضعف كبير وحاسم قد يعرض كميات هائلة من البيانات الحساسة للخطر، ويظهر العدد الكبير من التطبيقات غير المحمية والمجموعة المتنوعة من البيانات المسربة أن المؤسسات لا يمكنها الاعتماد على مطوري التطبيقات المحمولة أو عمليات الفحص التي تتم من خلال متاجر التطبيقات أو الفحص البسيط للبرامج الضارة من أجل معالجة أمان البيانات".

وتوفر شركة غوغل وثائق تفصيلية حول استخدام Firebase في الوقت الفعلي وقواعد أمان للتخزين السحابي، بالإضافة إلى قواعد أمان خاصة بقاعدة بيانات المستندات Firestore لمطوري التطبيقات المحمولة الذين يستخدمون منصة غوغل السحابية.

والتي تمكنت شركة Appthority من الوصول إليها، معلومات حساسة بشكل جوهري، مثل البيانات المالية والسجلات الطبية للموظفين وكلمات المرور النصية العادية المستخدمة ضمن أكثر من ١٥٠ موقع شركة وبيانات دخول البنية التحتية السحابية ومفاتيح الوصول السريعة إلى خوادم أمازون السحابية وأكثر من ٤٠ عنوان خادم مع كلمات المرور النصية للمستخدم الأساسي.

ووفقاً للشركة فإن هناك كمية هائلة من البيانات المسربة يصل حجمها إلى حوالي ١١٣ غيغابايت، حيث هناك ما يقرب من ٤ ملايين ملف بيانات صحية محمية، بما في ذلك تفاصيل الوصفات الطبية والمحادثة الخاصة، و٢٥ مليون موقع جغرافي مسجل من خلال نظام تحديد المواقع العالمي GPS، و٥٠ ألف سجل مالي، بما في ذلك المعاملات المصرفية والدفوعات والبيوتكوين، و٤٠ مليون رمز مميز لمستخدمي منصات التواصل الاجتماعي، و٢.٦ مليون معرف مستخدم وكلمة مرور مخزنة بشكل نصي عادي.

وتشكل هذه البيانات السرية في حال وصولها إلى الأيدي الخطأ تهديداً خطيراً للشركات والمستهلكين

نوافذ ذكية "تخلصك" من المكيفات وأجهزة التدفئة!



يطرح فكرة تغطية كل لوحة مربعة من كل نافذة بخلايا شمسية متعددة الوظائف. وأوضح البروفيسور يب، أن صنع خلايا شمسية بوليمرية شبه شفافة متعددة الوظائف عازلة للحرارة، هو مجرد بداية لاستكشاف تطبيقات جديدة من الخلايا الكهروضوئية العضوية.

وتحقق ذلك من خلال تنفيذ عملية توازن ثلاثية بين امتصاص الضوء لتوليد الكهرباء، وحجبه لتحقيق العزل الحراري وتحويله ليعمل كنافذة طبيعية.

ويقدر أن تركيب نوافذ مزودة بخاصيتي توليد الكهرباء والعزل الحراري، يمكن أن يقلل من اعتماد أفراد الأسرة على مصادر كهربائية خارجية بأكثر من النصف. وهذا

طور باحثون نوافذ ذكية تحافظ على برودة المنازل صيفا وتبقيها دافئة شتاء، ما قد يساعد على خفض تكاليف التدفئة وتكييف الهواء، عن طريق حجب أشعة الشمس وتسخير الطاقة لتوليد الكهرباء.

ويقول المهندسون إن التصميم الثوري سيضاعف كفاءة الطاقة مع تخفيض الفواتير إلى النصف. كما لا تسبب النوافذ أي تلوث وتتطلب القليل من الصيانة، وفقا لما قاله كبير الباحثين، البروفيسور هين-لاب يب، من جامعة جنوب الصين للتكنولوجيا.

ويتضمن تصميم النوافذ نسخة عضوية من الألواح الشمسية الكهروضوئية المدمجة، التي تتميز بخفة الوزن، وهي مثالية لتحويل النوافذ إلى مولدات كهرباء وعوازل حرارية.

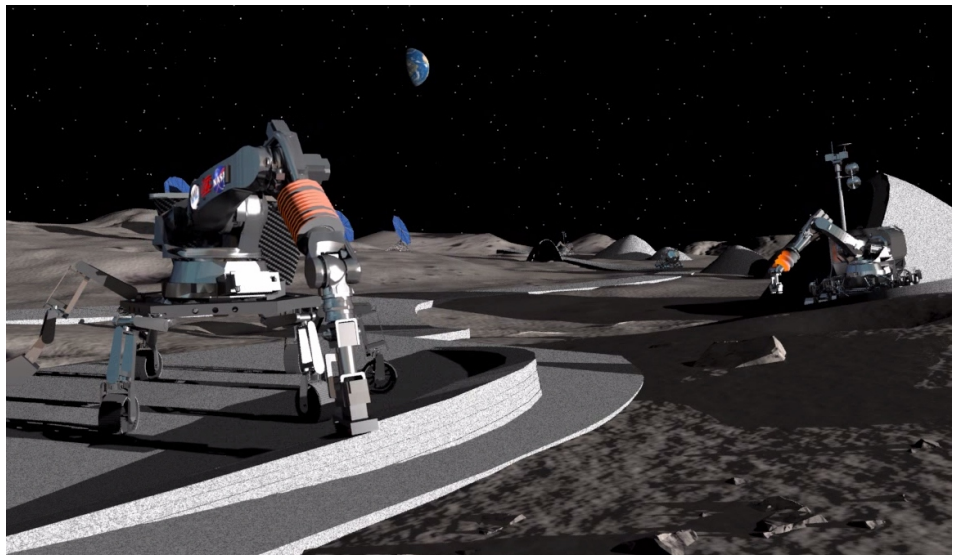
وصمم المهندسون نموذجا أوليا قادرا على توليد الكهرباء والحد من الحرارة العالية في الوقت نفسه، وفقا للدراسة المنشورة في مجلة Joule.

أبحاث حول الجانب الخطير للقمر الذي يمكن أن يسبب المشاكل في المستعمرات المستقبلية

السيلايكات التي توجد على سطح الأرض في المناطق البركانية، والتي تضر بشكل كبير بالأشخاص الذين يستنشقونها، وهي لا تشكل خطراً بالنسبة للأشخاص الذين من الممكن أن يصعدوا إلى القمر فقط، بل بالنسبة لبدلات الفضاء أيضاً، ويبدو هذا الغبار كمسحوق ناعم، ولكن في الحقيقة إن نظرنا عن كثب في كل ذرة غبار فهي شائكة حادة تؤدي حتى إلى تلف أحذية رواد الفضاء، ويمكن لهذا الغبار في الجاذبية الضعيفة للقمر اختراق المجرى التنفسي والتصاق بالرئتين.

والدراسات حالياً تتعمق من أجل فحص هذا الغبار، والتأكد من مدى خطورته على الدماغ والرئتين على المدى الطويل، ويُستخدم لذلك الغبار السيليكي المستخرج من منطقة في ألمانيا نظراً لندرة الغبار القمري، ولكن المشكلة أن طحن هذا الغبار لكي يصل للنوعية المطلوبة سيؤدي إلى فقدان الحدة الموجودة في الغبار الحقيقي.

ويجدر بالذكر أن تربة القمر ليست سيئة لهذا الحد، فيمكن استخراج الأوكسجين منها، وأيضاً صناعة الطوب لأجل خدمة المستعمرات المستقبلية، ومن المؤكد أن الدراسات في هذا الصدد تستمر ولا شيء يمكن أن يوقف عجلة التطور في مجال استكشاف الفضاء.



يُعتبر غبار القمر السميكة هو المشكلة الأخطر التي تواجه الخطط الاستيطانية المستقبلية للجنس البشري، فهو يمكن أن يُسبب المشاكل لأي شخص يُرسل إلى القمر، وقد أكد نيل أرمسترونغ ورفاقه عند العودة من رحلتهم إلى القمر أن هذا الغبار قد أذى حلقهم، وقد أدى إلى انسداد في الأنف لعدة أيام تالية.

ويحدث هذا نتيجة احتواء هذا الغبار على مادة

بعد صعود الإنسان إلى القمر قبل نصف قرن تقريباً، خطط جديدة لإرسال البشر إلى سطح القمر مرة أخرى، ومن المعروف أن القمر غير مناسب أبداً للحياة، ولهذا السبب يحاول العلماء الوصول إلى الحلول اللازمة من أجل الخطط المستقبلية لاستيطان القمر، مع وجود مشروع آخر يتمثل في استخدام القمر كممنصة إطلاق للمهام الفضائية المختلفة، فما هي المشاكل التي تواجههم.

الملكة وعيد الحب من بين أغرب الأشياء المحظورة في العالم!

المراهقين يسبب تهاكؤن كميات كبيرة من الكاتشب وهو ما يفسد المأكولات الفرنسية التقليدية؛ لذلك حظرت الحكومة الفرنسية الكاتشب حتى يضمنون أن يتعرف المراهقون على الوصفات الفرنسية وتظل تنتقل الثقافة الفرنسية من جيل لآخر، وبالرغم ذلك تسمح السلطات الفرنسية بوجود الكاتشب فقط بجانب البطاطس المقلية فقط.

سنغافورة تحظر العلكة وتناولها

عند السفر إلى سنغافورة، تذكر أن تترك العلكة في المنزل وأن تنسى كل أنواع العلكات التي تفضلها حتى وإن كانت صحية وإلا سوف تدفع غرامة قدرها ٥٠٠ دولار لمضغ العلكة في الشارع.

هذه ليست مزحة، بل حظرت سنغافورة حظرًا صارمًا على تناول العلكة في المطلق سواء كان في الشوارع أو العمل أو حتى في المنزل أو بصقتها منذ عام ١٩٩٢، وفي عام ٢٠٠٤ فرضت غرامة قدرها ٥٠٠ دولار لمضغ العلكة في الشوارع معليين سبب الحظر بأن هذه العادة مثيرة للاشمئزاز وأنها تضرع البلاد في وضع مشين، لذلك حظرت من أجل جعل البلاد أكثر صحية ومتحضرة.

هناك فقط شرط وحيد لتناول العلكة.. أن يتم تناولها تحت إشراف طبي وبشرط أن يتم تناولها من أجل علاج الأسنان أو الإقلاع عن النيكوتين والسجائر فقط.

بوروندي تحظر الركض أو الهرولة

في ظل اهتمام وسائل الإعلام والسيوشال ميديا بأهمية الرياضة في حياتنا وتأثيرها الإيجابي على الصحة العامة والتمتع بصحة الشباب مرة أخرى، يمكن أن تجرك الرياضة إلى أبواب السجن في بوروندي.

تعد رياضة الهرولة من أقدم الرياضات التي تعرفها دولة بوروندي الواقعة في شرق قارة أفريقيا، ولكن اشتهرت هذه الرياضة بأنها لا يأتي من ورائها أي خير. فقد مرت بوروندي بتاريخ طويل من الصراعات العرقية والاضطرابات التي انتهت في العقد الماضي فقد كان المواطنون يهرولون دائمًا في مجموعات ليحمي بعضهم البعض من الميليشيات ويؤكدون مبدأ "الاتحاد قوة".

وفي مارس ٢٠١٤ حظر (بيير نكورونزيزا) رئيس جمهورية بوروندي رياضة الهرولة على أساس أن هذه الرياضة تذكر شعبه بالأنشطة التخريبية وبأيام قاسية.

أخيرًا وليس آخرًا.. عليك توخي الحذر قبل القيام بهذه الممارسات قبل زيارة البلدان السابق ذكرها، وقرأ المزيد عن تاريخ البلد التي تريد السفر إليها كي لا تجد نفسك محاطًا بالمشاكل وهي في الأساس ضمن روتينك اليومي وليست محظورة في بلدك الأم.



القانون السعودي. إذ تحظر المملكة العربية السعودية الإحتفال بعيد الحب وتمنع الاحتفال به في الشوارع ويتم مصادرة أي هدايا تصلح لعيد الحب وعلى رأسها الشوكولاتة ومجلات بيع الورود تغلق في هذا اليوم.

بنغلاديش تحظر استخدام الأكياس البلاستيكية

منذ عام ٢٠٠٢ تبنت بنغلاديش مبدأ حظر استخدام الأكياس البلاستيكية للحفاظ على البيئة وفرض طرق للتسوق أكثر ملائمة للبيئة، ذلك لأن الأكياس البلاستيكية تهدد الحياة البرية والحيوانات التي يختلط عليها الأمر وتحاول تناولها لا سيما أنها سبب كبير من أسباب انسداد تسد أنظمة الصرف الصحي في بنغلاديش.

وفي هذا الإطار تتأسس بنغلاديش الدول التي تعتمد هذه الطريقة في الحفاظ على البيئة، ووفق الأدلة التي ثبتت صحتها ضد الأكياس البلاستيكية توالى عدة بلدان في حظر استخدام الأكياس البلاستيكية مثل جنوب أفريقيا وإيطاليا.

بوتان تحظر زراعة وبيع التبغ

إذا كنت مدخنًا وتضع في برنامجك السياحي زيارة لمملكة بوتان وتسلك جبال الهيمالايا بشكل خاص، فعليك أن تضع في الاعتبار أن مملكة البوتان تحظر إنتاج وبيع منتجات التبغ منذ عام ٢٠٠٤ وأن ذلك ليس بالأمر الذي يستهان به، لأن الحكومة تتعامل مع هذا الحظر بمنتهى الجدية.

ومنذ عام ٢٠٠٤، أصبحت بوتان الدولة الوحيدة في العالم التي تحظر التبغ وكل الممارسات التي تتعلق به وتعاقب كل من تسول له نفسه بيع التبغ بعقوبة السجن تتراوح بين ثلاث إلى خمس سنوات.

فرنسا تحظر الكاتشب للمراهقين

في عام ٢٠١١، حظرت المدارس الفرنسية تناول الطلاب المراهقين الكاتشب في كافتيريات المدارس، وذلك طبقًا لإحصائيات التي قامت بها الحكومة الفرنسية بأن

هناك بعض الممارسات التي نفعلها كل يوم بمنتهى الحرية ضمن الروتين اليومي، ولكن على الجانب الآخر من الكرة الأرضية هناك شخص يعاقب على فعلها.

بالطبع لكل دولة قوانينها التي تحكمها ولكن بعض هذه القوانين قد توصف بـ "الخرقاء" ذلك لأنها تحظر أشياء تهتك بحرية الفرد وبحقوق الإنسان في عيش حياته بطريقة طبيعية أو تضع الشخص في أزمة بينه وبين ضميره بشكل يتعارض مع الإنسانية والطبيعة البشرية بشكل عام، لذلك يجب عليك معرفة الأشياء المحظورة قبل السفر إلى هذه البلدان.

ألمانيا تحظر استخدام أسماء تصلح للجنسين

إذا كنت تعيش في ألمانيا ورزقت بمولود جديد.. فيجب عليك أن تختار اسمه بعناية فائقة بدلًا من أن تدخل في رحلة طويلة داخل المكاتب الحكومية في ألمانيا ودفع غرامات مالية أنت في غنى عنها.

ففي ألمانيا، يجب أن يحدد الاسم الأول للطفل نوع جنسه بوضوح، على سبيل المثال يشير (سام أو أليكس) إلى الذكر، وتشير (إيما) إلى الأنثى.. من هنا نفهم من الاسم نوع الجنس.. أما أسماء مثل (ماتي أو كولي) لا نستطيع من خلالها تحديد نوع المولود بالضبط إذا كان ذكر أو أنثى، كما تمنع السلطات الألمانية محاولة تسجيل أي أسماء مواليد يشيرون إلى انتماءات دينية أو سياسية كما حدث مع زوجين تركيين الجنسية مقيمين في ألمانيا حاولوا تسجيل اسم ابنهم بإسم مركب (أسامة بن لادن) وقوبل طلبهم بالرفض.

السعودية تحظر الاحتفال بعيد الحب

إذا تصادف وجودك في المملكة العربية السعودية في منتصف شهر شباط/ فبراير وتحديدًا يوم عيد الحب وهو الموافق عالميًا يوم ١٤ فبراير، فعليك ألا تظهر أدنى اهتمام بالاحتفال به وعدم ارتداء أو شراء أي شيء يشعر من حولك بإحتفالك بذلك اليوم وإلا فإنك سوف تضع نفسك في موقف يعاقب عليه

لماذا نسمع أصواتاً وهمية في رأسنا؟ وماذا عن الصور المتحركة الصامتة؟



يحمل هذا التأثير اسم مكتشفه (عالم النفس البريطاني هاري ماكجورك)، وهو تأثير شائع بشكل خاص في المحادثة. يتبين أن الطريقة التي يتم بها تشكيل الكلمات من قبل المتحدث مهمة بنفس القدر في كيفية إدراكهم على الصوت الذي يصنعونه. لذا، إذا قمت بتشكيل شفطيك بطريقتين مختلفتين، لكنك قلت نفس الكلمة، فقد يسمع الشخص المستمع صوتين منفصلين.

هل سبق لك أن وضعت البرنامج التلفزيوني الذي كنت تشاهده على الوضع الصامت وتمكنت من سماع الشخصيات التي تتحدث كلما نظرت إلى الشاشة مرة أخرى؟ بالنسبة لي، حدث هذا عدة مرات، تساءلت حينها إن كنت إذا ما كان جهازي بالفعل مضبوطاً على الوضع الصامت أو أنني قد أصبت بالجنون. لكن اتضح أنني لست الوحيدة.. فهذه الصورة المتحركة أثارت نقاشاً واسعاً على تويتر، حيرت الكثير من المتابعين. هي مثل أي صورة متحركة صامتة أخرى ولكن الناس يدعون أنه يمكنهم سماع شيء ما أثناء مشاهدتها.

الظاهرة في الواقع ليست فقط في هذه الصورة المتحركة بالذات. يمكنك أيضاً سماع صوت مشابه أثناء مشاهدة هذه الصورة. يُظهر هذا النوع من التمثيلات المرئية تأثير ما تراه على ما تسمعه، أو ما تظن أنك تسمعه. بالنسبة لبعض المعلومات البصرية والحركات التي يعرفها الدماغ مثل القفز، فإنها ستنتج أحياناً الأصوات التي تتوقعها سترافقها بشكل غير إرادي.

بدأت الأوهام السمعية أكثر منطقية. يمكن أن تكون هذه الأوهام ناتجة عن انقطاع مؤقت في الاتصال بين عقولنا وأذاننا.

لكن بهذه الحالة يمكننا القول أن السر يكمن في الترددات الصوتية. فالمعلومات الصوتية التي تجعلنا نسمع ياني هي ترددات أعلى من المعلومات الصوتية التي تجعلنا نسمع لورل. قد يرجع السبب في بعض الاختلافات أيضاً إلى نظام الصوت الذي يتم من خلاله تشغيل المقطع الصوتي. لكن في بعض الحالات يتعلق الأمر بالآلية التي تعمل بها أذنك وما تتوقع أن يسمعه.

غالباً ما يفقد الناس سمع نطاقات التردد العالية مع التقدم بالسن، وهو ما قد يفسر لماذا كان لارز ريكي (أستاذ مساعد في الاختبار وعلم الأعصاب الإدراكي في جامعة ماستريخت) يسمع فقط "لوريل"، في الوقت الذي سمعت ابنته البالغة الثمانية من العمر "ياني". "إنها ظاهرة يمكنك محاكاتها على الكمبيوتر"، يقول: "إذا أزلت جميع الترددات المنخفضة، فستسمع ياني. إذا قمت بإزالة الترددات العالية، تسمع لورل".

فهم تأثير McGurk: ما تراه وتسمعه هو ليس الشيء نفسه..

من المثير للدهشة أن طريقة تصورنا للعالم لها تأثير مهم على الأشياء التي نسمعها. يتضح هذا بدقة من خلال واحدة من أكثر أوهام السمع شهرة: تأثير McGurk.

بما أنك من الأشخاص الموجودين على سطح هذا الكوكب، فمن المؤكد أنك قد سمعت عن ظاهرة المقطع الصوتي "ياني ولورل" الذي انتشر بسرعة فائقة على مواقع التواصل الاجتماعي. بدأ الناس تداول هذا المقطع بعد أن كانت الطالبة كاتي هيتزل تستعد لدورة الأدب العالمي، حيث كانت الطالبة تبحث عن معنى كلمة "laurel" على موقع Vocabulary.com وعندما استمعت إلى نطق الكلمة، فتبين لها أنها كانت تسمع "yanny" (يمني). إنها أشبه بإصدار صوتي من ظاهرة الخداع البصري اللوني "The Dress" وهي صورة انتشرت في عام ٢٠١٥ عندما لم يكن أحد يستطيع أن يوافق على ما إذا كان الثوب الذي أظهره أبيض أو ذهبي أو أزرق أو أسود، مما جعل الناس في نقاش لا منتهي. وإذا أردنا أن نفسر هذا الظاهرة فيمكن أن تعزى ظاهرة (ياني ولورل) إلى الأوهام الصوتية.

حيث يعتقد العقل البشري في حال سماع الأوهام الصوتية بأنه يسمع أشياء لا وجود لها أو موجودة بالفعل لكن بشكل مختلف تماماً عن كيفية إدراكه. نعلم عادةً على القدرة على ترجمة العالم من حولنا إلى تصورات دقيقة. ولكن في ظروف معينة، تنهار العلاقة بين المنبهات والأحاسس، مما يؤدي إلى بعض النتائج المثيرة للاهتمام.

لماذا نسمع أصواتاً وهمية؟

كلما زاد وعينا وانتباهنا نحو الطريقة التي نستمع بها للمؤثرات المحيطة بنا يومياً، كلما

إنه.. Mania.. المرض الذي يشعرك بأنك على قمة العالم!

باستمرار ومن دون توقف، وقد تجد مثال لذلك عند مخاطبتك لأي شخص ستجده ينتقل من موضوع إلى آخر بسرعة البرق وبشكل مفاجئ.

الزيادة في النشاطات الموجهة نحو الهدف، والتي غالباً ما ينطوي على تخطيط مفرط، والمشاركة المفرطة في أنشطة (طلة متعددة) الجنسي، المهني، السياسي، الديني، بغض النظر عن طبيعة هذه التفاعلات فسوف تجعله طيلة الوقت منكبا على العمل ولكن في نهاية المطاف لا يقوم بإكمالها حتى النهاية.

قد يؤدي التفاؤل غير المبرر والفضول إلى مشاركة غير حكيمة في أنشطة ممتعة مثل شراء العديد من الأغراض التي تعد غير مهمة، القيادة المتهور، الاستثمارات التجارية الخطرة، والسلوك الجنسي غير المعتاد بالنسبة للمريض، والتي من المحتمل أن تكون لها عواقب مؤلمة، على سبيل المثال شراء ٢٠ زوجاً من الأحذية والتحف باهظة الثمن، وقد يشمل السلوك الجنسي غير العادي الخيانة الزوجية أو المواجهات الجنسية العشوائية مع الغرباء.

أسباب الهوس

ما زالت الأسباب غير واضحة حتى الآن وغير معروفة بشكل جذري، فهو يعتبر علمياً خلل في الفص الجبهي الأيمن للقشرة المخية، إلى إن من أحد المسببات الشائعة للهوس هي أدوية المضادة للاكتئاب، حيث تشير الدراسات إلى أن خطر التحول أثناء تناول هذه المضادات يتراوح بين ٦-٦٩٪، وخاصة الأدوية الدوبامية ومحفزات الدوبامين تلعب دوراً خطراً في التحول، من ثم يأتي بعدها أدوية الجلوتامين والعقاقير التي توصف كمحفزات عاطفية أو مثبطات، وكما يرتبط باضطراب ثنائي القطب ومرض باركنسون، وأيضاً يمكن أن يكون ناتج عن صدمة نفسية أو بدنية أو مرض.

يعد الهوس مرضاً بالرغم أن المريض به قد لا يبدو إطلاقاً يشكو من شيء بل وقد يبدو بصحة ممتازة جداً وخاصة إن كانت فترة الهوس لديه سعادة وتفاؤل وليست فترة مزاجية عصبية، إلا أن الزيادة الهوس لديه قد يؤدي إلى خلل تام بدماغه يرافقه تلف بالأجزاء الدماغية أو حتى قد تصل إلى سكتات دماغية مميتة، أو قد يؤدي إلى مراقبة ومعالجة مكثفة في مستشفيات الصحة النفسية إذا لم يتمكن من السيطرة على دماغه، فكن حذراً بالتعامل معهم وابقى جانبهم بحيث تجعله متوازناً بتفكيره وتصرفاته.



نستطيع بعد كل هذا التعريف أن نحدد لك أعراضه بدقة:

-شعور مبالغ بالعظمة وتقدير الذات.
-قلة الحاجة إلى النوم، قد يشعر المريض أنه بحاجة ٣ ساعات فقط في اليوم للنوم.
-متكلم ثرثار، لا يتوقف عن الكلام وبشكل مبالغ.
-كثرة الأفكار التي تجول دماغه، فعقله لا ينفك عن التفكير أبداً، والأفكار تتسابق في دماغه بشكل غير طبيعي.

-زيادة العمل والنشاط نحو أي هدف يريد تحقيقه.
-يسعد أي أمر، يجذبه أي شيء، يتحمس لأي موضوع، لا يتوقف ومهما كان المحفز الخارجي بسيطاً قد يمتعه.

-المشاركات المفرطة في الأنشطة التي قد تؤدي لعواقب وخيمة في بعض الأحيان (مثل صرف النقود لأشياء ليست مهمة، التهور والدخول بأي موضوع كبير -من دون أي تفكير- ما ممكن تكون نهايته، فرط قيام بالعلاقات الجنسية).

إن تقدير الذات عادة ما يكون موجوداً بدءاً من الثقة الذاتية إلى العظمة الواضحة، فيمكن للمريض أن يقدم المشورة بشأن مسائل ليس لديه معرفة خاصة بها (مثل كيفية إدارة الأمم المتحدة) على الرغم من عدم وجود أي خبرة بهذا المجال، ويمكن أيضاً أن يشرع في كتابة رواية أو تكوين سيمفونية أو البحث عن دعابة للاختراع غير العملي، وتكوين الأوهام على سبيل المثال: وجود علاقة خاصة مع الله أو شخصية مشهورة من عالم السياسة أو الدين أو الفن أو العلم.

دائماً هناك حاجة أقل للنوم، فعادة ما يستيقظ الشخص عدة ساعات قبل الموعد المعتاد، ويشعر بالطاقة الكاملة، وعندما يكون الباطن حاداً، يمكن للشخص أن يستمر لعدة أيام دون نوم ولم يشعر بالتعب بعد.

عادةً ما يكون ثرثاراً، ويتكلم بصوت عال وسريع، ويصعب مقاطعته، وأحياناً يستمر لساعات طويلة دون مراعاة رغبات الآخرين في التواصل، غير تصرفاته الغريبة، وإذا كان مزاج الشخص مضطرباً وغاضباً، فقد تجد كلامه طول الوقت شكواً أو تعليقات عدائية مع تصرفات عصبية.

قد تتسابق أفكار المريض بمعدل أسرع من الوقت التي سيتلفظها أمام أي شخص، فقد أفاد بعض المصابين الذين يعانون من نوبات الهوس بأن هذه التجربة تشبه مشاهدتين أو ثلاثة برامج تلفزيونية في وقت واحد، ففي الكثير من الأحيان، هناك مجموعة من الأفكار التي تضخ في العقل

هل قابلت أحداً من قبل يبدو لك سعيداً طيلة الوقت للغاية؟ متفاؤل جداً؟ قمة بالنشاط والحيوية بشكل دائم وعلى مدار اليوم وبشكل مفرط؟

انتبه هناك الكثير من الأشخاص الذين لديهم هذه الصفات ولكن ليس بالضرورة أن يكونوا المقصودين، فبالطبع هناك العديد من الأشخاص الذين نراهم بقمة الفرح الدائم والابتسامة اللطيفة التي لا تفارق وجههم.

ولكن الذي أحدثك عنهم في هذا المقال هم يمتلكون هذه الصفات بشكل مبالغ جداً، قد يكونون نشيطين لدرجة لا يستطيعون معها النوم، إن كنت لا تدري هذه الحالة أو هذا المرض فهو يدعى الهوس أو الـ Mania.

الهوس هو عبارة عن حالة مزاجية تتميز بفترة أسبوع على الأقل لمزاج مرتفع أو إيجابي تفاؤلي غير عادي، وعادة ما يشترك الشخص الذي يعاني من نوبة هوس في نشاط كبير يتركز أغلبها على أهدافه أما ما تبقى تكون في أنشطته العادية، يشعر معه المريض بشعور مبهج للغاية، وكأنه "على قمة العالم"، والقدرة على القيام بأي شيء والعمل دوماً دون توقف أو تعب على إنجازة مع شعور دائم بالتفاؤل الشديد، وعادة ما يكون الهوس مرافق للاضطراب ثنائي القطب.

قد يبدو المصاب بنوبة الهوس عصبي للغاية أيضاً وخاصة إن وقفت بوجهه في العديد من الأمور التي يمتنى تحقيقها، أو فقط كنت حازر بينه وبين أي شيء يريد، فمن الصعب إيقافه لخياله الواسع وأحلامه ومخططاته التي لا تنتهي والتي تجعله يعمل في الكثير من المهمات التي لا ينتهيها في أغلب الأحيان جميعها، وأيضاً العمل طول اليوم مع ساعات قليلة من الراحة أو النوم.

قد لا يلاحظ المريض التغيير على نفسه ويشعر أنه طبيعي للغاية، إلا أن المحيط كالعائلة والأصدقاء سوف يشعرون بغرابته وأنه ليس طبيعي، وبالطبع يعود هذا الموضوع لحسب الحالة التي يمر بها قد تكون شديدة جداً لدرجة الباطن طرار لإدخاله المستشفيات النفسية، أو أقل حدة بحيث يتم المحاولة بمعالجته بالأدوية المناسبة، أو يمكن أقل والتي تسمى عادة Hypomania.

Hypomania هي حالة مزاجية أخف من الهوس، تتميز أيضاً بفرط نشاط، سعادة أو عصبية، وقلة نوم، والسعي دوماً للعمل لإنجاز المهام، إلا أنه لا يعتبر خطراً جداً، فهو يزيد من الإبداع والإنتاجية أيضاً مثل الهوس ولكن بطريقة ما يبقى العقل بها مستيقظاً يعلم ما هو الصبح والخطأ، إلا أنه يبقى مرحلة حرجة قد يتطور ويكتمل ليصبح Mania، بالتالي سينتهي الأمر بمطاف غير سار على الإطلاق.

تحسين الجسم البشري شرائع عصبية لتغلب على إصابات النخاع الشوكي

صنعياً.

التجربة على البشر

تضامن علماء الأعصاب مع المهندسين لصنع ما كنا نعتبره خيالاً علمياً فقط؛ شريحة لتحسين الذاكرة القصيرة الأمد بمقدار ١٥٪ و الذاكرة الفورية بمقدار ٢٥٪.

قامت التجربة على عشرين متطوع مصاب بالصرع حيث قام الباحثون بزرع الكترودات في أدمغتهم و جمع بيانات النشاط الدماغي لديهم خلال تمارين الذاكرة، قاموا بعدها باكتشاف النسق الأنسب الذي يعطي أكبر فعالية للذاكرة و حرضوا بها الكترودات مما أعطى نسبة التحسين التي ذكرناها سابقاً.

يعمل الجهاز على تسجيل الإشارات من جزء من المخ، تحليلها، ثم تحريض جزء آخر من المخ كان قد فقد الاتصال، فيمكن اعتباره كجسر يغلق الفراغات المتشكلة نتيجة إصابة الجهاز العصبي.

ماذا عن حالات الشلل؟

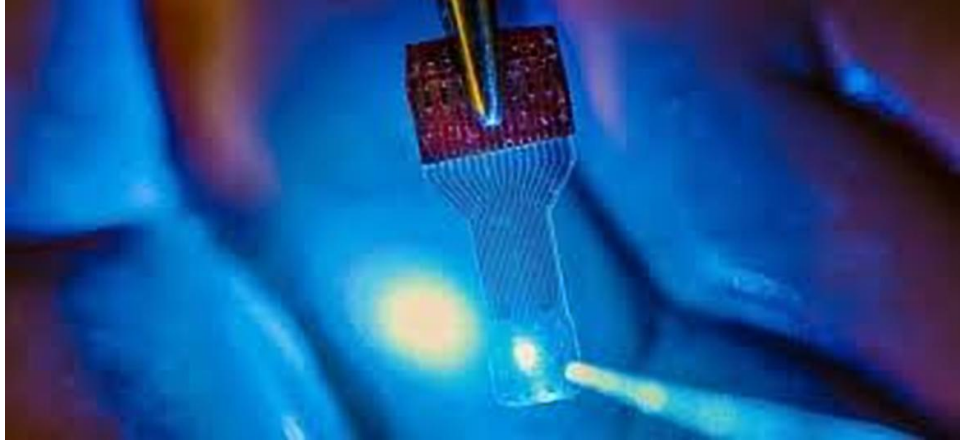
يتضرر التواصل بين الدماغ و الجسم في حال إصابات النخاع الشوكي. كانت فكرة الفريق بناء جسر حول النخاع المتضرر لإعادة السيطرة على الطرف المشلول.

المكونات الثلاث الأساسية لهذا النظام هي الشريحة في الدماغ و القدرة على جمع المعلومات منها و إرسالها إلى الحاسب المبرمج مسبقاً لفك الشيفرة العصبية، إعادة تشفيرها، و إرسالها إلى المكون الثالث و هو جهاز التحفيز _ كم من الكترودات _ الذي يحفز العضلات للتقلص عبر تيار كهربائي.

الآثار الجانبية للعمل الجراحي لزراعة الشريحة تتضمن الإصابة بذبحة و فقدان السمع أو النظر و هناك دائماً خطر الموت، فلماذا يريد أحدهم خوض عمليتين جراحيتين إحداها لغرس الشريحة و أخرى لإخراجها؟

لأنك أمام احتمالية كبيرة للقيام بشيء لا يمكنك القيام به بيولوجياً عن طريق التفاعل مع الآلة و إخضاع أطرافك لإرادة المخ مجدداً.

حققت هذه العمليات نجاحاً باهراً على مر السنين، مهددة الطريق أمام الطب و الذكاء الصناعي لمزيد من التطوير و تحسين أجسامنا البشرية الفانية لجعلها أكثر قدرة و قوة، فهل ستتحقق تطلعات الألفام؟



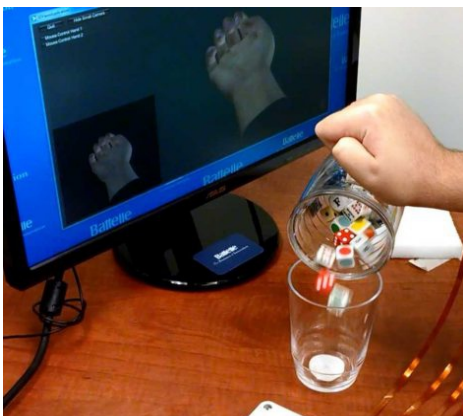
هي الغشاء الحامي للمخ و النخاع الشوكي - و تتميز باحتمالية إبقائها في الجسم لعشر سنوات مما يتيح جعلها طريقة علاجية لمرضى الاضطرابات العصبية و النفسية مثل الزهايمر، باركنسون، الاكتئاب، و خاصة الأشخاص الذين أصيبوا بشلل بعد تأذي النخاع الشوكي.

يعمل الباحثون على حساسات قادرة على استقبال الإشارات العصبية و تقليدها بقصد تطوير التقنية لتصبح مماثلة لعمل العصبونات مع بعضها لإدارة عمل المخ.

التجربة على الفئران

قام الفريق بمحاكاة إصابات المخ عند الفئران و ذلك بقطع الصلة بين المراكز الحسية و الحركية اللازمة لحركة الأطراف، مما جعل الفئران غير قادرين على تحريك أطرافهم الأمامية لمسك الطعام.

في سبيل تصحيح هذا العجز، تم زرع شريحة ميكروية مرتبطة بالكترودات ميكروية في كلا المنطقتين الأمامية و الخلفية من المخ، تم تضخيم و تحليل احتمالات الحركات العصبية عبر خوارزمية ثم سجلت باعتبارها مؤشرات لعمل الدماغ؛ عند كشف كل مؤشر، تقوم الشريحة بإرسال تيار كهربائي لتحفيز الأعصاب في الدماغ و بذلك إعادة توصيل جانبي المخ



أصبح جل ما نصبو إليه الآن أن نحقق تقنيات أفلام الخيال العلمي على الأقل ما يتعلق بنا نحن البشر، العيش إلى الأبد بأجساد قوية روبوتية، أو أكسير الحياة، القدرة على الشفاء السريع و رغبة استبدال أطرافنا المتضررة بجديدة غير هائلة! لكن كل هذا يقف في وجهه الكثير من التحديات التي تبقيه حفاً خيالاً! أما الواقع فهو قوة الطب و قدرتنا على الاتيان بحلول لأمرنا ومشاكلنا مؤقتة أو دائمة تعتبر بمثابة الأكسير في الوقت الحالي.

الواقع أن نسبة الإصابة بالنسيان و الزهايمر تزداد طردياً مع العمر، كما أن العجز الناجم عن إصابات الدماغ و النخاع الشوكي يمثل نسبة عالية جداً في وقتنا هذا، و إذا أردنا التحدث عن الحالات العامة اليومية فإن مؤشرات الضغط النفسي في تزايد مستمر، و تزداد على إثره نسبة الضعف في الذاكرة.

ما هو الحل؟

اجتمع فريق من الأطباء و المهندسين و طوروا تقنية تعتمد على الذكاء الصناعي حققت نجاحاً مبهوراً في التجارب التي أجراها. في هذه الحقبة من الأعضاء الصناعية العصبية تُزرع شرائح الكترونية صغيرة في المخ و غيره من أعضاء الجهاز العصبي لتحسين عملها، لكن أين ينتهي العنصر الحيوي، و أين تبدأ الآلة؟ سؤال تزداد صعوبته أكثر مع مرور الأيام.

شريحة عصبية

قام الباحثون مؤخراً بزرع شريحة عصبية مرنة تعطي إشارات كهربائية و كيميائية للجهاز العصبي لغاير مشلول ساعدته على الحركة مجدداً بتأثيرات جانبية أقل من تلك في الطرق العلاجية الأخرى.

أطلق على هذه الشريحة Dura-Matter- نظراً لكونها تشابه الأم الجافية -Dura Matter و

كيف أحوالت المثالية حياتي إلى جحيم!



بدأت وتوقفت عن التفكير في النتيجة لكان أفضل لي، حتى لو كان ما أنتجته رديئاً بإمكانني تعديله فيما بعد، لكن هوسني بمثالية الأداء أحوال العمل المبدع والمتعمق والذي أحبه وأقوم به بكل شغف، إلى مهمة ثقيلة بغضضة أهرب منها، أدخلني في حالة شلل تام خوفاً من أن أحوال فأخطئ فأخرج من إطار المثالية الزائفة الذي يسجنني.

هوس مثالية العلاقات الاجتماعية

عليّ ألا أخالف توقعاتهم، عليّ أن أرضيهم بقدر الإمكان، عليّ أن أكون طيبة، متواجدة، مستمعة، داعمة وإيجابية طوال الوقت، هذه هي القوانين التي كانت تحكمني في علاقتي بالآخرين ضمن هوسي بالمثالية، لكن بمرور الوقت اكتشفت أن العيش بهذه الطريقة يفقدك هؤلاء الذين تحرص على إرضاءهم ويفقدك نفسك أيضاً، ثم أن أحداً لم يخلق لإرضاء الآخرين، لكل شخص حياته وظروفه وأفكاره، ومن الظلم بل ومن الجنون أن يعيش الشخص حياته لإرضاء الآخرين، فليذهبوا للجحيم.

السعي للكمال في العلاقات تحديداً مدمر، لأن كل شخص يسعى للكمال والمثالية في حياته يفرض قوانينه على الآخرين، ويتوقع منهم أن يكونوا مثاليين أيضاً، لكن ما يحدث هو أن تقيدهم ووضعهم ضمن قوالب معينة صنعتها أنت بنفسك، يجعلهم ينفرون من العلاقة بأكملها وتدفعهم بعيداً.

هوس مثالية الحالة النفسية

أكثر ما عانيت منه هو هوسي بالمثالية حتى على حساب صحتي نفسياً، كنت أرفض الشعور بالحباط أو اليأس، وأخبر نفسي بأنه عليّ أن أكون سعيدة وإيجابية طوال الوقت، لا يجب أن أشعر بأية مشاعر سلبية، كنت أرفض وأستنكر هذه المشاعر وأتهرب منها، وهذا ضرب من الجنون، لأن طبيعتي البشرية تحتم عليّ أن أحزن وأفرح وأعيش كل المشاعر بتناقضها، أختبر كل الحالات من يأس وضعف وحماس وفطور، وأنه ليس من المثالية في شيء أن أتحوّل إلى روبوت مبتسم ٢٤ ساعة في يومي!

هوس مثالية المظهر

منافسة عليك تحقيق المركز الأول فيها، وإن لم يحدث فأنت محض فاشل، لا تصلح لشيء!

-لا داعي لتجربة أي شيء حتى لا تتعرض للفشل، حتى وإن قضيت حياتك في شلل تام!

-الألم والاحترق النفسي وتأنيب الضمير وجلد الذات، مشاعر يومية عليك التأقلم معها والتعود عليها!

-إذا كانت المثالية = ١٠٠٪، فالفشل = ٩٩٪!

-عليك الظهور دائماً بمظهر رائع، شيء واحد غير منسّق سيدفع الآخرين للنفور منك، سيحيلك إلى زومبي أو ربما يجعل منك أضحوكة!

-إذا خالف شخص ما توقعاتك ولو لمرة واحدة، عليك التخلص منه للأبد لأنه ببساطة خرج من دائرة المثالية وتشوهت صورته وانتهى الأمر!

-إذا كان عملك غير مناسب، أو مشروعه الذي تعمل عليه فاشل، أو زواجك مسمم، استمر حتى لا تهتز الصورة المثالية!

هذا غيض من فيض ما كنت أعيشه يومياً، كنت أدور في حلقة مفرغة أطارد الكمالية، ورغبتني الواهمة في السيطرة على كل شيء في حياتي ومنحه صك المثالية، ربما أبدو في حياتي في غاية الهدوء والثبات، لكن داخلي يحترق ومرهق للغاية.

المنطق يقول أن السعي للمثالية يؤدي بالفعل إلى تحقيق المثالية، لكن في كثير من الأحيان العكس هو الصحيح، إن السعي المستمر نحو المثالية يحيل الحياة إلى سجن، وهذا ما حدث معي، سم الهوس بالمثالية طال كل شيء في حياتي، وأحوالها إلى جحيم مستعر ..

هوس مثالية الأداء

أثناء سعيي للمثالية في العمل وجدت أنني أراجع في كل شيء، حرصي الشديد على إخراج كل عمل بشكل مثالي، دفعني بشكل لا إرادي لتسويق مستمر ومطالة، ناهيك عن انتظار اللحظة المثالية للعمل، ومحاولة خلق بيئة مثالية، والاهتمام بأدق التفاصيل لدرجة الملل، حالة من المرواحة في المكان لا نهائية، خوفاً من أن يخرج عمل غير مثالي، ولو أنني

بمجرد أن تقرأ كلمة "المثالية" يخطر في ذهنك صورة نموذجية متكاملة الأركان، كل شيء صحيح وعلى ما يرام، كل شيء تحت السيطرة، لكن في الحقيقة هذه الصورة ليست حقيقية بالمرّة، هناك وجه بغض وكره للمثالية دعني أعرفك عليه اليوم..

في طفولتي وفي فترة المدرسة تحديداً، تعرفت على معنى التنافس للمرة الأولى، التنافس في الحصول على أعلى الدرجات، بغض النظر عن كوني فهمت دروسي جيداً أم لا، وبغض النظر عن مستوى ذكائي وظروفي والبيئة التي أعيش فيها، المهم هنا هو أن أحصل على المركز الأول، بدون وضع بقية الظروف في الحساب أو حتى مراعاتها..

ثم تطور الأمر إلى التنافس في الحصول على أكبر عدد من الأصدقاء، ولفت انتباه المدرسين والحصول على اهتمامهم ومحبتهم، لأكون الطالبة المثالية، الحالة ذاتها كنت أعيشها في البيت، عليّ أن أكون الابنة المثالية والتفوق على أختوتي، والحصول على النصيب من الأكبر من قلب أمي وأبي.

حينها لم أكن على ادراك أو وعي كافٍ بما أفعل، لكن ما كان يحركني هو رغبتني في الوصول لصورة الفتاة المثالية، استمر الأمر معي حين كبرت، وكبرت معي وتضخمت الصورة المثالية، أصبحت متطلباتي أكبر، وروح التنافس بداخلي مشتتة أكثر، والتحديات التي تقابلني أقوى، وبالرغم من ذلك كنت لا أَرْضَى إلا بالكمال، بالصورة المثالية في كل جانب من جوانب حياتي، في العمل، في علاقتي الاجتماعية، في علاقتي بنفسي، وبالتالي عليّ السيطرة على كل شيء، قررت بأنني لن أسمح لخيوط واحد بأن يفلت من يدي، عليّ أن أمسك بجميع الأمور وأتحكم بها تمام التحكم، لكي أتمكن من الوصول للصورة المثالية، ومن هنا بدأ يجن جنوني ..

في البداية كنت أعتقد بأن ثمة مشكلة تكمن في شخصيتي وأنا وفي أفكارتي، وبحثت عن حلاً للأمر، حلاً يستنقذني من الشعور المستمر بالقلق والتوتر، وجلد الذات والاحترق والألم النفسي الذي أشعر به تجاه كل شيء في حياتي بسبب أو بدون سبب، وأثناء قراءتي وبحثي اكتشفت أنني ابتليت بما يعرف بالعقل الموهوس بالكمال والمثالية، هذا العقل يعمل وفقاً لآلية معقدة وعييفة إلى أقصى حد، إليكم بعض قوانينها:

-هناك أبيض وأسود فقط لا وجود لأيّة ألوان أخرى، نجاح وفشل، صحيح وخاطئ، لا يوجد وسط.

-إذا لم تصل لنتيجة ممتازة ومثالية فهذا يعني أنك فشلت، لا يهم كم المجهود الذي بذلته في طريقك لهدفك، لا يهم حدوث بعض الظروف الطارئة، كل هذه -الأمور عقل المصاب بهوس الكمال لا يضعها في الحساب، بل يلقي بها عرض الحائط.

-الحياة سباق مستمر، كل شيء يحدث هو

هوس لأنغمس في آخر، محاولة مني لخلق شخصية ناجحة ومتميزة في كل شيء، ما حدث وما حققته وما مررت به أفخر به وإن كان بسيطاً، وما تعلمته حقاً هو أنه عليّ التركيز في رحلتي وعدم الالتفات إلى النهاية، عدم استعجال الوصول، الاستمتاع بكل خطوة أخطوها، والاستمتاع بتجربتي الشخصية في كل شيء، وبأنه لا بأس إن أخطأت فالخطأ هو الذي سيدلني على الصواب في المحاولة القادمة، وأهم ما يمكنني أن أخبرك به، أن هذه الحياة رحلة، ليست امتحان لجمع الدرجات واثبات أنك الأفضل وأنت مثالي في كل شيء، بل عليك الاستمتاع بكل ما تقوم به، بكل ما تحققه على هذه الأرض، بكل محاولتك الفاشلة والناجحة.

تحرري من جحيم المثالية لم يحدث في يوم وليلة، بل استنزفتني سنوات، أرهقني وأشعرتني بأن الحياة صعبة ومعقدة، لكن بمجرد أن طردت هذا الوهم من رأسي، ووضعت كل تركيزي على نفسي على قوانيني أنا وأفكاري ومبادئ، عندها فقط بدأت استشعر الحياة، بسيطة للغاية ولا تستحق كل هذا العناء ..

فهي ليست أنت، بالنسبة لي لقد عشت مع هذا الهوس سنوات، ازدياد وزني كيلو واحد فقط كفيل بحبسي داخل المنزل للأسابيع وشهور، عشت في حالة مستمرة من القلب من موضة إلى أخرى، ومن ذوق إلى آخر، ليس بحثاً عما يشبهني بل بحثاً عما هو مثالي، حتى أدركت أخيراً أن المثالي هو ما أجد نفسي فيه، ما يشبهني حقاً ليس ما يحدده الآخرون.

أنماط المثالية كثيرة للغاية ومتشعبة، لقد عشت لسنوات في وهم المثالية هذا، أهرب من

يكاد يكون هذا الهوس هو المسيطر الأكبر على العالم بأكمله الآن، وخير دليل على ذلك فلتترات انستغرام وغيرها، الكل يسعى نحو المثالية وفقاً لمعايير لا أعلم من وضعها حقاً، وأصبح الخجل من المظهر شيء عادي وسط كل هذه الوجوه المثالية التي تطل علينا من انستغرام والتلفاز وغيرهم، وأصبحت أمور عادية مثل: بثور الوجه، النحافة، السمرة، الملامح العادية البسيطة، أمور مثيرة للقلق والنفور لدى البعض، على الرغم من كونها أمور طبيعية تماماً ولا تدعو للخجل، فضلاً عن أنها لا تعرّفك،



دلائل جديدة مثيرة للفضول على قمر زحل "إنسيلادوس" تدعم وجود الحياة

لهذه المركبات العضوية واردة، ويجدر بنا العودة إلى إنسيلادوس ودراسته بشكل مكثف.

والأخبار السارة هي أن وكالة ناسا ووكالة الفضاء الأوروبية تخطط لإرسال بعثات مستقبلية إلى قمر كوكب المشتري أوروبا وجانيميد؛ لأجل دراستهما بسبب طبيعتهما الجليدية، ومن المؤكد وجود خطط مستقبلية للمزيد من الدراسات على الأجسام في النظام الشمسي من أجل التأكد من وجود حياة أخرى وإن كانت ميكروبية.

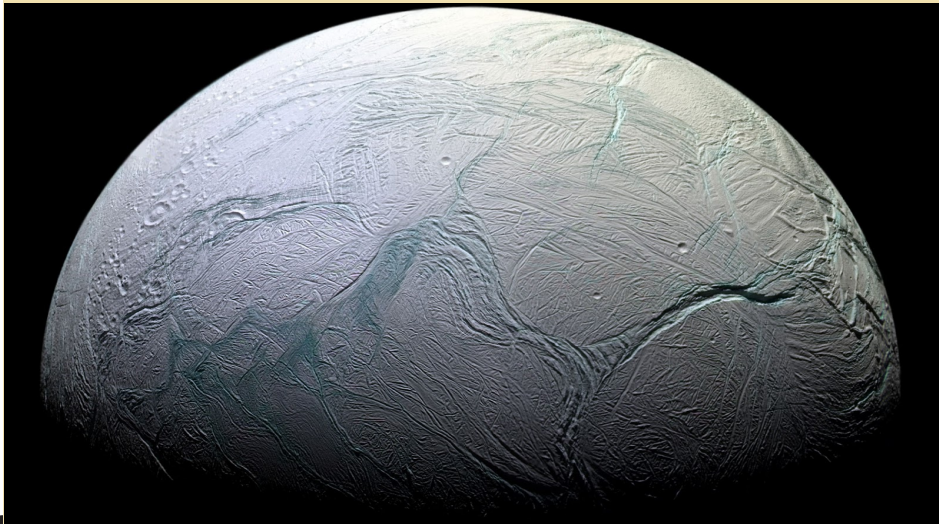
بالقرب من فوهات البراكين لتشكيل هذه الجزئيات، ومنه نستنبط الأمل في وجود حياة على هذا القمر المثير.

ووجود هذه الجزئيات يُعدّ من الأساسيات لتشكيل حياة ميكروبية ولكن لا يؤكد وجودها، وعن طريق إجراء مقارنة مع الجزئيات على الأرض، أعطت هذه الجزئيات نفس التوقيع الطيفي للجزئيات العضوية الكبيرة الغنية بالكربون، ويمكن أن يكون مصدرها بيولوجي أو غير بيولوجي، ويُعدّ هذا الاكتشاف مهماً جداً، ولكن تبقى احتمالية جلب المذنبات والنيازك

بعد قمر زحل إنسيلادوس من أهم أقمار كواكب المجموعة الشمسية، حيث كان الاعتقاد فيما مضى أنه عبارة عن كتلة من الصخور والجليد، إلا أن المركبة كاسيني بعد وصولها إليه أُرسلت الكثير من المعلومات الهامة، وأهمها وجود محيط تحت سطح هذا القمر مع وجود نشاط حراري مائي، وقد اكتشف عليه جزئيات عضوية بسيطة فيما مضى، ولكن ماذا عن اليوم؟

حيث نُشر بحث اليوم عن طريق استخدام بيانات المركبة كاسيني المأخوذة في عام ٢٠١٥، وتحليلها يشيّر إلى وجود جزئيات عضوية معقدة تتسرّب من المحيط المغطى بالجليد الموجود على سطحه؛ بسبب شقوق جيوفيزيائية في سطحه تحصّل كل فترة وتطلق البخار وحبوبات الجليد، ويشكّل هذا الاكتشاف علامات تعجب عن ما يملكه هذا القمر من ميزات تدعم إيواء الحياة، فإن كانت هنالك حياة أخرى في نظامنا الشمسي، ففرصة وجودها على هذا القمر كبيرة جداً.

ويتميّز هذا القمر بمحيطه الدافئ والواسع المحصور بين النواة الصخرية في المركز والقشرة الجليدية على السطح، وقد أظهرت الدراسات سابقاً أن هذا المحيط يحوي جزئيات عضوية بسيطة مثل: المعادن والهيدروجين الجزيئي، ويمكن أن نشكّل مقارنة مع العمليات الحرارية المائية التي تجري على الأرض



من هي فيثاغورية

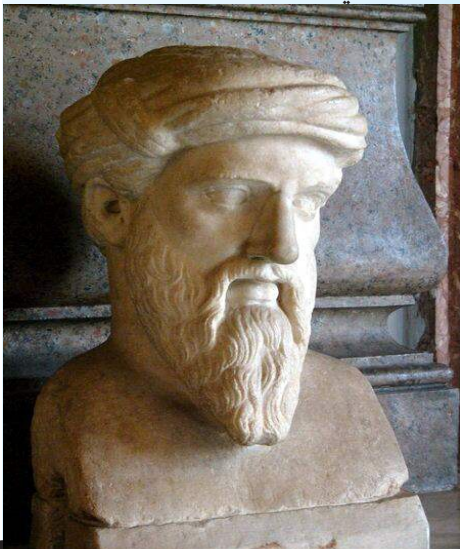
يامبليخوس بأنهم ركزوا أعمالهم على الأفكار الدينية والشعائر.

الشعائر

يذكر ســـــــــــــــــميث (١٨٧٠) أن التقاليد الفيثاغورية تأثرت بتقاليد عصره وخاصة اللورية والمصرية. فعرف عنهم امتناعهم عن تناول اللحوم وارتداء اللباس الأبيض من الكتان. كما كانوا يمتنعون عن الملذات الجسدية. كما اعتمدوا الموسيقى والشعر كاسلوب شعائري لترقية النفس.

فلسفتهم

بحسب مايسون، كان للفيثاغوريين كتابين. تناول الكتاب الأول الوجود والكون وكيفية عملهم ونشؤهم. وتناول الكتاب الثاني طبيعة الارقام وعلاقتهم بالكون. وهناك دلالات على علاقة فيثاغوروس بوضع اسس الارقام وعلاقتها بالكون. لكن لا يمكن الجزم بمصدر فلسفتهم حول المادة ومصدرها. وسبب الضباب بمصادر الفلسفة هو ان لم يدون فيثاغورس اي من افكاره لكنها كتبت بعد فترة طويلة من مماته ما يجعل رد الامور له صعب ومشكوك به. ويعد كتابات فيلولاوس من ادق المعلومات اذ انه عاش بحـــــــــــــــــياة فيثاغوريس الا انه لم يمكن التأكد من ان المكتوب هو كلام فيثاغورس الحرفي ام تأويل لفيلولاوس. اعتقد الفيثاغاريين انه لا يمكن للامحدود ان يأخذ شكلا الا بواسطة المحدود. وان الفراغ موجود وهو يصل للسما من التنفس اللامحدود وان الفراغ هو من يحدد ماهية الاشياء وهذا ما يدل عليه الاعداد. ومثل سلسلة الاعداد التي يفصل الفراغ بين عدد واخر، فالكون هو سلسلة من الاشياء يفصل بينها الفراغ. لذلك الرياضيات والكون هما تعبيرين لنفس الشيء يحكمهما التجانس.



تدل الدراسات ان فيثاغورس انشــــــــــــــــاء مذهبين او مدرستين فكريتين. تسمى الاولى بـ"ماثيماتيكو" تعني "معلمون". والثانية تسمى "اكوسماتيكو" وتعني "مستمعون". الكل يعترف ان الماثيماتيكو هي افكار فيثاغورية، لكن هناك من يشكك بدوره في النظرة الاكوسماتيكية ويردها للفيلسوف هيباسيوس.

المعلمون

اعتبـــــــــــــــــر المعلمون الفيثاغوريون (ماثيماتيكوي) انهم هم اتباع الفيثاغورية الحقة فركزوا اهتمامهم على تطوير مبادئ الرياضيات والعلوم التي بدأها فيثاغوراس.

الارقام

مر فيثاغورس بمراحل فكرية عديدة، من دراسة الفيزياء والماورائيات، لفهم اصل الكون والقوانين التي تتحكم به. انتهى به المطاف إلى الاعتقاد إلى ان الاعداد هي علة الكون وهي الطريق الصحيح لفهمه. وان الارقام وعلاقتها تفسر اساسيات المعرفة. طور فيلولاوس هذا المعتقد ليصل إلى الرقم واحد هو اساس كل الاعداد لأنه مفرد ومزدوج بنفس الوقت وعليه، فإنه علة كل الاشياء. وسموا هذا الواحد بالله. ولتفسير "الكل"، رجع الفيثاغاريون إلى فكرة العدد المحدود والاعداد اللانهائية وان دمج المحدود باللانهائي يولد كل الكون من زمن وفضاء وحركة. ومن دون هذه الخاصية يصبح الكون غير مفهوم. كما ربطوا المحدود بالمفرد واللامحدود بالمزدوج.

المستمعون

لا يوجد العديد من المعلومات حول "المستمعون" (اكوسماتيكو) الا ما ذكره

الفيثاغورية هي مدرسة فلسفية وأخوية دينية تعتمد تعاليم وفلسفة فيثاغورس واتباعه والتي قد يكون نشأت في جنوب إيطاليا في القرن السادس ما قبل الميلاد.. وصفها البدوي بأنها أكثر من فلسفة "بل كانت إلى جانب هذا، اي الفلسفة، مدرسة دينية اخلاقية على نظام الطرق الفلسفية" وتم احياء الفيثاغورية في زمن لاحق فعرفت بالفيثاغورية المحدثه. وكان لهذه الافكار تأثير كبير على الفكر الارسطي والافلاطوني ومن خلالها على الفلسفة الغربية.

وذكر في المعجم الفلسفي ان مذهب فيثاغورس يرد الأشياء إلى العدد، فجوهرها جميعا أعداد وأرقام، والظواهر كلها تعبر عن قيم ونسب رياضية. ودراسة الفيثاغورية تظهر ان له طروحات فلسفية حول العقل والدين والروحانيات بالاضافة للرياضيات.

ويقول جون بورنت (١٩٨٢) ان مدرسة فيثاغورس تعتبر ان المعرفة العلمية الممنهجة يمكنها لوحدتها ان تشــــــــــــــــرح الحقيقة كلها. وتطويع هذا المذهب على ايدي طاليس و أناكسيماندر و أنكسيمانس يدل استمرارية هذه الفكرة كمدرسة فلسفية.

تسلسل تاريخي

بحسب المؤرخين، ترأس اريخيتاس المدرسة الفيثاغورية بعد عام من مقتل فيثاغورس مع ان مؤرخين اخرين ذكروا ان من خلف فيثاغورس كان فيلولاوس هو من خلفه. كما ذكر ان فيلولاوس واوريتوس كان جيل من معلمي الفيثاغورية.

المذهب

ما هو الجمال؟؟



الجمال هو قيمة مرتبطة بالغريزة والعاطفة والشعور الإيجابي، وهو يعطي معنى للأشياء الحيوية، ليس له وحدة قياس فكل إنسان يراه بشكل مختلف. مثل: الخصوبة والصحة والسعادة والطيبة والحب والإدراك. كما أن الجمال يفسر الأشياء وتوازنها وانسجامها مع الطبيعة ويعتمد على تجارب الانجذاب والعاطفة والبهجة في عمق الوعي الحسي، الجمال ينشأ من تجربة صامتة إيجابية. إن النظريات الحديثة للجمال ترجع مقاييسه إلى أعمال الإغريق الفلسفية قبل فترة سقراط و تربطه بالعلاقة بين علم الرياضيات والجمال، وهذا ما يؤيده بعض الباحثين الجدد.

أنواع الجمال

الجمال المادي: هو الجمال الحسي المدرك بحواس الإنسان من جمال في الطبيعة أو البشر أو الأشياء الأخرى التي يمكن رؤيتها والتحقق منها ماديا، وفي تناسق الأشياء وتنظيمها كما يعتبرها بعض الفلاسفة من أشكال الجمال المادي. كما يعتبر البعض أن الجمال المادي نسبي، فما يراه البعض جميلا قد يراه البعض الآخر قبيحا وهكذا، لذلك لا يعتبر الجمال المادي مطلقا، كما يمكن أن يفنى مع تقادم الزمن، لكنه أحيانا قد يرتبط مع الجمال المعنوي.

الجمال المعنوي: يعتبر الجمال المعنوي ذا معنى أعمق وأشمل من الجمال المادي وتعدده أكبر فهو يحمل في معانيه معان سامية مثل الأخلاق والقيم والصدق وكثير من الأشياء الأخرى وديمومته أكبر من الجمال المادي البحت، كما يعتبر الجمال المعنوي مطلقا حيث لا يمكن إنكاره بما يتوافق مع الفطرة الإنسانية الحميدة ولكن رؤيته من زوايا أخرى يجعله يدخل في نطاق النسبية والآراء طبقا للأفكار.

أشكال الجمال والجاذبية (لدى الإنسان)

الجاذبية الشقراء: وهي أجمل أنواع الجاذبية حيث أن أصحابها يتمتعون بالشعر الأشقر والعيون الملونة وهي منتشرة خاصة بين الجرمانيين في ألمانيا وشبه الجزيرة الإسكندنافية ودول

أخرى ك هولندا وروسيا وأوكرانيا إلخ.

الجاذبية اللاتينية: أحد الأنواع الجميلة من الجاذبية وأصحابه يتميزون بالبشرة البرونزية وتنتشر في إسبانيا والبرتغال وأمريكا اللاتينية إلخ.

الجاذبية البيضاء: أصحابها يمتلكون بشرة بيضاء وتنتشر في كل من الوطن العربي ودول أوروبا كإيطاليا وأمريكا الشمالية وغيرها.

الجاذبية الحنطية: يمتلك أصحابها بشرة حنطية وتشبه إلى حد ما اللاتينية وتنتشر بشكل كبير في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وغيرها.

الجاذبية البنية: يمتلك أصحابها بشرة بنية وتنتشر في السودان وجنوب السودان ودول وسط إفريقيا كإفريقيا الوسطى وغيرها.

الجاذبية السوداء: أصحابها يمتلكون بشرة سوداء اللون وينتشرون في الجزء الجنوبي من إفريقيا كدولة جنوب إفريقيا وغيرها.

الجاذبية الصفراء: يمتلك أصحابها عيوناً صغيرة ويتدرجون في ألوان بشراتهم وينتشرون في شرق آسيا وجنوب شرق آسيا.



إعادة تصميم فيروس شلل الأطفال جينيًا من أجل علاج سرطان الدماغ والتأج مباشرة

سرطان الدماغ، وهو يظهر نتائج إيجابية حتى الآن.

حيث يُعتبر Glioblastoma واحدًا من أخطر أنواع سرطان الدماغ المميتة، والتي لا تتجاوب مع أغلب علاجات السرطان، وفي هذا العلاج الجديد يمكن أن يزيد عمر المريض عدّة سنوات، ويمكن حتى أن يُشفى.

ويُعتبر اختيار فيروس شلل الأطفال لتعديله بسبب قدرته على غزو الخلايا في الجهاز العصبي، حيث عدّل العلماء الفيروس لأجل ألا يُظهر أعراض مرض شلل الأطفال، ثم زرعه في الورم السرطاني، وبعد ذلك يصيب هذا الفيروس الخلايا السرطانية ويبدأ بقتلها، ويعتقد العلماء أن هذه الطريقة تحفّز الخلايا المناعية أيضًا لمهاجمة الخلايا السرطانية،

وإلى الآن أثبت هذا العلاج فعاليته مع ٥ من المرضى، ولكن يجب توخي الحذر أيضًا، وعلى الرغم من أن الغالبية لا تبدي تحسّنًا كبيرًا في أوقات البقاء الطويلة على قيد الحياة، إلا أن ذلك يُعتبر هذا إنجازًا عظيمًا لا نراه في العادة في علاج سرطان الدماغ.



نمو متزايد بشكل عالمي، وفي هذا الصدد أعاد فريق من العلماء تصميم فيروس شلل الأطفال جينيًا لاستخدامه في علاج

يعمل العلماء بشكل دائم بكل ما في وسعهم لأجل محاربة مرض السرطان المميت، حيث يعاني الكثير منه وهو في

العثور على كنز روسي غارق بقيمة ١٣٠ مليار دولار



قدرت شركة شينيل غروب قيمة هذا الذهب بحوالي ١٣٢ مليار دولار، فيما تنوي أن تسحب حطام السفينة إما في أكتوبر أو نوفمبر المقبلين.

يشار إلى أن نصف كنوز السفينة الغارقة سيتم إعادته إلى الحكومة الروسية، بينما تحتفظ بنسبة ١٠ في المئة من القيمة المتبقية من أجل استثمارها في مشاريع سياحية على جزيرة "أولونغ دو" بما في ذلك إنشاء متحف للسفينة.

وسيتم منح جزء مما يتبقى من الكنوز للمشاعير المشتركة للترويج لتنمية شمال شرق آسيا.

وكان الطراد دميتري دونسكوي قد تم تشييده في سانت بطرسبرغ في أغسطس ١٨٨٣، وألحق بالأسطول الإمبراطوري الروسي الثاني في المحيط الهادئ بعد تدمير البحرية اليابانية لمعظم الأسطول الحربي الروسي في بداية الحرب الروسية اليابانية عام ١٩٠٤.

وتشير التقارير إلى أن الطراد، الذي كان يهدف لحماية السفن التجارية الروسية، كان يحمل على متنه الأموال المخصصة لتمويل الأسطول هي على شكل ٥٥٠٠ صندوق من سبائك الذهب والعملات، وأن هذه الصناديق أخفيت في السفينة الغارقة حتى لا يستولي عليها اليابانيون.

عثر فريق إنقاذ دولي مشترك على حطام سفينة حربية روسية غرقت خلال معركة حربية قبل ١١٣ سنة، يعتقد أنها تحمل ٢٠٠ طن من الذهب، تقدر قيمتها بحوالي ١٣٠ مليار دولار.

وعثر الفريق المكون من خبراء من كوريا الجنوبية وبريطانيا وكندا، على حطام الطراد "دميتري دونسكوي"، التابع لروسيا القيصرية، على عمق ١٤٠٠ قدم على بعد قرابة ميل من جزيرة "أولونغ دو" الكورية الجنوبية.

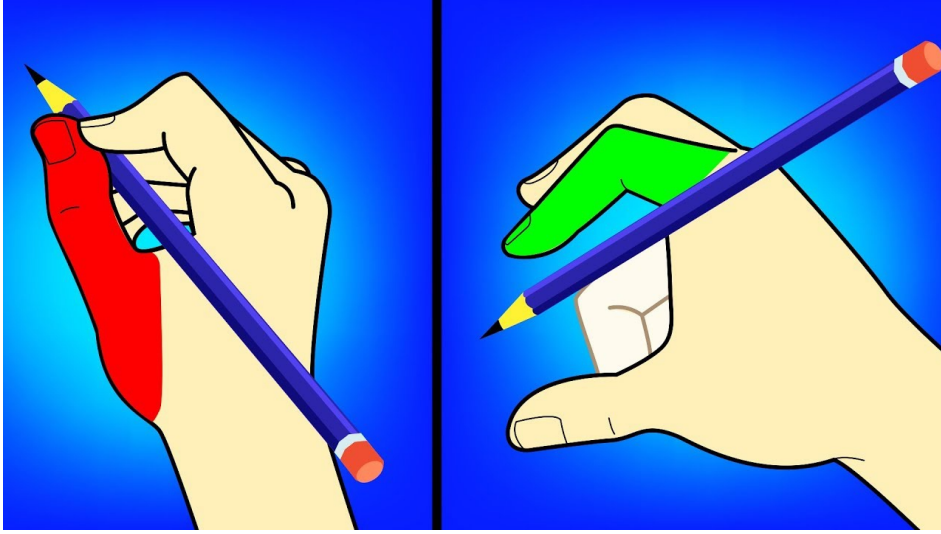
واستخدم الفريق غواصتين ماهولتين صغيرتين للتقاط صور لحطام السفينة، بينما تعهدت الشركة التي تقف وراء الاكتشاف بتخصيص أموال من الاكتشاف في إنشاء شبكة سكة حديد تربط روسيا بكوريا الجنوبية مرورًا بكوريا الشمالية.

وبينت لقطات فيديو لحطام السفينة الروسية أنها تعرضت لدمار هائل خلال الحرب الروسية اليابانية (معركة تسوشيما) في مايو عام ١٩٠٥.

وتأكدت هوية السفينة الحربية، البالغ وزنها ٥٨٠٠ طن، عندما نجح طاقم إحدى الغواصتين في قراءة الاسم المنقوش على مؤخرتها.

وقالت مجموعة "شينيل غروب" في بيان لها إن "هيكل السفينة أصيب بأضرار فادحة جراء القصف الذي تعرضت له، بينما تحطمت مؤخرتها، فيما بقيت مقدمتها بحالة جيدة نسبيًا".

علامات الذكاء إذا ظهرت عليك فأنت شديد الذكاء



الذكاء ميزة وقدرة لا يمتلكها الكثير من الأشخاص فهي واحدة من النعم التي أنعم الله بها علينا. هناك بعض من علامات الذكاء التي يمكنك أن تلاحظها في نفسك أو في شخص ما تتعامل معه، فإذا لاحظت هذه العلامات في نفسك أو في شخص آخر تتعامل معه فهي تعبر وتدل على أنك شخص ذكي أو أن هذا الشخص الذي تتعامل معه هو شخص فعلاً ذكي بالفترة. قد تتفاجأ إذا عرفت أن مميزاتك قد تكشف عن عبقرية كبيرة. لذلك عليك أن تعرف بعض العلامات التي قد تدل على أنك أكثر ذكاءً مما تظن.

من علامات الذكاء أن تعترف أن هناك الكثير من الأشياء التي لا تعرفها

قد تعتقد أن التظاهر بمعرفتك لكل شيء، حتى عندما لا تفعل ذلك، يجعلك تبدو أكثر ذكاءً. ولكن في الحقيقة، فإن الأشخاص الذين لا يخشون أن يتعرضوا للنقد يميلوا إلى أن يظهروا أكثر ذكاءً. الأشخاص الأذكياء يقبلون بعيوبهم ويفهمون أنه مازال هناك المزيد ليعرفونه ويتعلموه. وقد قارنت دراسة نشرت في مجلة عن الشخصية و علم النفس الاجتماعي كيف قام الطلاب بإجراء اختبار حسب طريقة تفكيرهم. وقد قام الطلاب باختبار القبول في كلية الحقوق، ثم قاموا بتنفيذ عدد الإجابات الصحيحة لهم في هذا الاختبار. كثير من الطلاب الذين حصلوا على درجات أقل قد بالغوا في تقدير نتائجهم الصحيحة، بينما الذين حصلوا على درجات أعلى كانوا يعتقدون أنهم جاوبوا أسوأ مما فعلوا بالاختبار. لذلك لا تخف من الاعتراف بأنك لا تعرف شيئاً - فمن الممكن أن تتعلم الكثير دائماً.

من علامات الذكاء أن تكون فضولي دائماً

بما أنك عندما تريد معرفة وتعلم المزيد فإن ذلك يعني أنك ذكي، فإنه من الأفضل أن تعرف كل شيء بشكل طبيعي. وقد وجدت إحدى الدراسات المنشورة في مجلة عن الفروق الفردية بين الناس أن الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية في اختبارات الذكاء عندما كانوا أطفالاً، أصبحوا أكثر فضولاً و إنفتاحاً على الأفكار الجديدة عندما أصبحوا راشدين. الذكاء والفضول يسيران جنباً إلى جنب معاً. الأشخاص الأذكياء غالباً ما يكونوا فضوليين، وهذا لا ينطبق فقط على الفضول اليومي، ولكن أيضاً حول الأسئلة الكبيرة، والتي تدور حول موضوعات فلسفية مثل معنى الحياة ونشأة الكون.

دراسة دقيقة لعدد من وجهات النظر، بدلاً من تكوين رأي سريع وغير عادل أو صحيح. كما أنهم يميلون للإنفتاح على أفكار وآراء جديدة، مما ينمي ذكائهم. ولكن هذا لا يعني أنهم أشخاص ساذجين أو من السهل أن تسيطر عليهم. ولكن في الواقع، فإن الأشخاص المنفتحين يعتزون دائماً بأرائهم الخاصة، ويكونون أيضاً أقل تعرضاً لأن تتلاعب بهم.

تحب الشوكولاتة

هناك علاقة قوية بين قوة العقل وجودة الشوكولاتة. يمكن أن تساعد مركبات الفلافانول الموجودة في الكاكاو في تحسين الأداء المعرفي. وقد أجرى بعض الباحثون في جامعات روما، وأكويلا في إيطاليا دراسات حول تأثير الشوكولاتة على وظائف المخ مثل الذاكرة، الانتباه، وسرعة التصرف. وتوضح أن تناول الشوكولاتة له تأثير إيجابي على كل هذه الوظائف. ولم يقتصر هذا التأثير على تحسين النتائج فوراً، بل كشفت الدراسة أن تناول كميات صغيرة من الشوكولاتة يومياً يحسن من الأداء العقلي على مدى فترة طويلة من الزمن.

من علامات الذكاء تؤجل الأشياء!!!

نعم هذا صحيح، قد تعتقد أن قيامك بترك شيء ما حتى اللحظة الأخيرة قد يجعلك تشعر بالغباء، ولكن بعض الدراسات تثبت عكس ذلك تماماً. عندما تتأخر في أمر ما، فهذا يعني أنك قد أخذت وقتك في التفكير في الأمر، وذلك بدلاً من التسرع واختيار الحل الأسهل. كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء يفضلون التأجيل، لأنهم يفضلون قضاء الوقت في المهام الأكثر قيمة، بينما يؤجلون الأشياء الغير مهمة. و

من علامات الذكاء أن تستطيع أن تكمل كلام الآخرين

لا تقلق، فإن هذا ليس شيء مخيف. إذا كنت تستطيع قياس ما يعنيه الناس، أو ما يشعرون به، فهذه تعتبر علامة مؤكدة على أنك ذكي عاطفياً. أن تكون متعاطف و مرتبط بمشاعر الآخرين يسمح لك برؤية العالم بوجهة نظر الآخرين. الأشخاص الذين يمكنهم التواصل مع الآخرين وفهم شعورهم يميلون للتعرف على أشخاص جديدة وتجربة أشياء جديدة، وكل ذلك له تأثير إيجابي على ذكاء الفرد.

تستطيع ضبط النفس

دائماً ما يستطيع الأذكياء ضبط النفس و التحكم فيها، كما يمكنهم مقاومة إتخاذ قرارات متهورة. وقد قامت مجموعة من علماء علم النفس من جامعة يال وغيرها من المجموعات باختبار هذا في دراسة نشرت في مجلة علم النفس. وقد اختبروا التحكم في النفس وتأثيره على الذكاء من خلال إعطاء المشاركين اختبارات ذكاء و عرض مكافآت مالية عليهم. حيث يمكن للمشاركين أن يختاروا بين تقاضي المبالغ على الفور، أو الانتظار لفترة أطول و الحصول على مبلغ أكبر. الأشخاص الذين اختاروا الانتظار للحصول على المال حصلوا على درجات أفضل في الاختبار. إذا كنت تستطيع تجميع كل الخيارات المتاحة لك، و المقاومة و عدم إتخاذ قرارات متهورة، فأنت تتمتع بذكاء كبير.

من علامات الذكاء عقلك متفتح

وفقاً لدراسة أجرتها جامعة بنسلفانيا، فإن الأذكياء عندهم القدرة على رؤية الأشياء من أكثر من وجهة نظر و عدم قبول وجهة نظر واحدة فقط. فهم يكونوا رأيهم بعد

المحتمل أن يكون عقلك أكثر إبداعاً. ما قد يعتبره البعض عشوائية هو الواقع علامة على عقل رائع. معظم الناس يمكنهم رؤية الأنماط، ولكن الناس الأذكى يرونها بسرعة أكبر، وغالباً ما يرون أنماط في كل شيء. ربط الأشياء المختلفة ببعض هو أيضاً علامة على عقل تصوري قوي. فأنت متفتح العقل ولا تنظر للأشياء حرفياً.

أنت بخير بمفردك

إذا كان وجودك بمفردك لا يجعلك تشعر بالملل أو الخوف من فوات شيء، فأنت شخص محظوظ. الأشخاص الذين يحبون أن يكونوا بمفردهم يكونوا أكثر ذكاءً، وهذا وفقاً للمجلة البريطانية لعلم النفس. وإذا كنت ممن يتحدثون مع أنفسهم، فهذه علامة أيضاً على العبقريّة. تكرار الشيء بصوت عالٍ يمكن أن يثبتها أكثر في عقلك، بينما أنت تعتقد أن هذا جنون.

وسترون في عام ٢٠١٥ بتقييم مهارات حل المشكلات لدى ١٠٠ شخص مختلف. المشـاركـون الذين يقولون أن لديهم صعوبة في التخلص من الضجيج في الغير متصل بالموضوع والموجود حولهم قد توصلوا لحلول مبتكرة ورائعة للمشاكل. وقد إستنتج من قاموا بالدراسة أن الذين أزعجتهم الضوضاء والضجيج هم أكثر قدرة على التركيز في نفس الوقت، وهذا يترجم إلى مزيد من التفكير الإبداعي. لذلك إذا كانت الضوضاء تزعجك أثناء عملك ولا يمكنك تحملها، فعليك أن تبذل أقصى ما بوسعك لتقبلها - فهذه قد تكون علامة على أنك عبقري.

يمكنك أن تصل مواضيع - غير مترابطة - ببعضها

إذا كنت تستطيع التمييز بين الأنماط التي لا يستطيع الآخرون أن يميزوها، فمن

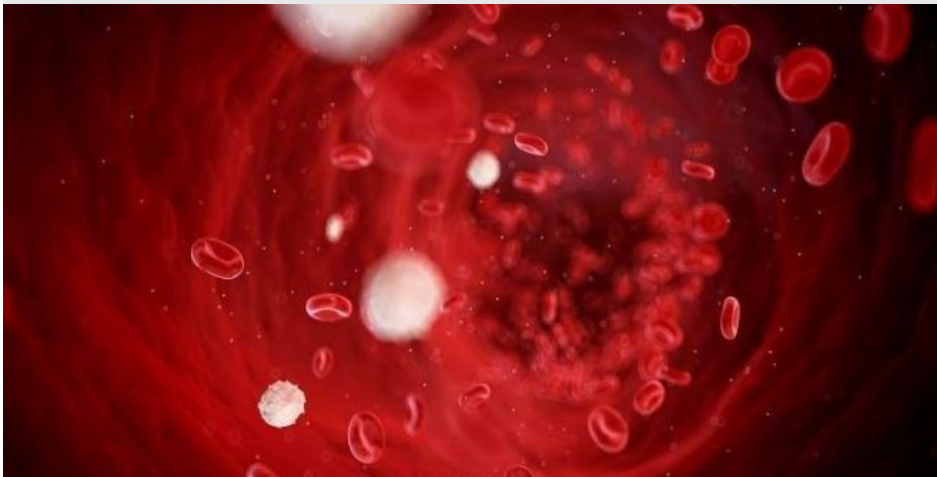
يختلف التأجيل تماماً عن تضييع الوقت المبالغ فيه والذي يقوم به بعض الناس في كثير من الأحيان. ويعتبر الرسم (الخربشة) وأحلام اليقظة أيضاً دليل قوي على الذكاء.

لا يمكنك تحمل الضجيج

إذا كنت تفضل العمل في صمت، فأنت تشترك في ذلك مع بعض العظماء مثل: فرانس كافكا، تشارلز داروين، وأنطون تشيـكوف. هذه العقول العبقريّة كانت تفضل الصمت التام أثناء عملهم، وكانوا يشـكـون من عدم القدرة على تحمل الضجيج. قد تعتقد أن الأذكى هم فقط القادرون على ضبط العالم بالكامل، ولكن الدراسات تشير إلى أن هذا ليس صحيح. قد تكون عدم القدرة على تحمل الضوضاء مثل: التحدث، هز القدمين، مضغ أي شيء، أو صوت الكتابة هي أشياء جيدة لعقلك.

وقد قامت دراسة أجرتها جامعة نورث

دراسة: دم "خفي" يعرضك للوفاة المبكرة!



وجدت دراسة أجرتها جامعة Dundee وجود دماء "غير مرئية" في البراز يعزز إلى حد كبير فرص الموت في مرحلة الشباب.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين لديهم آثار دم في برازهم أكثر عرضة بنسبة ٦٠٪ تقريباً لمواجهة الموت المحتمل. ويُستخدم حالياً اختبار للتقاط آثار من الدم غير المرئي في البراز للكشف عن سرطان الأمعاء عند كبار السن.

ولكن الباحثين يعتقدون الآن أن اختبار الدم الخفي في البراز (FOBT) قد يكون أيضاً "نافذة على الصحة العامة".

وتتبع الباحثون حالات ٢٧٠٠ شخص خضعوا للاختبار FOTB وكانت النتائج إيجابية، وذلك على مدى ١٦ سنة. وتمت مقارنة معدلات البقاء لديهم مع أكثر من ١٣١ ألف من المشاركين الذين شهدوا نتائج سلبية للاختبار الدم غير المرئي في برازهم.

وأظهرت الدراسة المنشورة في مجلة Gut، أن الأشخاص الذين سجلوا نتائج إيجابية في الاختبار، كانوا أكثر عرضة للوفاة نتيجة الإصابة بسرطان الأمعاء بحوالي ٨ أضعاف، مقارنة بأولئك الذين

سجلوا نتائج سلبية.

كما وجد الباحثون بقيادة البروفيسور روبرت ستيل، أن هناك علاقة إيجابية بين FOBT و٥٨٪ من خطر الموت المبكر.

وارتبط اختبار FOTB الإيجابي بخطر الوفاة المرتبط بمشاكل الجهاز التنفسي والهضمي والأمراض العصبية والدم والهرمونات.

وتوجد أدلة تشير إلى أن العديد من أنواع السرطان ومرض ألزهايمر، يمكن أن تتطور على خلفية التهاب مزمن، ضمن

شروط أخرى.

ومن المرجح أيضاً أن تكون الوصفات المتعلقة بالأسبرين أو الأدوية الأخرى، التي تزيد من خطر نزيف الجهاز الهضمي، مرتبطة بنتيجة اختبار إيجابي.

يذكر أن هذه الدراسة قائمة على الملاحظة، وعلى هذا النحو، لا يمكن إثبات السبب وليس هناك تفسيرات واضحة لنتائجها. ولكن الباحثين يظنون أن التهاب الذي يمكن أن يسبب نزيفاً في الأمعاء في اختبار FOBT الإيجابي، قد يوفر الرابط المفقود.

فوائد الجمع بين الفلفل الحار و الثوم خليط مفيد جدا

النشطة و التي يمكن أن تساعد على تقليل هذه الحالة.

يمنع النوبات القلبية و السكتات الدماغية

أحد أكثر الحالات التي تحدث عندما تكون الدورة الدموية لا تجري بطريقة صحيحة هي النوبات القلبية و السكتات الدماغية. تحدث النوبة القلبية عندما لا يصل الدم إلى القلب، بينما السكتة الدماغية تحدث عندما لا يصل الأوكسجين الكافي إلى الدماغ لأن الدم لا يصل إلى الدماغ. يمكن منع هذه الحالات بطريقة طبيعية عن طريق استخدام خليط الفلفل الحار و الثوم لأنه يساعد على تحسين الدورة الدموية، كما أنه يحافظ على وظائف القلب.

علاج منلي لنزلات البرد

كان الناس يستخدمون الثوم و الفلفل الحار كعلاج منزلي للبرد على مر العصور، لأنهم كانوا يعتقدون أنه علاج فعال للبرد. و عادة ما يضربون الثوم و الفلفل الحار إلى الحساء الحار لمساعدة المرضى الذين يحاربون البرد و الحمى الخفيفة.

يدعم المناعة

أصعب جزء بعد المرض هو فترة الإنتعاش. و قد اعتاد الناس أن يتناولوا حساء الدجاج مع الثوم أو الحساء الحار مع الفلفل الحار و ذلك لتعزيز و تقوية المناعة. إنه ليس إدعاء، لكنه مثبت علمياً أن الثوم و الفلفل الحار يحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين سي وهو كافي لتعزيز المناعة.

له خصائص إزالة السموم

الجمع بين الثوم و الفلفل الحار يعتبر خليط رائع لإزالة السموم من الجسم. الفلفل الحار يحفز الجسم على إفراز العرق و العرق أحد الطرق للتخلص من السموم. كما أنه يحفز الجهاز الليمفاوي للقضاء على السموم من الجسم بدعم من الثوم و الذي يحتوي على الكبريت و الذي يعمل كمزيل فعال للسموم.

يحسن الشهية

إذا كنت تعاني من فقدان الشهية بسبب عوامل معينة، فعليك تجربة بعض الوصفات التي تحتوي على الثوم و الفلفل الحار. فسوف يفاجئك هذا الخليط بقدرته على تحسين الشهية بسرعة.



يتحكم في مستوى الكوليسترول في الدم

و قد أوضحت بعض الدراسات أن تناول الثوم بانتظام يمكن أن يساعد في تحسين إنتاج الكوليسترول و يقلل نسبة الكوليسترول السيئ. وفي الوقت نفسه، فإن الفلفل الحار يحتوي على الكبراسين الذي يمنع تراكم الدهون في الشرايين و الناتج عن الدهون السيئة الزائدة.

يحتوي على مضادات الأكسدة القوية

يحتوي كل من الثوم و الفلفل الحار على بعض مضادات الأكسدة القوية و التي تكافح الجزيئات الحرة الموجودة في الجسم. وقد أوضحت الكثير من الدراسات أن الجزيئات الحرة هي سبب حدوث بعض المشاكل الصحية، و مضادات الأكسدة هي أحد المركبات النشطة و التي يمكن أن تمنع تأثير الجزيئات الحرة.

ينظم ضغط الدم

ينظم الثوم ضغط الدم، مما يجعله يساعد مفيد لقلبك. بينما يحتوي الفلفل الحار على خصائص مضادة للالتهابات و التي تساعد على التخلص من الالتهابات و التي قد تسبب الضغط.

يقلل من خطر تصلب الشرايين

تصلب الشرايين هو حالة مرضية تحدث عندما يحدث إنسداد في الشرايين نتيجة لعوامل معينة. ولكن خليط الثوم و الفلفل الأحمر يحتوي على بعض المركبات

الثوم هو أحد التوابل الموجودة دائماً في المطبخ فجميع أنحاء العالم. نكهته الفريدة لها القدرة على تحسين نكهة الطعام، كما أنه يحتوي على الكثير من الفوائد. وينحدر الثوم من فصيلة أليوم و كان جزءاً من العلاج التقليدي منذ العصور القديمة، حتى أنه ذكر في النصصوص اليونانية القديمة. بينما الفلفل الحار هو أحد أنواع الفلفل بنكهة حارة، و بين أنواع التوابل الأساسية يبدو أن معظم الناس لا يستطيعون التخلي عنه. الجمع بين الثوم و الفلفل الحار يمكن أن يمنحك الكثير من الفوائد الصحية لجسمك. و التي سنوضحها فيما يلي:

إختصار لتقليل الوزن

الجمع بين الثوم و الفلفل الحار يمكن أن يكون إختصار لفقدان الوزن، الثوم يساعد على فقدان الوزن لأنه منخفض السعرات الحرارية، و الفلفل الحار يساعد على أن يكون التمثيل الغذائي في الجسم مثالي للتأكد من الإمتصاص الأمثل للعناصر الغذائية، لذلك لن يكون هناك دهون زائدة مخزنة و التي تتسبب في زيادة الوزن.

جيد للقلب

من المعروف أن الثوم يحتوي على بعض المركبات النشطة المفيدة للقلب، و عندما يوضع مع الفلفل الحار و الذي يساعد على حل مشاكل تجلط الدم، فإن ذلك يدعم وظائف القلب.

حقائق عن زيت فول الصويا وخطر خفي في الأغذية المصنعة منه



يعد زيت فول الصويا أحد الزيوت النباتية المشهورة والشعبية، والذي يتم إستخراجه من بذور فول الصويا. وكثنت هناك جلبة كبيرة حول ما إذا كان هذا الزيت صحي أم لا، ولكن هناك أكثر مما هو معلن عن زيت فول الصويا على المنتجات. قد يكون من الصعب إستخدامه في الطهي، وذلك لعدة عوامل مثل الهدرجة، ووجوع أنواع معدلة وراثياً. لذلك عليك أن تعرف ما هي مساوئ هذا الزيت، ولماذا هو أحد أسوأ الزيوت للطهي به.

ما هو زيت فول الصويا؟

يتم إستخراج زيت فول الصويا من فول الصويا "جلابسين ماكس" و غالباً ما يكون لونه أصفر داكن أو لون أخضر خافت. وغالباً ما تتكون الزيوت النباتية من زيت فول الصويا. ويرجع أول إستخدام لزيت فول الصويا إلى النصف الشرقي من الصين في القرن الحادي عشر قبل الميلاد، وقد يكون في وقت سابق. فول الصويا هو أحد الأغذية النباتية الرئيسية الخمسة في الصين، هذا بجانب الأرز، القمح، الشعير، والدخن. وكانت بعض الحسابات المبكرة تشير إلى أن إنتاج فول الصويا كان مقتصر على الصين حتى حدثت الحرب بين الصين واليابان من ١٨٩٤ - ١٨٩٥، عندما بدأ اليابانيون في إستيراد كعكة زيت فول الصويا كسماد.

تم شحن فول الصويا إلى أوروبا عام ١٩٠٨، وذلك بالرغم من أن الأوروبيين كانوا يعلمون عن فول الصويا منذ عام ١٧١٢ من خلال كتابات عالم نباتات ألماني. أما في الأدب الأمريكي، فإن أول إستخدام لكلمة فول الصويا كانت في عام ١٨٠٤. معظم فول الصويا في الولايات المتحدة كان يستخدم علف للماشية بدلاً من أن يتم حصده كبذور. و اليوم يستهلك الأمريكيون أكثر من ٢٨ مليار رطل من الزيوت الصالحة للأكل سنوياً، ويشكل زيت فول الصويا حوالي ٦٥٪ من هذه الزيوت. وتعد كل من المكسيك وكوريا زبائن لفول الصويا الذي تنتجه الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن لسوء الحظ فإن نصف كمية زيت فول الصويا المستخدم في البلد مهدرج، ذلك لأن زيت فول الصويا غير مستقر لإستخدامه في الصناعات الغذائية. من بين مشاكل هدرجة زيت فول الصويا هي الدهون المتحولة ومخاطر الصويا أيضاً، وذلك بالإضافة لإنتشار فول الصويا المعدل وراثياً.

إستخدامات زيت فول الصويا

يتم معالجة زيت فول الصويا و بيعه كزيت نباتي، و ما يتبقى من فول الصويا يستخدم كعلف للحيوانات. كما أنه يعد مصدر رئيسي للوقود الحيوي في البلاد، حيث يشكل ٨٠٪ من الإنتاج المحلي. الليسيثين هو منتج مستخرج من زيت فول الصويا، كما أنه مستحلب طبيعي

ستيجماستيرول، سيتوستيرول، كامبستيرول، براسيكاستيرول. كل ١٠٠ جرام من زيت فول الصويا تحتوي على ١٦ جرام من الدهون المشبعة، و ٢٣ جرام من الدهون الأحادية الغير مشبعة، و ٥٨ جرام من الدهون غير المشبعة. و نسبة الأحماض الدهنية الغير مشبعة مثل حمض اللينوليك و هو أحد أنواع دهون أوميغا ٦ حوالي ٥٠٪، في حين أن حمض اللينوليك حوالي ٧٪.

و قد قامت شركة مونسانتو الرائدة في مجال التكنولوجيا الحيوية بإنتاج محاصيل الصويا ذلك في إستجابة للطلب المتزايد على الصويا من أجل تطبيق أنظمة غذائية صحية. فمنتج فيستيف المنخفض في حمض اللينوليك تم إطلاقه في عام ٢٠٠٥ و يحتوي فقط على ١-٣٪ حمض لينوليك. ولذلك وفقاً لمونسانتو فهذا الزيت لا يتطلب الهدرجة. وهناك نوع آخر من فول الصويا الذي تم تصنيعه و هو فول الصويا عالي الإستيرات، والذي له خصائص السمن من دون هدرجة. ولكن نظراً لقضية سلامة الكائنات المعدلة وراثياً، فهذه الخيارات من الأفضل عدم إعطائها لهذه الكائنات.

فوائد زيت فول الصويا

ربما الفوائد الأكبر لزيت فول الصويا تكون لمصنعي المواد الغذائية، و الذين يكونوا قادرين على إستخدام الزيوت الرخيصة لمنتجاتهم. و لقد إستغرق الأمر عدة سنوات قبل أن تقوم السلطات الصحية بالتحذير من إستخدام الدهون المتحولة. فقد طلبت إدارة الغذاء و الدواء من مصنعي المواد الغذائية إدراج محتوى الدهون المتحولة على ملصقات العبوات ابتداءً من يناير ٢٠٠٦، وهي خطوة تسمح في الأساس لبعض الشركات بخداع المشترين، حيث أن أي منتج يحتوي على ما يقارب نصف جرام من الدهون لكل حصة

و مادة ملينة تستخدم في العديد من الأطعمة المصنعة. فهو يساعد في الحفاظ على الشوكولاتة و زبدة الكاكاو من أن تنفصل مكوناتها، كما يستخدم في المنتجات الصيلانية و الطلاء الواقية.

و يستخدم زيت فول الصويا المهدرج عادة في صنع المايونيز، صوص السلطة، السمن، و كريمة القهوة التي لا تحتوي على منتجات ألبان. و هو أيضاً إضافة معتادة للأطعمة المصنعة، و التي من عندها تبدأ المشاكل، حيث أن الأطعمة المصنعة تعتبر الأكثر ضرراً في نظامك الغذائي، و هي تساهم في حدوث الأمراض و تدهور الصحة العامة. و يعتبر زيت فول الصويا الهدرج جزئياً أحد الجناة الرئيسيين في الأطعمة المصنعة، بالإضافة لشرب الذرة عالي الفركتوز. عندما يستخدم أحدهما أو كلاهما معاً، فهذا يسبب مشاكل صحية. ولكن لماذا هناك حاجة لهدرجة الزيوت؟ سوف نسمع دائماً الإجابة الأكثر شيوعاً، هدرجة الزيوت تطيل العمر الافتراضي للزيت. على سبيل المثال فإن الزبد الخام قد يصبح زنج بسرعة أكبر من السمن الصناعي. عملية الهدرجة، و التي يتم فيها دفع غاز الهيدروجين بضغط عالي في الزيت، تجعل الزيت أكثر إستقراراً و تزيد من درجة إنصهاره، مما يجعله مفيد في العديد من طرق تصنيع الطعام التي تستخدم درجات حرارة عالية.

و في أواخر التسعينات، بدأ الخبراء يرون و يؤكدون الآثار الصحية الضارة لعملية الهدرجة. ولكن لتعرف، فهناك إختلاف بين "المهدرجة كلياً" و "المهدرجة جزئياً". المهدرجة جزئياً تحتوي على الدهون المتحولة، بينما المتحولة كلياً لا تحتوي عليها. و لكن هذا لا يجعل زيت فول الصويا المهدرج كلياً خيار صحي.

تكوين زيت فول الصويا

يحتوي زيت الصويا على ٤ ستيرولات نباتية:

تسبب العقم، و تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.

- حمض الفيتيك: يرتبط مع الأيونات المعدنية و يمنع إمتصاص بعض المعادن، بما في ذلك الكالسيوم، المغنيسيوم، الحديد و الزنك. و يعد محتوى فول الصويا من الفيتات هو الأعلى بين كل الحبوب و البقوليات. كما أنها مقاومة للطرق العادية للتخلص من الفيتات مثل الطهي الطويل البطيء. و الطريقة الوحيدة لتقليل هذا المحتوى من الفيتات هي التخمير لفترة طويلة.

- مكافحة المغذيات: يحتوي على بعض السموم الطبيعية مثل الصابونين، سويانوكتسين، مثبطات الإنزيم البروتيني، و الأوكسالات. بعض هذه السموم تتداخل مع الإنزيمات التي يحتاجها الجسم لهضم البروتين. هذه المواد المضادة للمغذيات ليست مشكلة إذا كانت كمية قليلة، ولكن الشعب الأميركي يستهلك الكثير من فول الصويا.

- هيماجلوتينين: هي مادة تعزز تكون الجلطة تسبب تجمع خلايا الدم الحمراء معاً، مع عدم قدرة الخلايا على إمتصاص الأوكسجين و توزيعه على أنسجتك بشكل صحيح.

الآثار الجانبية لزيت فول الصويا

عليك أن تحذر من حساسية الصويا، و التي قد تصيب أيضاً الرضع الصغار الذين يعتمدون على المغذيات القائمة على فول الصويا. و قد تظهر أيضاً الحساسية عند استعمال الزيت.

من خلال المخاطر و الآثار السلبية العديدة التي ذكرناها، فمن الأفضل تجنب زيت فول الصويا و الزيوت النباتية الأخرى في الطهي، و كذلك التخلص من الأطعمة المصنوعة من نظامك الغذائي. و بهذه الطريقة يمكنك تجنب الدهون الخطيرة من جميع الأنواع، و التي يكون أغلبها دهون متحولة من زيت فول الصويا المهدرج جزئياً.

نحن نوصي بزيت جوز الهند بدلاً منه في الطهي. فهو أعلى في درجة التبخر من أي زيت آخر، كما أن له فوائد صحية. إستخدم الزبدة العضوية و يفضل أن تكون مصنوعة من الحليب الخام بدلاً من السمن الصناعي و الزيوت النباتية. و الزبدة أيضاً توفر العديد من الفوائد الصحية.

خطة التغذية الجيدة سوف تقلل من كمية الدهون المتحولة، و الإهتمام بالأطعمة الصحية بدلاً من المصنوعة المعالجة و التي اعتدت الحصول عليها. و تذكر أن جميع الأغذية المصنوعة تقريباً تحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز أو زيت فول الصويا، أو كليهما.



للسكتات القلبية المفاجئة لثلاثة أضعاف، و ذلك لدى النساء اللاتي لديهن مرض إنسداد الشرايين التاجية الخفي).

- المشاكل المزمنة: مثل السمنة، الربو، أمراض المناعة الذاتية، و تآكل العظام.

- انخفاض الوظائف المناعية.

- المشاكل التناسلية: عن طريق التداخل من الإنزيمات المنتجة للهرمونات الجنسية.

- زيادة مستويات الدم من الكوليسترول الضار: منخفض الكثافة، و انخفاض مستويات الكوليسترول الجيد (مرتفع الكثافة).

- التداخل في كيفية إستخدام جسمك لدهون أوميغا ٣ المفيدة.

و بجانب هذه المخاطر، فإن زيت فول الصويا ليس صحيحاً عموماً. فمحتوى الدهون الأساسي لديه هو دهون أوميغا ٦ و التي نحتاجها بكميات محددة، و لكنها أيضاً منتشرة في غذائنا العادي. و بالإضافة لذلك، فإن محتوى الزيت من أوميغا ٦ معالج بقوة و بالتالي فهو نال، مما يعزز حدوث الإلتهابات المزمنة في الجسم - و هي العلامة المميزة لجميع الأمراض المزمنة.

و يعد زيت فول الصويا المعدل وراثياً هو أسوأهم على الإطلاق، و يرتبط بآثار صحية خطيرة للغاية، بما في ذلك زيادة معدلات العقم مع مرور الأجيال. و حتى إذا كان لديك فول الصويا العضوي، فهو لا يزال يطرح العديد من المشاكل الهامة بما في ذلك المشاكل الآتية:

- جويتروجينز: و هي مواد تمنع تخليق هرمونات الغدة الدرقية، و تتداخل في عمليات أيض اليود.

- أيزوفلافونز: جينيستين و ديدزين - نوع من الفيتو إستروجين المؤنث، و قد ظهرت أدلة عليها أنها تؤثر على وظيفة الغدد الصماء، و

غذائية يمكن لصانعه أن يدعي أنه لا يحتوي على أي دهون متحولة. و أتضح أن الخدعة هي تقليل حجم الحصة لجعلها أقل من هذه الكمية.

طريقة عمل زيت فول الصويا

فول الصويا يحتوي على حوالي ١٩٪ زيت. و لإستخراج زيت فول الصويا من البذور، يتم كسر بذور فول الصويا، و تعديل مستوى الرطوبة بها، و لفها في رقائق، و توضع في مذيب الهكسان. بعد ذلك يتم تنقية الزيت و يمزج لإستخدامه في التطبيقات المختلفة، و غالباً ما يتم هدرجه. في كثير من الأحيان تقوم الشركات الكبيرة بمزج زيت فول الصويا بأخر أرخص منه لجعل المنتج النهائي غير باهظ الثمن. ولكن هناك منتجات فول الصويا الغير مكررة، المضغوطة بالتبريد و التي يتم ضغطها ميكانيكياً. هذه الزيوت لها نكهة أقوى، و تحتفظ بقيمة غذائية أعلى من الزيوت المكررة.

كيف يعمل زيت فول الصويا؟

الهدرجة الجزئية لزيت فول الصويا يخلق دهون غير طبيعية من صنع الإنسان، و التي يمكن أن تسبب خلل و فوضى في الجسم.

هل زيت فول الصويا آمن؟

و قد ربطت بعض الأبحاث الدهون المتحولة، و هي دهون غير طبيعية موجودة في زيت فول الصويا المهدرج جزئياً مع كل من:

- السرطان: من خلال التداخل مع إنزيمات مكافحة السرطان في الجسم.

- مرض السكري: من خلال التداخل مع مستقبلات الانسولين في أغشية الخلايا الخاصة بك.

- أمراض القلب: فهي تسبب إنسداد الشرايين (يزيد تناول الدهون المتحولة خطر التعرض



لطلاب وطالبات السنة التحضيرية .. نصائح لأول يوم جامعة

الذهاب
للجامعة مبكرا



التصمم على
تحقيق التفوق



الاعتماد على
النفس منذ البداية



تدوين الملاحظات
المهمة دائماً



تكوين صداقات
ناجحة وودية



التعلم واكتساب
مهارات جديدة



الانضمام للأنشطة
والفعاليات الطلابية



