

عالمك الخاص من خلال المنازل الذكية

تضمن لسكنها الراحة والرفاهية والأمان.. فالمنزل الذكي يعني أن نظاما مثل التدفئة والتبريد والإضاءة والتكييف والأمن مرتبطة جميعا ببعضها البعض. والنتيجة هي شبكة موفرة للغاية تلبى احتياجات قاطني المنزل



الحقيقية. المنازل الذكية لديها أيضا المزيد لتقدمه من حيث التأمين والراحة. الهاتف الذكي لن يتوقف مهمته مثلا على التحكم في الإضاءة عن بعد، بل سيتمكن من استقبال رسالة تحذير من أجهزة استشعار مثبتة على النوافذ أو الأبواب، في حال اقتراب مقتحم من المنزل. الوظائف التأمينية مثل تلك مفيدة للغاية في توفير مزيد من الاستقلالية لكبار السن. فعلى سبيل المثال يستطيع جهاز متصل بالشبكة ومزود بجهاز استشعار للحركة أن يرسل نداء استغاثة للطوارئ حال سقوط أحدهم. لكن هل يمكن أن تصبح المنازل القائمة بالفعل ذكية؟ تقول شميدتر: «إن تزويد منزلك بنظام مثل كيه إن إكس مفيد في حال كنت ستجري تجديدات شاملة في المنزل». ويجري معمل «أي هوم لاب» في مدرسة لوسيرن بحثا حول سبل جعل المنازل ذكية. ويعكف الباحثون حاليا على برنامج يطلق عليه «زيغ بي» يستطيع التحكم لاسلكيا في شبكة من الأجهزة، هذا البرنامج قد يلغي استخدام الموصلات والأسلاك في المستقبل.

يجوز الباب تخريك بالمصابيح التي لا تزال مضاءة والأجهزة الكهربائية التي لا تزال تعمل دون أن تضطر لتفقد كل غرفة على حدة. يقول البروفيسور ألكسندر كلايروت من مدرسة «لوسيرن» الثانوية بسويسرا: إنه من الممكن أيضا أن ينظم المنزل الذكي درجات الحرارة اعتمادا على وجود أحد بداخله. يجري كلايروت بحثا في كفاءة واستخدام تكنولوجيا المنازل الذكية في معمل «أي هوم لاب» أو «معمل المنازل الذكية» داخل المدرسة. تقول شميدتر إن البرنامج القياسي المستخدم في التحكم في المبني الذكي يطلق عليه كيه إن إكس «ويضيف قائلا: كيه إن إكس يعمل بمثابة مركز قيادة المنزل.. إنه يمثل الخبز بشكل ما، وفي ألمانيا على سبيل المثال تزايد أهمية مثل هذه التكنولوجيا ابتداء من العام المقبل وما بعده، حيث ستكون شركات توزيع الطاقة مجبرة بحكم القانون على توصيل الكهرباء برسوم متباينة حسب وقت الاستهلاك. يقول كلايروت: «مبدئيا، هذا يعني أن أسعار الطاقة قد تتباين بشكل كبير كل ربع ساعة». عندما يحدث هذا سوف تكتسب المنازل الذكية التي تستطيع ترشيد استهلاك الطاقة بشكل كبير، أهميتها

أجواب

تشير الدراسات الى امكانية سيادة البيوت الذكية على مفهوم العيش في البلاد كافة، ويمكن عن طريق شبكة معلومات الاعتماد على تكنولوجيا خاصة لإدارة المنزل بالشكل والأسلوب الذي يتناسب مع السكان، وهو الأمر الذي يعرف الآن باسم المنازل الذكية التي تسيطر راسخة لتصبح مكونا أساسيا من مكونات حياتنا. فقيما يتعلق بوجود نظام إنذار يمكنه إنزال الستائر بشكل آلي أو مبرد يطلب زيادي طازج من المتجر، تقول بتر شميدتر من الجمعية الألمانية المركزية لتجارة الأجهزة الإلكترونية والرقمية: «لا يوجد أحد بحاجة لأجهزة مثل هذه» لكنها ترى أن فوائد الإقامة في المنازل الذكية تكمن في كفاءة استغلال الموارد. المنزل الذكي يعني أن نظاما مثل التدفئة والتبريد والإضاءة والتكييف والأمن مرتبطة جميعا ببعضها البعض. والنتيجة هي شبكة موفرة للغاية تلبى احتياجات قاطني المنزل. وهناك فائدة أخرى تتمثل في كفاءة استهلاك الطاقة، على سبيل المثال، عندما تترك نافذة مفتوحة، يتفاعل نظام التدفئة في المنزل آليا ويخفض أداءه. عندما تكون على وشك الخروج من المنزل تجد شاشة

القول الجميل

فوزية أبوخلد

منه قصيدة بين المنام واليقظة!

هل جئت
هل جئت هنا
وانهار جدار
هل استجرت الجرح
جالست هواجسي
هاجستني بالهجرة
أم المجرات استدارت؟
أفرك عيني أفرك.. أفرك
هل مررت بالسعفة
أبلست السكون
ساكنت الجسد
وخرقت السفينة
هل موجت اليابسة
رجرجت البحر
شرست النوار
حيرك على القمص
بصماتك على القصاصد
شبهتك على الشباك
تفاصيل للالتباس
أعود من الوسوسة
يقطر شعري يقطر.. يقطر
هل انحنيت على روحي
وقضت حنانا
أم مددت عنقي إلى قامتك
وقضت حنيننا
حتى رحينا الحرب
حصدنا الرحيق
وعسبنا النخل
هل جئت
هل كنت هنا

لمحة

لاشك أن الحياة كانت تبدو رائعة وجميلة لو كنا نولد في سن الثمانين ونقترب على مر الأعوام من الثانية عشرة

ما أسهل أن تكون عاقلا .. بعد فوات الأوان

كل الظلام الذي في الدنيا لا يستطيع أن يخفي ضوء شمعة مضية

خير لك أن تسأل مرتين من أن تخطيء مرة واحدة



سؤال يحيرني

صحة المعلومات المتناقلة حول الغذاء والتغذية

أجواب

٦) البرامج التي تزيل مجموعة غذائية بأكملها، مثل مجموعة الحبوب أو الشويات ومجموعة الألبان.

٧) الضمانات لتتبع برنامج ما أو منتج ما خلال فترة زمنية محددة.

٨) البرامج والمنتجات التي تستند إلى دراسة واحدة أو إلى خبرة الأقلية، وبدون مراعاة الخصوصية الفردية وإستشارة خبراء وإختصاصيين.

٩) البرامج أو الأشخاص الذين يحذرون من خطر منتج أو نظام معين واحد فقط، وذلك للترويج لمنتج أو نظام غذائي آخر.

١٠) البرامج التي تعرض نتائج مستخلصة ببساطة من دراسات معقدة.

وتعني التغذية السليمة في الحفاظ على نمونا الجسدي والعقلي وتطور أدائنا وإنتاجيتنا وصحتنا وعافيتنا مع الحفاظ على فحوصات دمنا ضمن المستويات الصحية، فالبرنامج الأمثل هو الذي يمنحنا مجموعة متنوعة من الأغذية ويوفر لنا المرونة في الظروف المتغيرة، بينما تؤدي التغذية غير السليمة إلى تعب كما تؤثر سلبا على تصرفاتنا، ومزاجنا، ومستوى إنتاجنا وقدرة على التعلم والتركيز الفكري وتنوع حياتنا.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com

١) للكشف عن صحة المعلومات التي نسمعها أو نتداولها يوميا في جلساتنا، هنالك عشرة إختبارات يمكن أن نستخدمها أثناء عملية تقييمنا لما ذكر، وهي:

١) الوعود السريعة: فإن النصائح والتوصيات التي توعد بالحل السريع لم تثبت فعاليتها العلمية، بل تساهم في تفاقم الوضع الصحي، مثل فقدان ١٠ كيلوغرام في ٧ أيام، أو التخلص من السكري خلال شهر باستخدام منتج ما.

٢) الإدعاءات غير المنطقية، مثل شرب ماء الترمس بدلا من دواء السكري، التخلص من الأدوية الخافضة للضغط من خلال شرب الكركديه، أو الإمتناع عن تناول وجبة قبل أو بعد الرياضة بساعتين، أو تناول البقدونس بكميات كبيرة من أجل تنحيف منطقة الفخذ، أو إستعمال ورق الملفوف للأرداف.

٣) تداول قوائم الأغذية الجيدة والأغذية السيئة، مثل، إتباع قوائم جيدة للتنحيف يتناول يوم كامل من الخضار، ويوم من الفواكه، ويوم من شي آخر، أو تناول أغذية معينة لفئة الدم والإمتناع عن أغذية أخرى مفيدة لصحتنا.

٤) التوصيات التي تدعو إلى استخدام غذاء واحد وعلى أساس ثابت، مثل حمية شوربة الملفوف أو الموز أو البيض، والتي عادة لا تراعي التوازن الغذائي.

٥) الوعود السهلة من فقدان وزن الجسم بدون جهد.

