

نقش عثر عليه محفوراً على جدار قبر

هناك شيفرة أسرار الحياة في بومبي قبل دفنها تحت الرماد



يقدّر أنه أقيمت 213 معركة منفصلة على مدار أيام الاحتفال. ويذكر النقش أيضاً المجاعة التي شهدتها المنطقة، حيث ساعد خلالها الأثرياء مواطني بومبي الفقراء، ببيع القمح بأسعار منخفضة، وتنظيم توزيع رغيف الخبز مجاناً. وقال أوسانا إن قسيساً شهيرة من بومبي تظهر ثلاثة أشخاص، بينهم طفل، في "كشك"، ينتظرون الحصول على الخبز، ومن المحتمل أن تكون هذه القسيساء انعكاساً للحادث المذكور في النقش. وقبل 20 عاماً فقط من ثوران فيزوف، في عام 59 ميلادي، اندلعت أعمال شغب خلال عرض مصارعة، وفقاً للنقش، والذي يقول إنه كعقوبة على تلك الأعمال، أمر الإمبراطور نيرون "السلطات الرومانية بترحيل المصارعين من المدينة إلى ما بعد 200 ميل"، كما أمر العديد من المواطنين المشاركين في الشغب بمغادرة المدينة. وأشار أوسانا إلى أن النقش يدعي أن الرجل الثري تحدث إلى الإمبراطور

نظم حفلاً ضخماً للمصارعة والاستمتاع بالطعام، حيث تشير الكتابة إلى أنه تم تقديم الطعام للحاضرين الذين كانوا جالسين على 456 مقعداً، يمكن للواحد منها أن يضم 15 شخصاً. ويمكن لهذه المعلومات أن تساعد الباحثين على تحديد عدد السكان الذين عاشوا في بومبي في العقود التي سبقت تدميرها. ويدعي النقش أيضاً أن 6840 شخصاً حضروا المادبة، ولأن مثل هذه الاحتفالات لا تنقام سوى للراشدين البالغين ممن يتمتعون بنفوذ سياسي، فإن هؤلاء الرجال ربما يشكلون نحو 27% إلى 30% من سكان بومبي، ويقدر أوسانا وفريقه أن مجموع سكان بومبي كان نحو 30 ألف شخص. ويقول أوسانا إن وجود 416 مصارعاً يؤكد أن من أقام الحفل من الأثرياء، وأن العروض بهذا الحجم يمكن أن تستغرق أياماً عديدة، إن لم يكن أسبوعاً كاملاً، حيث

كانت الحياة، في العقود التي سبقت دفن مدينة بومبي تحت الرماد بسبب الانفجار المفاجئ لجبل فيزوف في عام 79 ميلادي، مليئة بالأحزاب والصراعات. واكتشف العلماء ذلك عقب فك شيفرة نقش، عثر عليه محفوراً على جدار قبر في مدينة بومبي عام 2017. وتصف النقوش حفلاً ضخماً بمناسبة بلوغ شاب ثري سن الرشد. وبحسبما تقول النقوش، فإن الحفل الضخم شمل مادية ضمت 6840 شخصاً وعروض قتال لـ416 مصارعاً، على مدار عدة أيام، وربما أسبوعاً كاملاً. ويحكي النقش أيضاً، الأوقات الصعبة التي مرت بها المدينة، بما في ذلك المجاعة التي استمرت أربع سنوات، وعرض مصارعة انتهى إلى أعمال شغب عامة، بحسب المدير العام لحديقة بومبي الأثرية، ماسيمو أوسانا. ويقول النقش إنه عندما كان الشاب الثري يبلغ من العمر ما يكفي لارتداء "توغا الرجولة" (لباس يرتديه المواطن البالغ)،

بثروة وقوة كبيرتين، وعاش نحو 59 عاماً من العمر، وفقاً لأوسانا. وما تزال ترجمة النقش أولية، وقد توفر المزيد من الدراسات معلومات أخرى عن المدينة التي فنيت تحت الرماد، عقب انفجار بركاني كارثي.

دُمرت، حيث تم نهبها في القرن التاسع عشر. وكتبت أوسانا أن هوية الرجل الأثري يمكن أن تكون "غانويس اليوس نجيدبيوس مايوس"، وهو رجل ورد ذكره في نقوش أخرى في بومبي. ويوصف مايوس بأنه رجل يتمتع

واقف بالسماح لبعض المواطنين المرحّلين بالعودة إلى بومبي، وهذا مؤشر على التقدير الرفيع الذي يبذو أن "نيرون" كان يكنه لهذا الرجل. ويعتقد أوسانا أن اسم الرجل الثري وموقعه متقوس في جزء من المقبرة التي

لماذا تضخم رأس رائد الفضاء الإماراتي في المحطة الفضائية الدولية؟



على توازن الجسم. أي سيعود مختلفاً بعض الشيء. مؤكدة على أن جميع هذه الأعراض هي ظاهرة اعتيادية لرواد الفضاء.

كما أشارت لارينا، إلى أن رائد الفضاء بعد عودته إلى الأرض ستظهر لديه أحاسيس غير معتادة، على سبيل المثال، الدوخة، ضعف عضلي صعوبة الحفاظ

أكدت إيرينا لارينا، مديرة مختبر البروتيوميات في معهد مشكلات الطب الحيوي التابع لأكاديمية العلوم الروسية، على أن التغيرات الحاصلة في جسم رائد الفضاء هزاع المنصوري هي مسألة اعتيادية. وكان رائد الفضاء الإماراتي هزاع المنصوري، قد أعلن بعد وصوله إلى المحطة الفضائية الدولية، عن حصول تغيرات في جسمه وبالأخص تضخم رأسه وتغير حاسة الشم عنده. وقد اعتبرت الخبرة إيرينا لارينا، هذه التغيرات ظاهرة اعتيادية. وقالت لارينا في مقابلة مع "إذاعة موسكو"، "هذا شبيه بانتفاخ أنسجة وأعضاء الجسم الواقعة أعلى وسط الجسم، لأن السوائل بما فيها الدم تفقد الوزن في ظروف انعدام الجاذبية، حيث يظهر لدى الجميع شعور بالانفجار، والانفخاخ وتغير حاسة الشم لأن الغشاء المخاطي يتضخم قليلاً.."



روبوت مظلي يخدم في الجيش الروسي!

وفيما يتعلق بالمظلات الكلاسيكية على شكل قبة يزداد انحرافها ضعافاً عن الموقع المحدد للهبوط. وظهرت القناة التلفزيونية مظلة أخرى تسمح بإنزال حاوية بداخلها إنسان وبحمولة 50 كيلوغراماً، كان ينزل معه مدفع هاون عيار 52 ملم أو صاروخ "كورنيت" المضاد للدبابات.

المحدد للهبوط. وقال كبير المصممين في مصنع "بوليوت" للمظلات بمدينة إيفانوفو الروسية، أليكسي بسن، إن المظلة الجديدة بمقدورها إنزال جهاز أو توماتيك يتحكم في نزول المظلة على شكل جناح من دون تدخل الإنسان في العملية. ويقوم الروبوت المظلي بشد حبل أبسر أو أيسن أو توماتيكيا حسب الموقع

نشرت قناة "زفيدا" التلفزيونية الروسية على "يوتيوب" مقطع فيديو أظهر إمكانيات المظلات الروسية الفريدة من نوعها. وهناك روبوت مظلي أو بالأحرى جهاز أو توماتيك يتحكم في نزول المظلة على شكل جناح من دون تدخل الإنسان في العملية. ويقوم الروبوت المظلي بشد حبل أبسر أو أيسن أو توماتيكيا حسب الموقع

أفضل أطعمة لزيادة متوسط العمر



البريطانية، فإن البروتين يمكن أن يزيد من متوسط العمر بسبب خصائصه المشبعة. وللبيض تأثير إيجابي على فقدان الوزن والذاكرة، وصحة العين والعظام. كشفت العديد من الدراسات أن الخضروات الورقية والخضراء تعمل على تحسين صحة الفرد وإطالة عمره، وذلك لأنها تحتوي على الحد الأدنى من السعرات الحرارية ومجموعة من المكونات الغذائية القوية.

وجد الخبراء منذ عقود أن سر العمر المديد قد يكمن في اتباع المرء نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً، يحتوي على مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه يوميا. ومن خلال إجراء العديد من البحوث والدراسات، تمكن الخبراء من تحديد أفضل أطعمة تساعد في زيادة متوسط العمر، جنبا إلى جنب مع ممارسة التمارين الرياضية بشكل لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع. وتتمثل الأطعمة الرئيسية الخمسة لإطالة العمر في:

الحيات طويلة وصحية، يمكن الاعتماد على الشوفان وحبوب القمح الكاملة وأي حبوب أخرى كاملة. وبحسب دراسة أجرتها "معاهد الصحة الوطنية" فإن الذين يتناولون نظاماً غذائياً غنياً بالألياف، وخاصة الحبوب الكاملة، معرضون بشكل كبير لخطر الوفاة، من أولئك الذين لم يتناولوها، ويرجع ذلك إلى قدرة الألياف على تنظيم حركات السكر في الدم وحركات الأمعاء.

وفقاً للبحث صيني شمل نحو 500 ألف شخص، فإن إضافة التوابل إلى طعامك قد تضيف سنوات إلى حياتك، حيث وجدت النتائج أن تناول الأطعمة مع التوابل مرة واحدة على الأقل يوميا، يخفف من خطر الوفاة بنسبة 10%. وينسب الباحثون هذا الرابط إلى "الكابسيسين" الموجود في الأطعمة الغنية بالتوابل، حيث أنه يحتوي على خصائص مضادة للسممة ومضادة للأكسدة ومضادة للالتهاب وأيضاً مضادة للسرطان.

تناول زيت السمك يومياً يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية



وأظهرت النتائج أن الذين تناولوا مكملات زيت أو ميغا 3 يوميا، مقارنة بأولئك الذين تناولوا أدوية وهمية، قللوا من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية باستثناء السكتة الدماغية، بما في ذلك انخفاض خطر الإصابة بالأزمات القلبية ومرض القلب التاجي والوفاة بسبب أمراض القلب التاجية، بنسبة 8%. وبدا الخطر أقل عند الحصول على الجرعات العالية من زيت الأوميغا 3، والتي تتفوق 840 ملغ في اليوم، حيث أن المعدل الطبيعى للمكملات الغذائية يتراوح بين 250 ملغ و500 ملغ. ومع وجود الملايين ممن يعانون من مشكلات في القلب في جميع أنحاء العالم كل عام، فإن استهلاك جرعات عالية من زيت الأوميغا 3 قد يساعد في خفض الخطر وإنقاذ مئات الآلاف من الأرواح سنوياً.

وفي هذه الدراسة الحديثة، حلل الباحثون ثلاث تجارب واسعة النطاق، تم استكمالها مؤخرا، ما زاد من حجم العينة بنحو 64%، وبلغ إجمالي المشاركين في الدراسة، بذلك، أكثر من 120 ألف شخص، من 13 تجربة من جميع أنحاء العالم.

مخاطر نتائج الأمراض القلبية الوعائية. وفي حين أظهرت الدراسات السابقة القائمة على الملاحظة، وجود علاقة بين استهلاك الأسماك وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، إلا أنها لم تجد دليلاً واضحاً على هذه الفائدة.

وجدت دراسة أمريكية أن زيت أوميغا 3 الموجود في سمك السلمون وسمك التوتة، يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية القاتلة بنسبة 8%. وتوصلت الدراسة إلى أن مكملات زيت الأوميغا 3 الغني بالأحماض الدهنية، جيدة بشكل خاص في الوقاية من النوبات القلبية أو الوفاة بسبب أمراض القلب التاجية أو من أمراض القلب الوعائية، إلا أنها لم تجد أي تأثير فيما يتعلق بالسكتة الدماغية. وكشفت التجارب السريرية التي تم تحليلها من قبل كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد ومستشفى برنغهام، ومستشفى النساء في الولايات المتحدة، عن العلاقة بين المكملات الغذائية للأوميغا 3 وأمراض القلب، ووجدت النتائج أنه كلما كانت جرعات زيت الأوميغا 3 أعلى، انخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية أكثر.

«هواوي» تفتتح عالم الحواسيب

كشفت شركة "هواوي" مؤخرا عن حاسب شخصي جديد يتوقع أن يصبح من أكثر الحواسيب مبيعا في الأسواق. وجاء حاسب Huawei MateBook D الجديد بهيكل أنيق من البلاستيك، يزن 1.9 كلغ فقط، مزود بشاشة بمقاس 15.5 بوصة دقة عرضها (1080x1920) بيكسل. ومن أبرز المواصفات الفنية والتقنية الأخرى لهذا الحاسب: -معالج رباعي النوى Intel Core i5-8250U بتردد 1.6 غيغاهيرتز. -معالج رسومات Intel UHD Graphics 620. -قدرة على العمل مع شبكات Wi-Fi 802.11 a/b/g/n/ac وشبكات Bluetooth 4.1. -منفذ: USB 2.0، ومنفذ: USB 3.0، ومنفذ 3.5 ملم للسماعات. -ميكبرات صوت متطورة Dolby Atmos Sound System.

