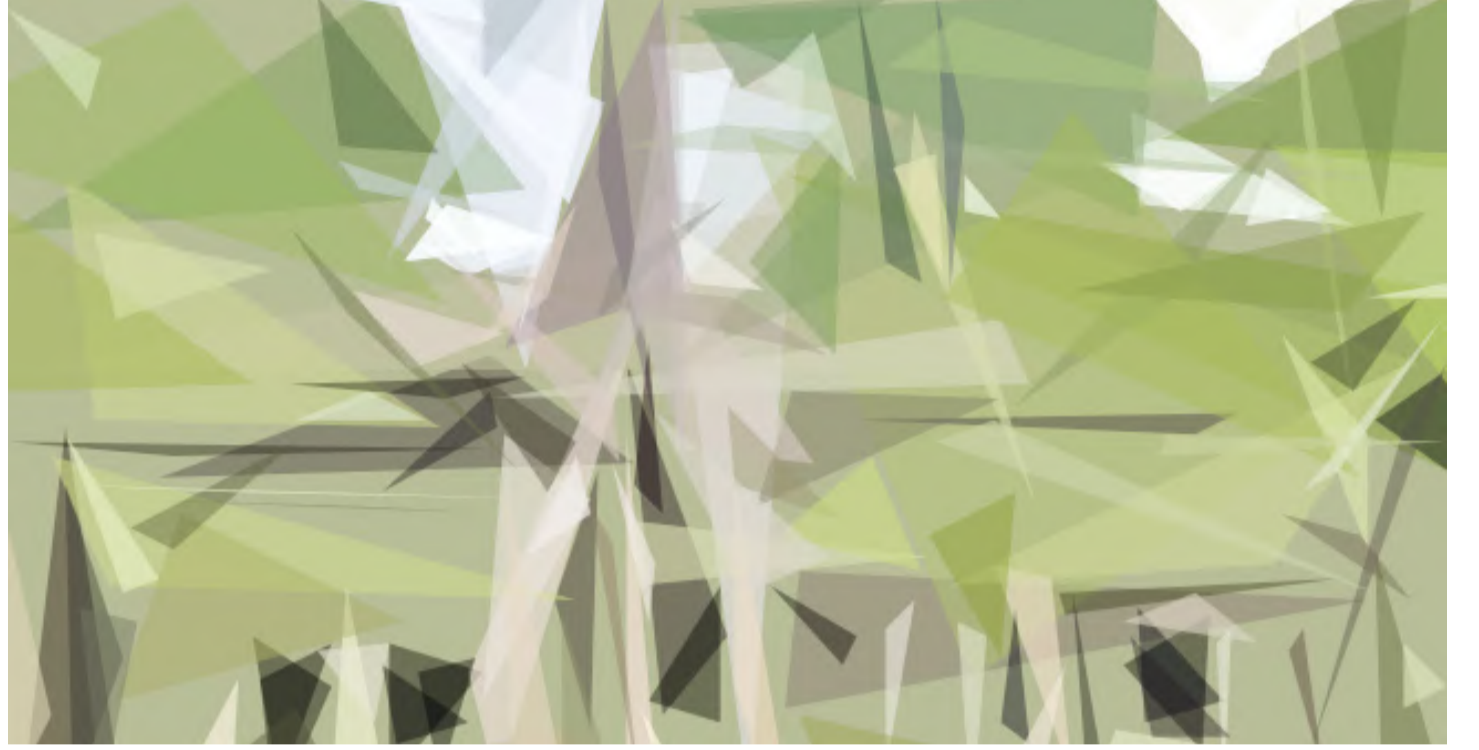


اكتشاف سر هلاك مجتمع قديم سكن «تركيا الحديثة» قبل 9 آلاف عام!

صغيرة أطلقها الأفراد باستخدام المقلاع. ويقول فريق البحث إن العنف لم يكن التأثير الجانبي الوحيد للتجربة الحضرية، حيث عانى أفراد المجتمع من العديد من المشكلات الصحية، نتيجة الانتقال المفاجئ من الحياة البدوية. وتسببت التغييرات الغذائية، خاصة التحول إلى نظام غذائي قائم على الحبوب، في إصابة العديد من سكان المستوطنة بتسوس الأسنان، وفقاً لدراسة 10 إلى 13% من الأسنان المكتشفة. وكانت المساكن المكسدة حرقاً فوق بعضها البعض، غير صحية ما جعلها حاضنة للأمراض. وكشف العلماء أنه في النهاية لم يكن المرض أو العنف هما سبب فناء Çatalhöyük في عام 5959 قبل الميلاد، حيث يوجد تهديد آخر مألوف ناجم عن النوع البشري، وهو تغير المناخ. ويسبب تصحر الشرق الأوسط المتزايد وتآكل جودة الأراضي المحيطة بالحياة الحضرية، أجبر السكان على الهجرة والبحث عن الغذاء والموارد في أماكن أخرى. وتقدم النتائج الجديدة نظرة مطورة على شكل مدن العصر الحجري الحديث، كما تساعد أيضاً في رسم مسار حول كيفية تطور المدن من أقدم المستوطنات المعروفة إلى المدن العصرية المترامية الأطراف، التي نراها اليوم. ونُشرت الدراسة في مجلة Proceedings of the National Academy of Sciences.

كشفت فريق دولي من علماء الآثار أن سكان مجتمع مدينة Çatalhöyük القديمة، التي تقع وسط تركيا الحديثة، تعرضوا للوبئة المعدية والعنف والمشكلات البيئية. وشهد أفراد المجتمع الزراعي القديم (قبل 9 آلاف عام)، أسوأ الظروف التي يمكن أن يقدمها المسكن الحضري. وفي تقرير عن النتائج التي توصلت إليها جامعة ولاية أوهايو، يقول العلماء إن الأدلة في المدينة القديمة تقدم نظرة فاقية على مخاطر انتقال الحضارات البدوية إلى ترتيبات المعيشة الدائمة. واحتلت Çatalhöyük لأكثر من 1100 عام، وسكنها (في ذروتها) 8 آلاف نسمة. وعلى الرغم من طول العمر النسبي للمستوطنات، وقع المجتمع في النهاية ضحية لعدد من الآثار الجانبية للحياة الحضرية، بما في ذلك العنف بين الأفراد. وخلال الدراسة التي استمرت 25 عاماً، جمع العلماء بيانات حول أكثر من 740 من الرفات، ووجدوا أن زهاء 25% من الجماع تتميز بوجود علامات الصدمة. وعلى وجه التحديد، أظهرت الجماجم علامات على الشفاء من التلف الناجم عن القذائف الصغيرة، يُفترض أنها نشأت عن كرات طينية



نصائح «نباتية» من أجل صحة أفضل



النباتية. إن تناول وجبة خفيفة من الفواكه والخضراوات والمكسرات والبذور والخضار، يساعد على إبقاء كمية السعرات الحرارية تحت السيطرة. وهكذا يمكن الاستفادة من مميزات النظم الغذائية النباتية، بدلاً من الجسد حول النظام الغذائي الأفضل، ومن خلال الاستعانة بالأفكار من أنظمة غذائية مختلفة يتم التوصل إلى طريقة فريدة وصحية للغاية لتناول الطعام.

سعرات حرارية، ويعتبر الكثير منها مصدراً طبيعية لمضادات الالتهاب والأكسدة. 5. وجبات خفيفة يعتبر تناول الوجبات الخفيفة سبباً كبيراً لعدم تمكن معظم الأشخاص من فقدان الوزن والحفاظ على الصحة المثالية. نظراً لأن الإقلاع عن تناول الوجبات الخفيفة قد يكون أمراً صعباً، يمكن اختيار الوجبات الخفيفة التي تعتمد على الخضراوات والأغذية

للخضراوات. وتطبق هذه النصيحة على الجميع، بمن فيهم من يتناولون الخضراوات بشكل منتظم. ويوضح الخبراء ضرورة البدء بتناول الخضراوات على أن تشكل الجزء الأكبر من كل وجبة، إذ إنه من الممكن الشعور بالشبع قبل تناول الخضراوات كما أن كمية صغيرة منها لن تؤدي إلى تحسين الصحة بالشكل المنشود. ويمكن تساعد الأعشاب والتوابل على إقناع الوزن، لأنها لا تحتوي على

من الصعب إقناع الجميع باتباع نظام غذائي نباتي، ولكن يمكن النصح بالاستمتاع ببعض الفوائد المذهلة للنظام النباتي، من دون التخلي عن الأطعمة التي تعتمد على لحوم الحيوانات والطيور. وبحسب موقع «Care2»، فإنه بدلاً من انتقاد النباتيين، يمكن التعلم منهم، إذ تظهر العديد من الدراسات أن زيادة تناول الأطعمة النباتية يساعد على تحسين الصحة وحماية البيئة في آن واحد. 1. يمكن استبدال بروتين اللحوم بالبروتين النباتي مرة أو مرتين أسبوعياً. ويتوافر البروتين النباتي في الفاصوليا، والعدس، والبقول السوداني، وتشير الدراسات العلمية إلى أن الاعتماد على البروتين النباتي يزيد الجسم بالألياف والفيتامينات والمعادن، فضلاً عن الشعور بالشبع والامتلاء. 2. قائمة ممنوعات ينبغي التفتيش في محتويات المواد الغذائية وقراءة بطاقة البيانات المدونة على عبوات منتجات الألبان واللحوم والبيض. ويجب الامتناع عن تناول المكونات الضارة مثل السكريات المضافة، والدهون غير الصحية، والمحليات الصناعية. 3. الأولوية للخضراوات ينصح الخبراء بإعطاء الأولوية في الوجبات الغذائية

احذروا.. هذا ما تفعله الأجهزة اللوحية بأصابع أطفالكم



حذر الأطباء من تعلق الأطفال الشديد بالأجهزة اللوحية واللعب عليها لفترات طويلة، حيث أكد مختصون أن هذه الأجهزة تُصعب على الطفل كيفية الإمساك بالقلم الرصاص العادي، والكتابة على الورق. وذكر أطباء لدى وكالة أطفال وشباب العائلة للأبحاث أن الاستخدام المكثف للشاشات المسية، سواء الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية، يُحد من نمو وتطور عضلات أصابع الأطفال وتضعف قوة قبضة اليد. كما تجعل هذه الأجهزة الأطفال يشعرون بصعوبة في حمل القلم الرصاص أو الألوان بشكل صحيح وسليم.

تعرقل النمو وأشارت طبيبة الأطفال، باربي كلارك،

هل تعلم أن غوغل هوم وجد لراحتك وتنفيذ أوامرك؟



التي من المحتمل أن تشير إلى السلوك المميز أو أعراض بعض التشخيصات، على سبيل المثال، تم وضع علامة على المشاركات التي ذكرت كلمات مشروب أو سكران أو تقنية لتخلص إلى تعاطي الكحول.

المستخدمين، وحالتهم العقلية، وسلوكياتهم الصحية تتعلق على حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بهم. وإجمالاً، نظر الباحثون في تحديثات 949 مليوناً و530 مشاركة، كانت مشاركاتهم أطول من 500 كلمة. وحدد الباحثون اللغة

الصوتية من هذه المصادر. 3 - معرفة حالة الطقس: قم بتوجيه السؤال عن حالة الطقس الحالية مباشرة إلى غوغل هوم، وسيخبرك بدقة عن حالة الطقس في أي منطقة أنت أيضاً بحالة الطقس المتوقعة على مدار اليوم، كما يمكنك سؤال الجهاز عن تنبؤات حالة الطقس لعطلة نهاية الأسبوع القادمة، وكذلك أيام الأسبوع المقبل. 4 - تشغيل بعض الألعاب الشيقة: يحتوي جهاز غوغل هوم على بعض الألعاب الشيقة، لذلك يمكنك تشغيل بعضها، والاستمتاع بها في أوقات فراغك الذي تقضيه مع العائلة، قد ترغب في تجربة لعبة Mad Libs، أو لعبة Lucky Trivia، أو لعبة الكراسي الموسيقية، أو غيرها، حيث يمكن لهذه الألعاب مساعدتك في إضفاء جو من المرح بالمنزل مع الأطفال الصغار، أو أفراد عائلتك. 5 - التعرف على الأفلام التي تُعرض حالياً: لم تعد مضطراً الآن للاتصال هاتفياً بدور السينما للاستفسار عن أحدث الأفلام المعروضة، أو أسعار التذاكر، حيث يمكنك سؤال غوغل هوم مباشرة ليقوم بإبلاغك بأسماء الأفلام التي تُعرض في الوقت الحالي، ودور السينما التي تعرضها مع مراعاة قربها من مكان إقامتك، كما يمكنك أيضاً مساعدتك في التعرف على الطرق المتاحة لشراء التذاكر

يقوم مستخدمو جهاز (غوغل هوم) Google Home بتكرار نداء "مرحباً غوغل Hey Google" كثيراً طوال اليوم، وذلك لتوجيه أوامر صوتية للجهاز، حيث توجد العديد من المهام التي يمكن لهذا الجهاز القيام بها، مثل المساعدة في الوصول لوصفات الطعام، أو إيقاظك في الصباح الباكر، أو تشغيل مقاطع الموسيقى المفضلة، وغير ذلك الكثير. فيما يلي 5 أشياء متاحة في غوغل هوم قد تحتاج لاستخدامها يومياً: 1 - ضبط المنبه لإيقاظك أو تذكيرك بالمواعيد الهامة يعتبر استخدام جهاز (غوغل هوم) كمنبه لإيقاظك في الصباح، أسهل بكثير من استخدام لها تذكير الذي لهذا الغرض، ففي حالة غوغل هوم يمكنك ضبطه من خلال الأمر الصوتي التالي: (مرحباً غوغل.. اضبط المنبه على الساعة 9 صباحاً)، وعندما يرن المنبه في التوقيت المحدد يمكنك إيقاظه عن طريق الأمر الصوتي توقف Stop فقط. يعتبر ضبط المنبه في غوغل هوم أمراً في غاية السهولة والمرونة، حيث يمكنك ضبط المنبه في أي وقت من دون الحاجة لاستخدام يدك لضبط الإعدادات، كما هو الحال في الهواتف الذكية، أو المنبهات التقليدية، فمثلاً: يمكنك توجيه الأمر الصوتي لغوغل هوم أثناء تناول طعامك، أو ممارسة التمارين الرياضية في المنزل. 2 - الاستماع إلى الأخبار، أو الموسيقى، أو المقاطع الصوتية:

لتمكن من الاستماع إلى الأغاني المفضلة لك، تأكد أولاً من ربط تطبيق جهاز غوغل هوم Google Home App بتطبيقات الموسيقى التي تستخدمها، مثل: يوتيوب ميوزك، أو سبوتيفاي، أو غيرها من التطبيقات. يمكنك توجيه أمر صوتي لغوغل هوم بتشغيل أغنية محددة، أو مجموعة أغانٍ من نوع معين، فمثلاً: يمكنك توجيه أمر للجهاز ليقيم بتشغيل أغاني الروك التي صدرت في فترة تسعينيات القرن الماضي. عند رغبتك في إيقاف تشغيل الأغاني، كل ما عليك فعله هو توجيه الأمر الصوتي التالي للجهاز هكذا: (مرحباً غوغل، أوقف تشغيل الموسيقى) Hey Google, Stop the Music. تستطيع أيضاً ضبط إعدادات تطبيق جهاز غوغل هوم لكي تستمع من خلاله إلى عناوين الأخبار الرئيسية، وذلك من المصادر الإخبارية المفضلة لك، وكذلك بث المقاطع