

إذا كانت لنا طلبات ورغبات في الحياة، يجب أن تكون لنا إرادة قادرة على تحقيق المطالب، ويجب أن تكون لنا القوة اللازمة لتحقيق تلك المطالب.

سعادة

دراسة صباحية

يكتبها الياس عشي

في القرن السادس عشر غصت البحار بسفن ومراكب تمخر البحار، وعلى متنها سكان أفريقيون اصطبغوا كما الحيوانات، ليتحولوا إلى عبيد، وأقنان أرض، في أميركا المكتشفة حديثاً. لم يكتف الأوروبيون بإبادة السكان الأصليين للقارة الأمريكية، والمسمين خطأ بالهنود الحمر، بل حولوا العرق الأسود المقتلع بالقوة من أرضه، إلى قوافل من العبيد يساقون بالعصا، ويحرمون من حقهم في الحياة، والتملك، وحتى في الموت. هذه القوافل... هذه الجموع السورية المتهالكة، بتشجيع من تركيا، للحصول على بطاقة إعاقة من ألمانيا أو النمسا أو صربيا أو فرنسا أو إنكلترا أو... أو... لن يكون مصيرها أفضل، وعاجلاً سيُشعرون بالطوق بلف أعناقهم.

5 وسائل لتعزيز قوة الإرادة

حدد العلماء 5 وسائل لتعزيز قوة الإرادة من خلال ممارسة بعض التمارين البدنية. وأجرى علماء من جامعة ستانفورد في الولايات المتحدة دراسة لتحديد كيفية تعزيز قوة الإرادة. لأنه بحسب المعلومات المتوفرة يوجد في دماغ الإنسان منطقة صغيرة خاصة تسمى «قشرة الفص الجبهي - The prefrontal cortex». هذه المنطقة مسؤولة عن اتخاذ قرارات إرادية. عندما تكون هذه المنطقة في وضع سيء، يفقد الشخص السيطرة على سلوكه. ولكن توجد وسائل بفضلها يمكن إعادة هذه المنطقة إلى حالتها الطبيعية. الوسيلة الأولى تكمن في تناول الطعام في أوقات محددة وثابتة، أي وفق جدول زمني. واكتشف العلماء أنه كلما كانت الفوضى أكثر في غرفة الشخص كلما زاد وزنه، لأن الفوضى تسبب التوتر النفسي. الوسيلة الثانية، ينصح الخبراء بضرورة تخصيص ما لا يقل عن 5 دقائق يومياً للتأمل بعيون مغمضة والإنفراد بالنفس، حيث يكفي التركيز في عملية التنفس لتعود السيطرة على النفس.

الوسيلة الثالثة، يؤكد الباحثون أن الإنسان بطبيعته يخطئ في الكثير من العمليات مثل التنفس، لأن أفضل عملية تنفس يجب أن تتضمن 4-6 عمليات شهيق.

الوسيلة الرابعة، التجوال يومياً، حيث تزداد سرعة حركة الدم المشبع بالأوكسجين في الأوعية الدموية للجسم، إضافة إلى هذا يفرض الجسم خلال التجوال هرمونا الفرح والسرور «الإندورفين»، ما يساعد في عودة الفص الجبهي إلى حالته الطبيعية.

الوسيلة الخامسة، يشير عدد من الخبراء منذ وقت بعيد إلى فائدة نوم القيلولة، لاعتقادهم أن الإنسان يحتاج 15-20 دقيقة من النوم خلال النهار، لتعود مناطق الدماغ إلى القيام بوظائفها بصورة طبيعية وعلى أحسن وجه، ما يساعد الشخص في اتخاذ قرارات إرادية.



المواطن والمسؤول



العلماء يكتشفون طريقة سهلة ورخيصة لتخفيض الوزن

اكتشف العلماء طريقة جديدة سهلة ورخيصة لتخفيض الوزن أبهرت العالم. الطريقة الجديدة اكتشفها علماء التغذية والحميات الغذائية في الولايات المتحدة، حيث يمكن بواسطتها التخلص من 11 كيلو غراماً خلال 12 شهراً.

يكمن جوهر الطريقة الجديدة في تحديد كمية الغذاء التي يتناولها الشخص في وجبة الغذاء، يؤكد العلماء أن هذا يؤدي فوراً إلى تخفيض الوزن. ولتأكيد قولهم عرضوا نتائج الاختبارات التي أجروها باشتراك 17 شخصاً واستمرت 5 أسابيع.

بينت نتائج هذه الاختبارات أنه بعد تناول المشتركين في الاختبارات 10 وجبات غذاء مخفضة الكمية، ولم يتجاوز عدد السعرات الحرارية التي حصلوا عليها يوماً 2500 سعرة، انخفض وزنهم بمقدار 0.5 كغم. يعتقد العلماء أن هذه الطريقة في تخفيض الوزن يمكن أن يتبعها الرجال والنساء، على حد سواء، وأن فعاليتها تزداد جداً إذا رافقتها ممارسة الرياضة كالجري والتمارين البدنية، وتزداد فعاليتها أكثر في حالة الامتناع عن تناول الحلويات والمواد السكرية.



القط لا ترتبط عاطفياً بأصحابها كالكلاب



لاحظ أن القط لا تعمل على تطوير رابط عاطفي مع صاحبها كما تفعل الكلاب. بل لديها نزعة انفضالية للعيش بشكل مستقل عن المربي. وأظهرت القطط خصائص انعزالية واستقلالية أكبر بكثير من الكلاب. ولكن بعض المراقبين أوضحوا أن ردود الفعل هذه قد تكون ناتجة من الإحباط الذي يصيبها بعد فصلها عن أصحابها. واستنتج المراقبون بعد تجارب عدة لدراسة خصائص سلوكية مختلفة أن القطط ترى في أصحابها مصدرًا للطعام فقط، ولا تنتظر منه أن يكون مصدرًا للحماية والأمان. ولا يتعلق الأمر بتقييم حبها أو عدم حبها لأصحابها، ولكن منطلق غريزة البقاء لديها يعمل بأسلوب مختلف عن الكلاب.

توصف القطط بين العامة بأنها أنانية وتهمها مصلحتها الشخصية بالدرجة الأولى، بينما توصف الكلاب بالإخلاص والوفاء لأصحابها. وأكدت نتائج دراسة جديدة أن هذه الاعتقادات صحيحة بنسبة كبيرة. تناولت الدراسة عينة من 20 قطة ومثلهم من الكلاب لدراسة بعض الخصائص السلوكية في هذه الحيوانات الأليفة، وتضمنت الدراسة التي أشرفت عليها جامعة لينكولن في بريطانيا تجارب تتعلق بعزل القطط عن أصحابها، ووضعها ضمن بيئة غريبة لمراقبة سلوكها وتسجيل مؤشرات ارتباطها بأصحابها. وأوضح دانيال مايلز المنظم للدراسة بأن فريقه

قبائل المايا تؤثر في التغيرات المناخية

توصل العلماء إلى استنتاج يشير إلى أن قبائل المايا مدنية بالتغيرات المناخية الحاصلة في القارة الأمريكية. وأجرت مجموعة علماء الأكار من جامعة تكساس بمدينة أوستن الأمريكية دراسة استنتجوا منها الطرق التي بواسطتها أثرت قبائل المايا في التغيرات المناخية. وبحسب رأي العلماء فإن هذه الطرق تتمثل في قطع الأشجار وتجفيف المستنقعات، حيث بينت الدراسة أن سكان القارة الأمريكية القدماء (قبائل المايا) كانوا ماهرين في هذا العمل. كما اكتشف العلماء أن أغلب أحواض المياه الموجودة حالياً التي مع مرور الزمن تحولت إلى مستنقعات كانت من صنع الإنسان، حيث يحتمل أن تكون قبائل المايا قد استخدمتها في الزراعة والري. كذلك استخدمت المايا الأسمدة في الزراعة، وهذا ما يشير إليه ارتفاع نسبة الفوسفور في التربة. يعتقد العلماء بأن قبائل المايا ابتكروا منظومة زراعية فريدة، يمكن للإنسان المعاصر تعلم الكثير منها. ولكن كان بإمكان هذه المنظومة أن تقضي على هذه القبائل، حيث بينت معطيات النظائر المشعة أنه بعد ازدهار حضارة المايا، تعرضت أماكن إقامتهم إلى جفاف استمر أربعة قرون متتالية. هذا الجفاف، بحسب رأي العلماء، كان بسبب نشاط البشر.

ببلا

حصانة

TUESDAY

20.30

OTV

آخر الكلام

روسيا لمسؤولين عرب:

أوقفوا دعم الإرهاب... وإلا

عامر التل*

كشفت مصادر دبلوماسية مطلعة أن موسكو أبلغت زوارها من كبار المسؤولين العرب أنها لن تنتظر طويلاً موافقة الدول المتورطة في العدوان على سورية على الحل السياسي، وأن صبر روسيا على دعم هذه الدول للعصابات الإرهابية له حدود.

وقالت المصادر إن القيادة الروسية أبلغت القيادات العربية، التي التقتها في موسكو أخيراً، أنها ستعطي كل الأطراف المتورطة في الحرب على سورية مهلة حتى شهر تشرين الثاني المقبل للانخراط في التسوية المقبلة في سورية، والتي تحظى بموافقة دول رئيسية بالعالم، مع تأكيد روسي على أن البحث في تنحي الرئيس بشار الأسد قد تم تجاوزه وأنه أصبح من الماضي، كون الأسد يحظى بشعبية يفقدها من مطالب بتنحيته.

وأبلغت موسكو المسؤولين العرب رسالة حاسمة مفادها أنه في حال استمر تعنت الدول الداعمة للإرهاب في سورية فإنها لن تبقى مكتوفة الأيدي، وإنما ستصبح شريكة للجيش العربي السوري في مكافحة الإرهاب في سورية لأن موسكو تعتبر أن الحرب على حليفها سورية تهديد للأمن القومي الروسي، وأن الجيش السوري لا يدافع عن سورية والمشرق العربي فقط، بل يدافع أيضاً عن روسيا وإيران من خلال تصديده للعصابات التكفيرية ومنعها من الوصول إلى العمق الروسي والإيراني.

وقال المسؤولون الروس لضيوفهم العرب: «الجيش الروسي وسلاح الجو وكل الإمكانيات العسكرية الروسية ستكون في سورية لمكافحة حقيقية للإرهاب، وليس على طريقة أميركا البهلوانية في حلفها ضد داعش».

الرسالة الروسية الحاسمة والجديدة، وقعت كالصاعقة على رؤوس المسؤولين العرب، فكل الرهانات على تغير الموقف الروسي فشلت، لا بل إن موقف الروس يزداد صلابة وقوة كل يوم.

المسؤولون العرب الذين زاروا موسكو عادوا إلى بلادهم وهم في حالة ذهول مما سمعوه في موسكو، وباتوا يخشون على أنظمتهم من الإرهابيين. فاللتدخل الروسي المباشر في الحرب على الإرهابيين بسورية، سيكون من تداعياته أن الإرهابيين سيهربون إلى الدول المحيطة بسورية، وهذا ما سيفاقم أوضاع هذه الدول وينشر الفوضى والقتل والتدمير فيها.

المسؤولون العرب الذين زاروا موسكو وسمعوا الكلام الروسي الحاسم بدأوا بإجراء المشاورات لتدارك تداعيات الموقف الجديد، خصوصاً أنهم على قناعة بأن الطرح الروسي يحظى برضى أميركي، وتحديدًا بعد سحب واشنطن لصواريخ الباتريوت من تركيا، ما فُسّر بأن الولايات المتحدة وصلت إلى حالة عجز من إمكان إحداث تغيير في الميدان السوري يتيح لها رسم الخرائط، التي تحلم بها منذ سنوات، لإعادة تقسيم المنطقة على أسس مذهبية وطاقفية لترير

يهودية الدولة الصهيونية. إضافة إلى فشل الرهان الأميركي على حلفائها في إمكان إسقاط الدولة الوطنية السورية. فالولايات المتحدة، وبالتنسيق والتعاون مع «إسرائيل» وحلفائها العرب، عجزوا عن إسقاط الدولة السورية، لا بل إن هذا العدوان على سورية وصمودها في وجه الحرب الكونية عليها، أدى إلى تغييرات في المعادلة الدولية، فصعود روسيا واستعادتها لمكانتها العالمية ورضوخ الولايات المتحدة لإيران والتوصل إلى الاتفاق النووي معها ما كان ليحصل لولا هذا الصمود السوري، ما يعني تراجع مكانة الولايات المتحدة وانتهاء هيمنتها الأحادية على العالم.

الأشهر القليلة المقبلة هي التي ستجيب على كل التساؤلات عن مدى استجابة ورضوخ الدول المتورطة في العدوان على سورية للرسالة الروسية الحاسمة. وفي حال عدم الاستجابة فإن الدب الروسي، وبالتعاون مع الجيش السوري، يعرف كيف يضع حداً لكل أوامد داعمي الإرهاب من العرب وغيرهم في سورية.

* رئيس تحرير شبكة

الوحدة الإخبارية في الأردن

تشخيص مرض الغلاوكوما ممكن

قبل الإصابة به بـ10 سنوات

توصل علماء بريطانيون إلى طريقة تسمح بتشخيص مرض الغلاوكوما «الماء الأزرق» قبل ظهور أعراضه الأولية بـ10 سنوات. وتسمح الطريقة الجديدة التي توصل إليها خبراء مستشفى «Western Eye Hospital» بالتعاون مع علماء كلية لندن الجامعية، بالتعرف إلى الخلايا العصبية في العين، التي في طريقها إلى الموت، وكذلك غيرها من الاضطرابات العصبية في مراحلها الأولى، ومن بينها الزهايمر وباركنسون.

وتجري في مستشفى العين «Western Eye Hospital» بلندن حالياً اختبارات سريرية على هذه التكنولوجيا الجديدة، حيث بواسطتها يمكن تشخيص الخلايا العصبية الميتة في الجانب الخلفي للعين، نتيجة انعكاس الضوء عنها بسبب التصاق بروتين «أنيكسين» بها، الذي تحتويه صبغة خاصة تستخدم في هذه الطريقة.

هذه الخلايا هي جزء مهم من طبقة العين الحساسة للضوء «القرحجية». لأسباب مجهولة تبدأ الخلايا عملية انتحار تسمى «موت الخلايا المبرمج - Apoptosis» في المرحلة الأولى لبدء الغلاوكوما.

إذا تبين أن عدد الخلايا التي في طريقها إلى الموت كبير، فإن الشخص سيصاب بالغلاوكوما حتماً، ما يسمح للأطباء بمساعدتهم في وقف تطور المرض في مراحله الأولى والمحافظة على حاسة البصر. تجدر الإشارة إلى أن الغلاوكوما - سبب رئيسي لفقدان حاسة البصر بصورة نهائية ومن دون رجعة.

الإدارة والتحرير

بيروت - شارع الحمراء - استرال سنتر
 هاتف 2. 01-748920
 البريد الإلكتروني info@al-binaa.com
 الموقع الإلكتروني www.al-binaa.com
 فاكس 01-748923
 التوزيع شركة الأوفال 5-666314

المدير المسؤول: رمزي عبد الخالق

هيئة التحرير: نظام مارديني

أحمد طي - إنعام خروبي

المدير الفني: محمد رسّال

رئيس التحرير

ناصر قنديل

البناء

تصدر عن «الشركة القومية للإعلام»
 صدرت في بيروت عام 1958

المدير الإداري

زياد الحاج

المستشار العام

ربيع الدبوس