

أصعب (12) دقيقة في حياة الإنسان



لكل إنسان نقاط ضعفه والذكي هو من يستطيع التغلب على هذه النقاط ويتحكم بمصيره ولكن ما هي أصعب 12 دقيقة تواجهه في حياته يا ترى؟

الدقيقة الأولى: (مأساة)

أن تصبح كالأعمى الذي يتكى على كتف شخص غريب لا يعلم ماذا ستكون نهاية الطريق الذي سيوصله إليه.

الدقيقة الثانية: (غباء)

عندما تصبح بطيبك مكانا يلقي عليه المستقلون جبروتهم وأخطاهم لأنك طيب وستسكت ولن تتواجه.

الدقيقة الثالثة: (سخط)

عندما ترى إنسانا يظهر ملتزم بداخله إنسان مقاب و مناقف لم ينس أن البشر لم يروه ولكنه نسي أن فوقه من يراه.

الدقيقة الرابعة: (غرابية)

عندما يكون كل الناس معك خوفا منك ومن لسانك وليس احتراماً لك.

الدقيقة الخامسة: (خيانة)

عندما تكتسب أخطاء غيرك خوفا عليهم ووفاء منك لهم وتصطمم بأن أخطاهم نشرت بين الناس على أنها أخطائك أنت وهم طاهرون من الخطأ.

الدقيقة السادسة: (فلسفة)

عندما تتحدث وتحدث ولا تعرف كيف يكون الإصغاء للغير.

الدقيقة السابعة: (قناع)

عندما تجد شخصا يهمل بقدوم شخص آخر كان يذمه منذ قليل أمامك.

الدقيقة الثامنة: (أين)

عندما ينقلب رأساً على عقب ما كان يجمعك به من المحبة فتسأل نفسك: أين تلك العشرة؟ ولا تسمع غير صدى صوتك هو الذي يجيب بنفس السؤال.

الدقيقة التاسعة: (ألم)

عندما تضع الطبية والاحترام لهم وهم وضعوك بقائمة الانتظار وعندما يأتيهم الملل يتأخرون ليحذوا عنك.

الدقيقة العاشرة: (إهانة)

عندما ترى كلمة (أحيك) بكل مكان وعلى ألسن مراقبيك أو مراقبيك لا تقدرها فهي أصبحت مجرد أغان تقال بلا حسيان.

الدقيقة الحادية عشرة: (مزاجية)

عندما تأخذ أحكام ديننا متى شننا وتتناسها متى ما عارضت رغباتنا.

الدقيقة الثانية عشرة: (استحراق)

عندما نعسى ونملا أعياننا نظرات غريبة عند رؤية وجه فلان وعندما نسال ما الذي يبنيك وبينه؟ ترد: أبدا ليس من مستوانا.

دماغ المرأة أسرع في التماثل للشفاء من ضرر الكحول

وأظهر التصوير أن الأشخاص الذين تناولوا الكحول لفترات طويلة تراجمت كمية المادة البيضاء في دماغهم، وهي إحدى العادتين المكونتين للجهاز العصبي المركزي، والتي تتكون بشكل أساسي من خلايا دبقية و محاور عصبية.

ولفت الباحثون إلى أنه بعد امتناع بعض المشاركين عن تناول الكحول لمدة عام، تعافت المادة البيضاء في الدماغ لدى النساء أسرع من الرجال. وأشار الباحثون إلى أن عدد أكواب الكحول التي يتم تناولها في اليوم يؤثر في درجة تدهور المادة البيضاء، موضحين أن خسارة المادة البيضاء ازدادت بنسبة تتراوح بين 1.5 و 2% مع كل كوب إضافي.

وكانت أشارت دراسة أجريت في روسيا ونشرت نتاجها في الولايات المتحدة، إلى أن الكحول يتلف بسرعة أكبر في دماغ المرأة منه دماغ الرجل.

ولقياس التأثير المقارن للكحول عند الجنسين أخضع الباحثون 102 مدمن كحول هم 78 رجلاً و 24 امرأة تراوح أعمارهم بين 18 و 40 عاماً لسلسلة من الفحوص لتقييم وظائفهم العقلية، وأخضعت مجموعة تضم 68 رجلاً وامرأة من غير مدمني الكحول للفحوص نفسها.



إشاعة

عندما ترحل.. تشعر بكم هائل من الشتياق..

وتظن إنهم ينتظرون موعد رجوعك.. بكل ما لديهم من مشاعر.. ثم..

تعود ولا تجد من يستقبلك.. يحضنك.. ويقول لك (افتقدتك)..

عندها.. تشعر أنك تشعر ولا يشعرون.. عندما تفرح.. بأن اقرب الناس.. حولك.. يرفعون.. من قدرك..

ويشجعونك.. ويشعرونك.. بأنك أقرب الأقرين إليهم.. ثم تتصدم.. أنهم بعد خروجك.. جعلوك محط للاستهزاء.. والسخرية..

حتما ستشعر أنك تشعر ولا يشعرون..

عندما تشعر ولا يشعرون



عندما ترحل.. تشعر بكم هائل من الشتياق.. وتظن إنهم ينتظرون موعد رجوعك.. بكل ما لديهم من مشاعر.. ثم..

تعود ولا تجد من يستقبلك.. يحضنك.. ويقول لك (افتقدتك)..

عندها.. تشعر أنك تشعر ولا يشعرون.. عندما تفرح.. بأن اقرب الناس.. حولك.. يرفعون.. من قدرك..

ويشجعونك.. ويشعرونك.. بأنك أقرب الأقرين إليهم.. ثم تتصدم.. أنهم بعد خروجك.. جعلوك محط للاستهزاء.. والسخرية..

حتما ستشعر أنك تشعر ولا يشعرون..

تدخين القنب يضر بذاكرة وذكاء المراهقين

طور التنظيم وإعادة التشكيل ليصبح أكثر فاعلية وربما يكون أكثر عرضة للإصابة بضرر من المخدرات. وعملت موفيت مع مادلين مير وهي باحثة في جامعة ديوك في الولايات المتحدة لتحليل بيانات تخص 1037 شخصاً من نيوزيلندا أجريت عليهم الدراسة. وقالت إن نحو 96 بالمائة من المشاركين الأصليين في الدراسة انضموا للتجارب منذ عام 1972م وحتى اليوم. وأشارت دراسات سابقة إلى احتمال تسبب تعاطي القنب في آثار نفسية طويلة المدى.

ووجدت دراسة نشرت في مارس العام الماضي إن الذين يتعاطون القنب كثيراً في شبابه يتعرضون لخطر الإصابة بأعراض أمراض نفسية وأن التعاطي المتواصل لهذا المخدر قد يزيد خطر الإصابة باضطرابات نفسية.

وفقاً لتقرير صادر عن مكتب الأمم المتحدة للمخدرات والجريمة عام 2001م واستخدم بيانات من عام 2009م فإن ما بين 2.8 و 4.5 بالمائة من سكان العالم ممن تتراوح أعمارهم بين 15 و 64 عاماً أي ما بين 125 مليوناً و 203 ملايين شخص تعاطوا القنب لمرّة واحدة على الأقل خلال الاثني عشر شهراً السابقة.



تدخين القنب يضر بذاكرة وذكاء المراهقين الذين يدخنون القنب الهندي (الحشيش) قبل بلوغهم سن 18 عاماً قد يصابون بضرر دائم في الذكاء والذاكرة والتركيز. ووجد باحثون من بريطانيا والولايات المتحدة بحسب وكالة رويترز أن التعاطي الدائم للقنب قبل سن 18 عاماً قد يكون له تأثير يعرف باسم السمية العصبية لكن التعاطي بكميات كبيرة بعد هذا السن يبدو أقل ضرراً بالمخ.

وقالت تيري موفيت أستاذة علم النفس والأعصاب بمعهد كينجز كولينج (لندن للمطب النفسي: «إن طول مدة الدراسة التي شملت أكثر من ألف شخص تمت متابعتهم على مدى أكثر من 40 عاماً زادت من قيمة نتائجنا».

وأضافت «إنها لدراسة خاصة تجعلني أشبه وثيقة تماماً في أن القنب آمن لعقول من هم أكبر من 18 عاماً لكنه خطر على عقول من هم دون 18 عاماً».

وتابعت انه قبل بلوغ الثامنة عشرة يكون المخ لا يزال في

المصريات لا يكتمن السر لأكثر من (38) ساعة

مروة الرفاعي إلى أن كشف الأسرار لا يختلف بين الرجل والمرأة فالإنتبان منذ الصغر يعود على الاحتفاظ بالأسرار طبقاً لنمط تربيته، فإذا نشأ الطفل منذ الصغر على القيل والقال والثثرة، يتعود على كشف الأسرار. وتذكرت أن البوح بالأسرار غالباً ما يرجع إلى أننا لا نجد الوقت الكافي لتخزينها أو كتمانها داخل أنفسنا أو بسبب عدم قدرة الشخص نفسه على كتم الأسرار، والطريف أن الأطفال هم الأكثر حفاظاً على أسرارهم الخاصة لسنوات طويلة بينما يفشلون في حماية السر الذي تطلب منهم الحفاظ عليه.



بيروت/ متابعات: أشارت دراسة أمريكية حديثة أن النساء المصريات لا يستطعن الاحتفاظ بالسر لأكثر من 38 ساعة وغالباً ما يبحن به إلى أشخاص غير معينين، حسب ما ذكرت جريدة (السفير) اللبنانية. وأكدت أستاذة علم الاجتماع في جامعة (ميتشغن) الأمريكية الدكتورة مارغريت باول في دراسة مطولة بعنوان (المرأة أقدم وكألة أبناء عالمية) أن المرأة المصرية لا تستطع حفظ الأسرار أكثر من 38 ساعة فقط.

وكشفت الدراسة التي جرت على 500 امرأة مصرية تتراوح أعمارهن من بين 18 و 60 عاماً أن 25% منهن اعترفن بأنهن لا يستطعن حفظ السر إطلاقاً مهما يكن شخصياً وخطيراً.

وأوضحت الدراسة أن النساء المصريات غالباً ما يبحن بالسر إلى شخص غير معني بالموضوع أو ينتمي إلى دائرة اجتماعية مختلفة.

وبالرغم من أن 9 فتيات من أصل 10 يعتبرن أنفسهن جديرات بالثقة فإنهن يبحن دائماً بالأسرار وأن ثلثي النساء يشعرون بالذنب بعد البوح بالسر.

وأشارت الدراسة إلى أن الهاتف والإنترنت ساهما بشكل كبير في إفشاء الأسرار أما في الريف المصري فالقول والقرارات العائلية تساهم في نشر الأسرار والبوح بها.

ومن جانبها أشارت أستاذة التربية في جامعة حلوان

المغنيسيوم يقلل الإرهاق العصبي

طرح مؤخرًا في الصيدليات الفرنسية مكملاً غذائياً يحتوي على عنصر المغنيسيوم الهام، حيث حمل المكمّل الاسم (جنسج) ويؤخذ في الصباح ليساعد على السيطرة على الإرهاق العصبي الذي يعاني منه الإنسان ويجعله في حالة صحية جيدة. ويحمل المكمّل الغذائي الثاني اسم (ميليس) ويأخذ مساءً، ليساعد على النوم الهادئ والراحة الجسمانية مما يجعل الشخص يستيقظ في الصباح، وهو في حالة نشاط ووضحة.



آليات غريبة للدفاع عن النفس في عالم الحيوان

وجود حيوانات وحشرات ضعيفة نجت من الانقراض معناه أنها تمتلك قدرات مميزة للدفاع عن نفسها أو أنها تتكاثر بسرعة كبيرة وربما الميزات معاً، وإذا كانت وسيلة الدفاع الأولى هي القوة، فهناك بعض المخوقات الأخرى لها طرق غريبة ولكنها فعالة.

سحلية تطلق الدم من عيونها

سحلية تكساس هي مخلوق مخيف المظهر، ممتلئة الجسم ومموهة تماماً في بيئتها الأصلية الرملية، وللدفاع عن نفسها تستخدم خليطاً من الدم تقوم بإطلاقه عبر أعينها لمسافة 5 أقدام لأبعاد الحيوانات المفترسة بسبب الرائحة الكريهة الناتجة من هذا الدم، ولكن للأسف هذا السلاح الفتاك قد يتسبب في فقدان السحلية ثلث إجمالي إمدادات الدم بهذه الطريقة مما يمثل 2% من إجمالي كتلة الجسم.

الأبوسوم يقوم بتمثيل دور الميت

هذا الأمر معروف للجميع، فعندما تتعرض حيوانات الأبوسوم إلى أي خطر تقوم لا إرادياً بالسقوط على الأرض والوقوع في حالة غيبوبة قد تستمر لساعات طويلة مما يقنع الحيوانات المفترسة أن هذا الحيوان مات تماماً، بالإضافة إلى الرائحة الكريهة التي يصورها وكأنه بدأ يتحلل.

النيوت) يحول أضلاعه إلى مسامير

الضفدع المشعر ليس الكائن البرماني الوحيد الذي يستخدم عظامه كسلاح، فالكانن المعروف باسم النيوت الإسباني يقوم بدفع أضلاعه إلى الأمام بزوايا مائلة مما يشكل صفاً من المسامير الحادة على جانبي الجسم، ويضطر هذا الكائن لإخراج أضلاعه من جسمه في كل مرة يتعرض فيها لهجوم، إلا أن البرمائيات معروفة بقدرتها الخارقة على إصلاح الجلد في وقت قياسي.



نوادير



سارق الصرة

سرق إعرابي صرة فيها دراهم ثم دخل المسجد يصلي وكان اسمه موسى فقراً الإمام (وما تلك بيمينك يا موسى)، فقال الأعرابي: والله إنك لساحر ثم رمى الصرة وخرج.

التعريف على شخصية الرجل من ملامحه



إن اختيار الرجل لملابسه والألوان التي يفضلها تنم عن الكثير من شخصيته ومزاجه ونوقه الشخصي. الرجل الذي يختار ملابسه بعناية زائدة وتدقيق مبالغ فيه، هو شخصية تموى الامتلاك، والسيطرة، يقتدر إلى موهبة الابتكار والإبداع.

استراضي

الرجل الذي يرتدي دائماً الملابس الجينز والسبورت التي تكثر بها الزركشة والألوان، يتصف بحب الاستعراض، والكبرياء ويعاني من عدم القدرة على شغل وقت الفراغ.

خيالي

الرجل الذي يختار ملابس لا تتناسب مع عمره أو مركزه الاجتماعي هو شخص خيالي يعيل إلى التمسك بالماضي.

خجول

الرجل الذي يختار ملابس لا تتماشى إطلاقاً مع خطوط الأزياء الحديثة، هو شخص خجول، لا يعيل إلى تعدد الأصدقاء، مرتبط بعائلته ارتباطاً كبيراً.

متزن ومرن

الرجل الذي يختار الملابس القوية والألوان الهادئة، وفي الوقت نفسه يتماشى مع خطوط الأزياء الحديثة، يتميز بالترتيب والمرونة في حياته، ويسهل التعامل معه، كما أنه يعطي الكثير من وقته لعمله.



كيتا الكاميرا

تصوير وتعليق / دنيا هاني

هذا المنظر كان منذ أيام مضت لجوار مختلطة بقمامة وقد تكرر انتشار طمح المجاري أو ما تعرف (بالبولوعات) في شوارع وأسواق مدينة عدن مما أزعج الكثيرين على ما آلت إليه محافظة عدن من الإهمال وسكوت. نتمنى من الجهات المختصة معالجة المشاكل البيئية التي تترك صحة وحياة المواطن اليمني وأن ترجع مدينة عدن مدينة العراقة والجمال إلى ما كانت عليه..