

الحب الحقيقي إدمان رائع إذا استمر ومدمر إذا انتهى

في نيوجرسي "الحب الرومانسي هو إدمان، إنه إدمان قوي ومذهل حين تسير الأمور بشكل جيد وإدمان رهيب حين تسير الأمور بشكل سيء".
ورجح العلماء أن تكون لردة فعل الدماغ خلفية في عملية التطور البشري وقالت فيشر إنها ربما تكون قد تطورت خلال ملايين السنوات "لتمكن أجداننا من تركيز طاقاتهم على التزاوج مع شخص واحد في الأنثى" وأضافت "وحيث يتم بنوك في الحب، تكون قد خسرت أعظم هدية في الحياة، وهي شريك للتزاوج".
وتبدأ ردة فعل الدماغ لاسترجاع هذا الشخص "إذا تركز عليه وتشهيه وتوسعي لاسترجاعه".

غير أن العلماء طمأنوا أن الوقت كفيل بالشفاء من هذا الإدمان، فكلما مروقت على انتهاء العلاقة قل عمل هذه المناطق في الدماغ.
كما أن المناطق الدماغية المسؤولة عن التحكم بالعواطف واتخاذ القرارات والتقييم عملت عند رؤية الحبيب في الاختيار ما يؤشر إلى أن المشاركين كانوا يتعلمون من خبراتهم الرومانسية الماضية.
وأشار الباحثون إلى أن التكلم مع المشكلة مع الآخرين بدل الاستسلام لليأس والاكتئاب يخفف من وطأتها.

إياشنغ / منابعات :
يقول الكثيرون إنهم مدمنون على الحب، وقد يكون ذلك حقيقياً إذ أظهرت دراسة جديدة أن الانفصال عن الحبيب يشغل مناطق محددة في الدماغ مسؤولة عن الإدمان.

وذكر موقع "لايف ساينس" أن دراسة جديدة نشرت في دورية "فيزيولوجية الأعصاب" فحصت أدمغة 15 شخصاً انفصلوا قبل شهرين على الأقل عن شركائهم بعد سنتين على الأقل على العلاقة، وما زالوا يكونون المشاعر لهم. وقد شاهد المشاركون في الدراسة صورة للحبيب وصورة لشخص عادي يعرفونه قد يكون زميلاً في الصف أو صديق لصديق، وقد حلوا مسألة رياضية بين الوقت الذي شاهدوا فيه صورة الحبيب الذي نبذهم والصورة الجديدة. وأظهر اختبار الدماغ تشغيل منطقة في الدماغ مسؤولة عن التحفيز والمكافأة عند رؤية صورة الحبيب كما شغلت الصورة مناطق مرتبطة بالإدمان على الكوكايين والسجائر بالإضافة إلى منطقة مسؤولة عن الألم الجسدي والحزن. وقد تفسر هذه الدراسة الأسباب التي قد تدفع الأشخاص إلى ارتكاب أعمال متطرفة باسم الحب، مثل تعقب الحبيب أو حتى القتل.

وقالت الباحثة هيلين فيشر الباحثة في البيولوجية البشرية في جامعة روتجرز



معالم وآثار

سيوة واحة في الصحراء الليبية (الصحراء الغربية في مصر) بالقرب من الحدود المصرية الليبية، تقابلها على الجانب الآخر من الحدود واحة الجغبوب. تبعد سيوة حوالي 300 كم. عن ساحل البحر المتوسط إلى الجنوب الغربي من مرسى مطروح التي تتبعها إدارياً. متوسط مستوى الواحة ينخفض 18 متراً تحت سطح البحر.

السبويون أمازيغ يتكلمون اللغة السبوية وهي إحدى تنويعات اللغة الأمازيغية، كما توجد نسبة من السكان من أصل أفريقي أسود (من غرب أفريقيا جنوب الصحراء) هم التكرور الذين أتوا ثقافياً في الواحة منذ القدم، ويعد المهرجان الصوفي السنوي الذي يقام في الخريف من كل عام بمثابة حدث ثقافي وسياسي مهم في الواحة.

بحكم التكوين العرقي والثقافي ظلت سيوة عبر تاريخها مرتبطة بعلاقات وطيدة مع المجتمعات التي شكلت في مجملها ثقافة الصحراء الكبرى الأفريقية وشكلت مع الواحات الأخرى محطات أساسية في رحلات القوافل عبر الصحراء ما بين أقصى المغرب ووادي النيل، كما كانت جزءاً من الكيان الثقافي والسياسي السنوسي حتى سيزر محمد علي إليها حملات لفرص النفوذ المصري عليها عندما أرسى الدولة الحديثة.
من أبرز معالم سيوة أطلال البلدة القديمة المعروفة باسم شالي. كما توجد فيها آثار معبد

أمون مقر أحد أشهر عرآفي العالم القديم، وتكثر في واحات سيوة البنايخ والبحيرات الصغيرة، تشتهر بتمرها وزيتونها ومنتجات الزيتون والصناعات اليدوية من سجاد والمنسوجات. كما كانت تشتهر بصناعة طراز مميز من الحلبي الفضية، والتي لم يبق في حوزة السكان المحليين منها الكثير بسبب تكاليف السواح الأوربيين الذين كانوا أول من اهتم بها.

توجد في سيوة مراكز للاستشفاء الطبيعي وفنادق فاخرة بنيت بشكل يسعى لأن يكون بسيطاً ومنسجماً مع البيئة الطبيعية والثقافية للواحة. إضافة إلى فنادق أخرى عادية، وتتطلب المنطقة أعداداً متزايدة من السياح كل عام.

إضافة إلى مشكلة التصحر، تواجه الواحة مشكلة مركبة في مواردها المائية تتمثل من جهة في زيادة استهلاك المياه الجوفية من الخزان الرملي النوبي بقدر يزيد على قدرته على التجدد، بسبب زيادة النشاط الزراعي واستصلاح الأراضي الذي جذب إليه مستثمرين من خارج الواحة تشجيعاً من الحكومة، وكذلك بسبب صناعة تلييب المياه التي يوجد منها خمسة مصانع في محيط الواحة.

ومن جهة أخرى، وبسبب زيادة استهلاك المياه، تعاني الواحة من تدهور نظام تصريف المياه الزراعية فيها ما يؤدي إلى تملح الأراضي وهدر للمياه في شكل نمو مساحة بحيرة كبيرة من المياه العادمة التي لا تصلح للزراعة ولا الشرب

واحة وسط الرمال المصرية الليبية



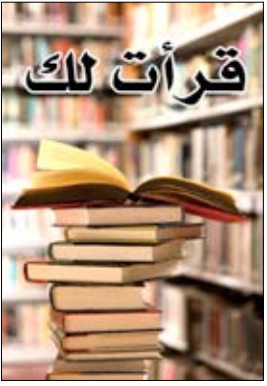
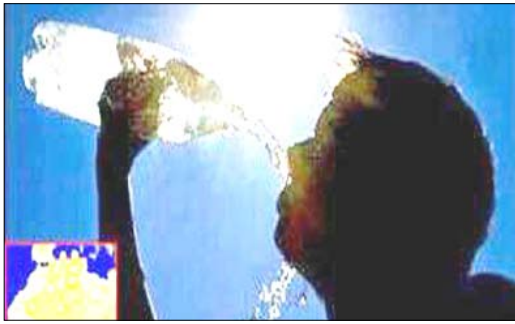
وعادات خاصة، إلا أن الانفتاح الذي شهدته في العقود الأخيرة بسبب السياحة أحدث تغيرات في الأنماط السلوكية السائدة بين الأجيال الحديثة، مثل ظاهرة تسول الأطفال بين السائحين التي لم تكن موجودة من قبل.
كما أن سعي المزارعين إلى زراعة الأصناف المطبوبة تجارياً أدخل إلى الواحة أمراضاً زراعية جديدة لم تكن موجودة في نظامهم الزراعي شبه المعزول.

كما تواجه الواحة مشكلات أخرى، بعضها مرتبط بمشكلات التنوع الأحيائي التي تشترك معها بيئات عديدة بسبب النشاط الإنساني، سواء المحلي أو ذلك الناتج عن السياحة، وكذلك مشكلات متعلقة بالهوية الثقافية لسكان الواحة.
كانت الواحة على مر تاريخها مجتمعاً منعزلاً مغلقاً يتصف بنظام اجتماعي مستقر له تقاليد

درجة الحرارة تسبب الإضرابات لدى كبار السن

والاكتئاب خاصة بين كبار السن على حد تعبيرها. وأكدت فينشجويرا أن موجة الحرارة الشديدة تسبب «في تغيير نمط الحياة حيث أجبرت الكثير على البقاء شبه التام في المنزل وغياب العائلة بسبب العطلة وإغلاق المراكز الاجتماعية والمحللات مما يضع المسنين في حالة من العزلة والوحدة، كل هذا يثير القلق والمخاوف التي تتجلى في أعراض مختلفة، مثل عدم انتظام دقات القلب، والدوخة، والتعب الشديد، وضعف الشهية، وهي الأعراض التي تفسر في كثير من الأحيان على أنها مرض عضوي» على حد قولها.

دعت «منابعات :» فينشجويرا رئيسة الرابطة الأوروبية للاضطراب النفسي إلى «عدم التقليل من المخاطر النفسية لموجة الحر خاصة بين المسنين»، حيث تجاوزت درجات الحرارة في بلادها الخامسة والثلاثين. وأضافت فينشجويرا أن أخطار الحر «ليست فقط الأمراض المعروفة، مثل ضربة الشمس والحرارة، ولكنه في الواقع يؤثر على خلايا المخ عن طريق تغيير مستويات المعادن، مما يسبب ارتفاع ضغط الدم وحالات من اضطراب دقات القلب، مشيرين إلى المخاطر النفسية التي لا تقل خطورة فارتفاع درجات الحرارة يمكن أن يسبب القلق



قرأت لك

صخرة صغيرة

لا أسعد من صخرة صغيرة

تهيم على الدرب وحدها،

غير معنية بوظيفة

والضرورات لا تخيفها،

معطفها بني من عنصر الأرض

يرتديه العالم العابر،

وهي مستقلة كالشمس

تلتصق أو تنفصل بمفردها،

فتشيع قدرها المطلق

ببساطة عرضية.



إيميلي ديكينسون



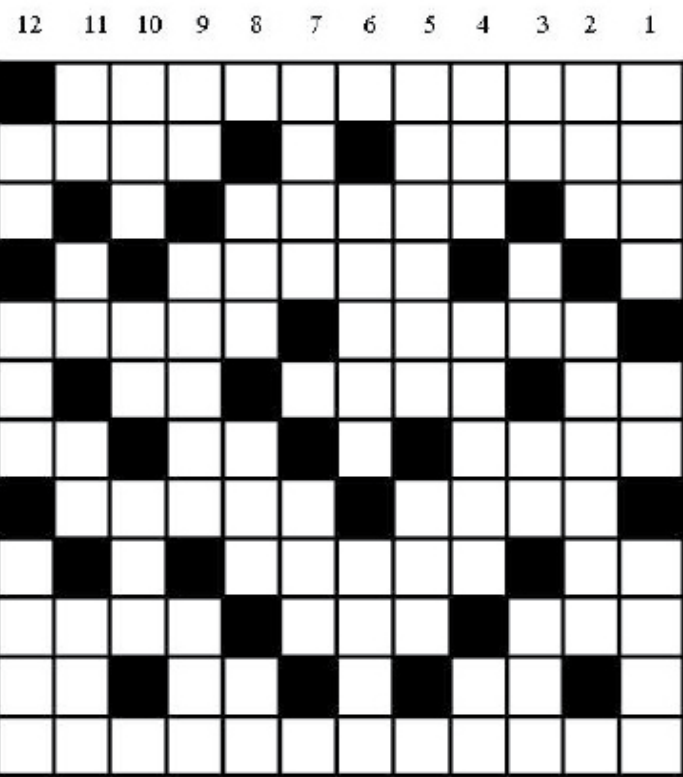
أقوال مأثورة

فلنكن متفتحي الذهن، لكن ليس لدرجة أن نسقط أمخاكتنا من أدمغتنا.

ريتشارد دوكنز

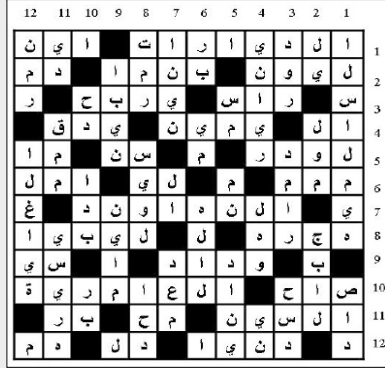
معاكسة البنات

قال رجل لصديقه الحميم: لقد قال لي الدكتور بأنني سأموت بعد أسبوع إذا استمررت في ملاحقة البنات. فأجابته: ولكن كيف عرف الدكتور هذا؟ فقال الرجل: لأن البنت التي أحقها هي زوجة الدكتور.



كلمات متقاطعة

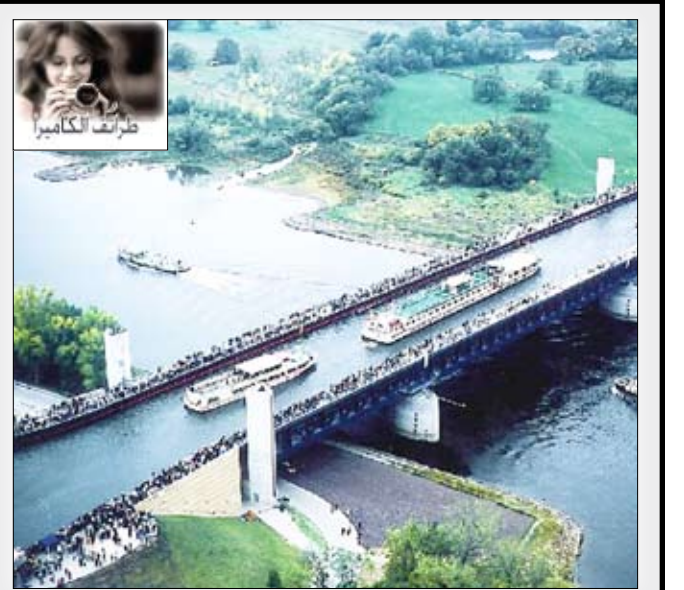
أفقياً:
1. من زعماء الثورة الجزائرية، رئيس الجمهورية للفترة 1965 - 1978م ولد سنة 1925م وتوفي 1978م.
2. بلد عربي - منطقة في آبين.
3. للتعريف - شجاعة.
4. عدد كبير.
5. مدينة عراقية - قريبة.
6. حرف عطف - صوت الجرس - حرف انجليزي.
7. القصة باللغة الفارسية - قلاوي - مرض رئوي.
8. صوت الحمار - دليل.
9. أبو الأب - ورد أبيض عطري قوي الرائحة.
10. كلمة ترحم وتوجع - جشع - حيوان.
11. ستم - نفخ - يابسة.
12. أول من ظهرت صورته على طابع بريد من غير الملوك.
عمودياً:
1. من أطوار القمر - قهوة - عاصمة ولاية الاسكا.
2. واد في جهنم - أحد المحيطات المائية.
3. والد - طليق - تقال للتعجب - صغير الخروف.
4. شك - عاصمة أوروبية - خاصتي.
5. من الزهور العطرية - عدل.
6. من سور القران الكريم - ضعيف قديم متهم.
7. حاكم - نقض الشراء.
8. أحد الأنبياء عليهم السلام - لين - ريب.
9. أرشد - فريدة - سجن.
10. 24 ساعة - غير ناضج - أبو البشر.
11. كفف - حرف جر - عمر - والدي.
12. شلف - من جبال عدن - أحرف مكررة.



حل العدد الماضي



احتجاجاً على عدم تكافؤ الرواتب بين النساء والرجال قام حزب سويدي مدافع عن حقوق المرأة بحرق 100 ألف كرونا سويدية «13 ألف دولار» على الملأ. وكانت وكالة إعلان سويدية قد تبرعت بالمبلغ المالي المحروق في رمزية للأموال التي تخسرهما السويديات كل دقيقة مقارنة مع رواتب أقرانهن من الرجال. وكانت الوكالة الوطنية للإحصاءات قد أوردت عام 2008 أن السويديات اللاتي يعملن وقتاً كاملاً يتقاضين في المتوسط أقل من الرجال بـ 19 في المائة.



جسر فوق النهر ونهر فوق الجسر في جبال الألب...



تصوير وتعليق / علي الدرب:
منظر الكرتين والغرشان وكذا الاجار والبردين لحجز مواقع للنوم في الممرات والشوارع أصبح مألوفاً في احياء من محافظة عدن وهذه الصور للمساحة الموجودة في الشارع العام في المنصورة بجانب مركز مكافحة السل ومطعم بشبوة التي تحولت إلى لوكندة مفتوحة في المساء وهذه الكرتين والمخلفات تحجز المواقع في النهار دون أن يمسه أحد من عمال النظافة أو الجهات المختصة رغم ماتسببه من ازعاج ومضايقة للمارة إضافة إلى تشويه المنظر العام.

