# جيش الطين يغادر الصين اول مرة

ترجمة: نادية فارس

*حرس متقدم من جيش الطين المفخور سيغادر الصين ، وهو من كنوز الاثار الصينية المهمة.. ويتضمن اصلا ٧٠٠٠ جندي تقريبا بالحجم الطبيعي. وقد أعارت الصين من هذا الجيش ليعرض في المتحف البريطاني ضمن معرض سيقام في الخريف ويعتبر الاضخم من نوعه منذ معرض توت عنخ آمون.*

والتماثيل الطينية المفخورة، تغادر بلادها للمرة الاولى منذ صنعها قبل ٢٠٠٠ سنة، وهي عبارة عن تشكيلات تمثل طبقات وحرفيين من المجتمع الصيني آنذاك في زمن حكم الامبراطور الصيني الاول، ومنهم نماذج من البيروقراطيين والموسيقيين ولاعبي الاكروبات وافراد من الجيش باسلحتهم المختلفة.

وقد انجزت هذه التماثيل بأمر من الامبراطور كين شيهوانج الرجل الذي اسس دولة الصين قبل الفي سنة ووحد الدويلات المتعددة، التي كانت تحارب الواحدة الاخرى في كيان واحد.. وسيقدم المعرض المقبل جوانب عديدة من الفن الصيني أبان تلك المرحلة التاريخية ويعرض كيف انه وعبر تعقيدات الضريح الذي أعده لنفسه، كان يأمل ان يحكم الى الابد باعتباره الحاكم الالهي للعالم.

وقد حاول الامبراطور كين البحث عن اكسير الحياة والخلود مجربا كرات من الزئبق صنعت له من كيميائيين ووفاة الامبراطور المفاجئة ربما كانت تعود الى تلك المحاولات وذلك في عام ٢١٠ قبل الميلاد، حيث تبين انه جاء أثر تسمم بالزئبق.

ضريح الامبراطور الاول لا يضارعه أي قبر آخر في العالم من الناحية الاثارية، علما ان جزءا صغيرا منه قد انجز حفره حتى الان.

وقد تم اكتشاف ما سمي بـ(جيش التيراكوتا) عن طريق المصادفة عام ١٩٧٤ وتواصل الحفر بعدئذ وايضا الاكتشافات التي القت الضوء على المزيد من الكنوز الفنية التي لا مثيل لها ومنها نماذج برونزية مجسمة بالحجم الطبيعي لطيور الإوز والبط والكركي التي يعتقد انها كانت ترقص آليا على انغام الموسيقى، وتقول المسؤولة الانكليزية عن المعرض انه يشكل اول انتاج فني ضخم من هذا النوع انجز في ذلك التاريخ حيث آلاف القطع التي تمثل المحاربين والمدنيين والحيوانات ومعدات اخرى، صنعت بدقة متناهية ثم لونت بشتى الالوان الجميلة الاصلية، وذلك حسب ملابسها ونوع اعمالها ومهنتها.

وغرفة دفن الامبراطور لم يتم حفرها حتى اليوم، ولكن وصفا له، عثر عليه قبل مئة عام يتحدث عن البذخ الذي اتسم به الذي يضم ايضا نماذج القصور والقاعات الفسيحة، المصنوعة من الفخار او الحجر الثمين.

عن الهيرالد تريبيون

# الطريقة الأسهل للإنتصار على المرض

كتابة :دين وارنيش
ترجمة :عبد علي سلمان

هناك الاف المواد في الاغذية تساعد في حماية الانسان من امراض القلب والسرطان وامراض اخرى ، وتساهم هذه المواد على إبطاء الشيخوخة .وبالطبع فان الكثير من هذه المواد موجود في الفواكه والخضراوات .وانت تعرف ان من الضروري تناولها ،ولكنك قد تجد صعوبة في تناول الاربعة او الخمسة اقداح التي اوصت الحكومة بتناولها "حتى لو حسبت المقليات الفرنسية ورقائق البطاطا المقلية جزءاً من الخضراوات الواجب تناولها ". ولكن هل بامكانك ان تخمن اية عصائر فواكه وخضراوات مناسبة ومفيدة وذات مذاق للوصول الى العدد المطلوب تناوله؟

فعلى سبيل المثال تبين دراسة اخيرة ان خطر الاصابة بمرض الزهايمر يتناقص بمقدار كبير وسط الاشخاص الذين يتناولون ثلاثة اقداح عصير او اكثر اسبوعيا ،مقارنة باولئك الذين يتناولون قدحا او اقل من ذلك في الاسبوع .ولذا يمكنك ان تجرب التالي :

❖الرمان:في عام ٢٠٠٥ اكتشفنا انا وزملائي في معهد بحوث الادوية الوقائية في ساوساليتو في كاليفورنيا ان شرب ثمانية اونصات (الاونصة الواحدة تساوي ٣٥ و٢٨ غم ) من شراب الرمان يوميا يمكنه عكس تطور مرض النوبات القلبية خلال ثلاثة أشهر فقط .في حين اظهرت دراسة قامت بها "اوكلا "ان تناول قدح واحد من الرمان يوميا يبطئ من استفحال سرطان البروستات .

❖❖التوت البري :اظهرت الدراسات ان عصير التوت البري يقلل بشكل فعال من مخاطر التهاب الجهاز البولي لدى النسوة الناشطات جنسيا .وان الاستهلاك المنتظم قد يكبح التهاب البواب وهي الفتحة بين المعدة والامعاء والذي قد يسبب قرحة وسرطان المعدة.

العنب: بامكانك الحصول على المنافع نفسها من عصير العنب.

عصائر الخضراوات : من الطبيعي ان تكون العصائر المعمولة من الخضراوات اقل احتواء للسكر وتحتوي على بضعة سعرات حرارية قياسا بعصائر الفواكه ،فعصير الطماطم غني بمادة اللايكوبين الفاعلة لمقاومة التأكسد التي قد تقلل من مخاطر الاصابة بامراض القلب والبروستات وسرطان الثدي . وبامكانك خلط عدة خضراوات مثل السبانخ الذي يساعد في الحماية من العيوب الولادية وامراض القلب مع القرنابيط الذي يساهم في ازالة السموم من المواد الناتجة عن السرطان قبل ان تكون لها فرصة للتسبب بالاذى مع الجزر الذي يساعد في الحماية من امراض القلب وينشط الرؤية الجيدة "

ولكن اين الألياف؟

تستبعد عصائر الخضراوات دائما لقلة الالياف فيها ،فالالياف تشعرك بالامتلاء قبل ان تتناول الكثير من السعرات الحرارية ،وهي كذلك تبطئ من معدل امتصاص العصير من قبل المجرى الدموي . ويساعد في الوقاية من التأرجحات في نسب سكر الدم . ولكن ان قمت انت بعمل عصيرك الخاص فبامكانك خلط لب الثمرة مع عصيرها . وهناك البعض من المصنعين يقومون بخلط الالياف مع العصير فقد قامت احدى الشركات مؤخرا بانتاج عصير برتقال يحتوي على ٣ غم من الالياف في قدح يحتوي على ٨ اونصات من العصير وهي نفس مقدار الالياف في برتقالة متوسطة الحجم .

تحذير من الكريب فروت

على الرغم من غنى الكريب فروت بفيتامين سي الا انه يتداخل مع عمليتي الامتصاص والايض لبعض الادوية مثل الليبتور ومهدئات القلق مثل الفاليوم وادوية ارتفاع ضغط الدم ،وعند تناولك لعصير الكريب فروت مع هذه الادوية يجعل المزيد من العلاج يدخل الى مجرى الدم وهوامر يعادل تناولك لجرعات عالية جدا من هذه الادوية .ممايتوجب استشارتك طبيبا .

اصنع عصيرك بنفسك

ان الاسلوب الصحي والاكثر لذة للحصول على عصير هو صنعها بنفسك . وابدأ بالمنتج الطازج ،وغالبا مايكون البرتقال الافضل مذاقا ،واذا لم تكن لديك معصرة فضع قطع البرتقال مع ثلج وماء في الخلاط واضغط الزر.

العصائر والسمنة

ليس من الصحة بشئ تزايد قلق البعض من ان العصائر تزيد من السمنة لاحتوائها على السكر مع قلة الالياف فيها ، فقد اظهرت الدراسات ان شرب عصائر الفواكه بغض النظر عن نوعها لا يسهم في زيادة الوزن شرط الاعتدال بتناولها .ويحتوي عصير معظم الفواكه الذي يتكون من ٨ اونصات في الاقل ١٠٠ حريرة فلاتتناول اكثر من قدح واحد يوميا .

عن مجلة " مختارات القارئ " الامريكية.

# أطفال البلدان الغنية هم الأدنى مستوى

ترجمة: فاروق السعد

اذا حكمنا من خلال صرخات القلق الصادرة هذا الاسبوع، فان قدر أطفال بريطانيا و امريكا بائس في الأرجح. ففي يوم الاربعاء، ١٤ شباط نشرت اليونيسيف تقريرا يقارن سعادة الأطفال في ٢١ بلداً، واستنتج ان الصغار في بريطانيا و امريكا يتحملون طبيعة حياة تعد الاسوأ من بين جميع تلك البلدان. في المقابل، من الواضح ان أطفال شمال اوربا (هولندا، السويد، الدنمرك، فنلندا) ، يستمتعون بأوقات بهيجة. وفي الحقيقة، كما يعترف ناشرو تقرير الامم المتحدة، ان هذا الاستنتاج الواسع بحاجة الى ان ينظر له بمنظار معين. فالكثير من المعطيات المقدمة قلما تكون جديدة او مفاجأة: من لم يعرف بالفعل بان معدلات الحمل في عمر المراهقة عالية في بريطانيا، او ان الإسراف في تناول الحلويات من قبل الأطفال في امريكا يؤدي الى حالات سمنة خطرة؟ كما ان اجراء المقارنات الدقيقة للتوجهات الثقافية والاجتماعية، بين بلدان، هي مخادعة. وربما ان الاكثر أهمية، هو ان التقرير تمكن من إلقاء المزيد من الضوء (برغم انه يقدم بالفعل شيئاً ما) على كيفية تغير سعادة الطفل خلال الزمن. ان معدلات وفاة الأطفال، حالات موت الأطفال بسبب الحوادث او الامور الاخرى المتعلقة بالصحة و الأمان، على سبيل المثال، تبين بان الأطفال في جميع تلك البلدان الغنية يتمتعون في الحقيقة بنمط حياة لا نظير له تاريخيا. وقيل، بان الكثير من التقرير لا يستحق شيئا. فالناشرون اعتمدوا على ٤٠ من المؤشرات المختلفة حول سعادة الطفل، موزعة الى ستة فئات عامة، و تم تبويب البلدان طبقا لها. ان الأطفال الانكلو-امريكان الذين كان الكثير منهم ينتمي الى عائلات فيها احد الوالدين فقط، وعدم مساواة كبيرة في الدخل العائلي وعادات اجتماعية سيئة كانت تقييماتهم سيئة دوما في كل المقاسات. و لكن ما هو يحمل دلالة بشكل خاص، على اية حال، هي العلامات على الأسباب الكامنة وراء هذه الحالة. لنأخذ أساس سعادة الأطفال. من الجلي بان هذه المسالة مهمة جدا، برغم ان المتشككين قد يتساءلون ان كانت حالة عدم المساواة في الدخل العائلي، الحرمان حسب كما يراه الطفل و حساب مدى قلة الكتب التي يمتلكها الطفل في بيته هي بالضرورة افضل القياسات حول هذه المسالة. يستنتج التقرير بان اكثر الوسائل فعالية في إنهاء حالة الفقر التي يعانيها الطفل لا تتمثل في دعم المستويات العامة للتوظيف، و لا في محاولة ضمان ان الطفل يعيش مع الوالدين كليهما( فالعديد من أطفال السويد يعيشون مع احد الأبوين فقط، و لا يبدو بانهم يعانون كنتيجة لهذه الحالة) ، و لكن في ضمان ان تكون إعانات الدولة للأطفال مرتفعة. ان بلدانا مثل تلك الواقعة في شمال اوربا التي تصرف كثيرا من الناتج الإجمالي المحلي (اكثر من ١٠٪) على التحولات الاجتماعية كانت باستمرار تمتلك مستويات متدنية من فقر الأطفال. و بعد ان استاءت من تصنيفها في نهاية القائمة، سارعت الحكومة البريطانية الى الإشارة الى ان المصروفات البريطانية الحالية قد ساعدت على خفض كل من الفقر المطلق و النسبي للأطفال هناك. وعلى اية حال، ان الأماكن التي سجلت بريطانيا و امريكا نقاطا سيئة فيها هي في أبواب العلاقات و السلوك الخطر. فمن الواضح بان الأطفال البريطانيين و الامريكان يمضون أوقات اقصر (ويأكلون وجبات طعام اقل) مع والديهم، مقارنة مع البلدان الاخرى، و يبدو بانهم بشكل ما اقل سعادة مع أصدقائهم و في المدرسة. ان بعض تلك الامور مربكة على التقييم و يقر كتاب التقرير " بوجود مشاكل واضحة في التعريف" عندما تتم مقارنة الإجراءات الموضوعية بما يرويه المرء ذاته. ربما ان الأطفال البريطانيين و الامريكان افضل حالا في العويل من الاخرين. ولكن الكثير من المعطيات هي موثوق بها بما فيه الكفاية. و هنالك دليل إحصائي (على الاقل في بريطانيا و امريكا) من ان الأطفال في العائلات التي يوجد فيها احد الأبوين فقط هم أسوأ حالا في بعض النواحي، عند قياس معدلات التسيب من المدرسة او إحراز التعليم النهائي، على سبيل المثال. كما ان انهيار العائلة قد يسهم في المعدلات المقلقة المرتفعة للسلوك الخطر- الجنس عند الصغر، تعاطي المخدرات، أنظمة غذائية سيئة جدا، و مستويات مرتفعة من تناول المشروبات، الاستبداد والعنف- في بريطانيا و امريكا. والمسألة، اذن، هي ما العمل بصدد أي من تلك الامور؟ يبدو ان الاكثر ترجيحا بان الاخرين سيأخذون العادات الثقافية البريطانية و الامريكية- المزيد من الأطعمة الحلوة، عوائل تمتلك احد الأبوين فقط اكثر من بقية البلدان. وفي الوقت الذي تكون فيه الحكومتان قادرتين على صرف المزيد من اجل خفض فقر الأطفال، الا انه مهما قال السياسيون في تشجيع القيم العائلية، فإنهم لن يتمكنوا من فعل الا القليل في مجال تشجيع الوالدين على البقاء سوية من اجل أطفالهم، ناهيك عن فرض وجبة عائلية منظمة او المزيد من القصص التي تروى قبل النوم.

عن الايكونومست

## عصر الشمبانزي الحجري:

# إكتشاف أدوات تعود لفترة ما قبل التاريخ في أفريقيا

ترجمة: علاء خالد غزالة

تمكن الباحثون من خلال عملهم على طول شوطيء النهر في غابات غرب افريقيا المطيرة من اكتشاف بقايا من عصر الشمبانزي الحجري والذي بدأ قبل ما لا يقل عن ٤٣٠٠ عام. وتشكل المكتشفات اول دليل يتم العثور عليه من فترة ما قبل التاريخ ويخص سلوك قردة الشمبانزي.

وجدت معظم القطع الحجرية المصنعة، البالغ عددها اكثر من ٢٠٠ قطعة، في ثلاثة مواقع في متنزه تاي الوطني وقد استعملت من قبل الشمبانزي في عصور ما قبل التاريخ لكسر قشور البندق، كما يؤكد عالم الاثار جوليو ميركادر من جامعة كالغاري في البرتا وزملاؤه. وقد وضعت هذه الحيوانات البندق على سطح حجري مستوٍ وحطمت القشرة الصلبة باستخدام حجر آخر.

يقول ميركادر: "اتوقع ان هذا النوع من تقنية الكسر يعود الى فترة السلف المشترك للقردة والانسان، قرابة ستة ملايين سنة مضت". وقد نقّب الباحثون في سلسلة من ثلاثة مواقع في عامي ٢٠٠١ و٢٠٠٣ وقد جاءت معظم القطع الحجرية المصنعة من موقع واحد يعرف باسم (نولو). وتم تقدير عمر القطع المكتشفة عن طريق قياس الاشعاع الكاربوني للخشب المحترق في التربة.

ولغرض معرفة فيما اذا كان يمكن تمييز القطع المصنعة على انها (ادوات)، قام ميركادر واثنان من شركائه في البحث، وكلاهما متخصص في ادوات العصر الحجري، قاموا بتقييم مجموعة من ٩٠ قطعة من اصول غير معرفة مسبقا، بعضها من مواقع غرب افريقيا، وبعضها يعود الى مقتنيات للانسان القديم الذي عاش قبل ٥٠٠٠ سنة في كندا، والبعض الاخر عبارة عن احجار من جبال روكي الكندية والتي تعرضت فقط الى العوامل الجيولوجية. وقد تعرف الفاحصون الثلاثة، في جميع الحالات تقريبا، على الاحجار التي تعود الى المجموعتين الاوليتين فقط على انها مطورة عمدا لغاية معينة.

وبالعودة الى مجموعة النماذج الكاملة من المواقع الثلاثة في غرب افريقيا استنتج العلماء ان معظمها يمثل حالات لحجر يضرب بقوة على حجر آخر. تزن هذه الاحجار ما بين كيلوغرام واحد وتسعة كيلوغرامات. كما حكم الفريق بان اشخاصا قاموا بنزع طبقات خفيفة من ٢٨ حجرا. يفترض ميركادر ان اناسا زاروا –بشكل متقطع –ضفة النهر التي تغرق في فيضان دوري.

تقترح قرائن اخرى بان الشمبانزي وليس البشر هم من استخدم الاحجار غير المفتتة. فعلى سبيل المثال عثر على احجار كبيرة وثقيلة تبدو مشابهة لتلك التي استخدمتها الشمبانزي لكسر البندق في موقع مجاور. كلا المجموعتين من الادوات المصنعة، القديمة والاحدث، احتوت على فجوات وحفر مجوفة نتجت عن ضرب الاحجار بعضها ببعض، اضافة الى اضرار مميزة في الحواف والاركان.

اخيرا فان البقايا العالقة التي تم استخلاصها من الاحجار في مواقع غرب افريقيا جاءت بشكل رئيس من البندق، والذي يؤكل –عادة –من قبل الشمبانزي، حسب فريق ميركادير. فالناس في ذلك الجزء من الغابة المطيرة يعيشون بشكل رئيس على الدرنات النباتية والخضراوات والفاكهة. ولم يعثر في المواقع على اية ادوات للطحن او الهرس، والتي يفضلها المزارعون وصانعو الاغذية.

ان المكتشفات الجديدة تسبق عصر انبثاق القرى الزراعية في هذا الجزء من افريقيا. يلاحظ ميركادر ان من المحتمل ان تكون القردة قد قلّدت اداة حجرية بسيطة استخدمت من قبل البشر العلافين. لكنه يرجح بان عملية الطرق بالاحجار تمتد عميقا فيما قبل التاريخ. وتوافق على ذلك عالمة الاثار اليسون بروك من جامعة جورج واشنطن: "ليس هناك سبب لعدم كشف الاعمال المستقبلية عن ادلة حول مواقع اقدم للشمبانزي"، وهي تلاحظ ان البقايا العالقة يمكن ان تستمر اكثر من ١٠٠ سنة.

وعلى الرغم من المعطيات الجديدة تصنع "قضية قوية الى حد ما" لقردة الشمبانزي التي بامكانها كسر البندق فيما قبل التاريخ، فان من المحتمل ان تكون هذه الحيوانات قد ابتكرت تقنية الحجر–الاداة بمفردها، وليس لكونها ورثتها من جد مشترك بين الانسان والشمبانزي، كما يعلق جون شيا من جامعة ولاية نيويورك في ستوني بروك.

عن مجلة : Science News