

نصائح من أجل نوم أفضل

- تجنب استخدام المنبهات قبل النوم مثل الشاي أو القهوة أو أي مشروبات أخرى تحتوي على الكافيين. - تجنب التدخين قبل النوم بساعة على الأقل لأن النيكوتين يعتبر من المنبهات التي قد تجعل نومك مضطرباً.

- تجنب تناول وجبات دسمة قبل النوم بساعتين أو ثلاث لكن في نفس الوقت لا تترك نفسك جائعاً لأن الجوع قد يجعلك تستيقظ طوال الليل، فتناول وجبة صحية خفيفة هو أفضل شيء قبل النوم.

- حاول ممارسة الرياضة بانتظام أثناء اليوم لأن ذلك سيساعدك على النوم بشكل أفضل، ولكن تجنب ممارسة الرياضة قبل النوم مباشرة.

- تجنب النوم لفترات طويلة أثناء النهار لأن ذلك قد يربك نومك أثناء الليل.

- قبل موعد النوم، تجنب أي مناقشات أو أنشطة قد تثير شعورك بالقلق مثل التفكير في الأمور المادية أو المشاكل، واحرص على أن يكون جو غرفتك هادئاً ومريحاً، كما سيساعدك أيضاً أن يكون فرش السرير جميلاً وأن تكون المرتبة مريحة.

- اطفيء أنوار الغرفة.. فجزء المخ المسئول عن النوم قريب من العصب البصري لذا سيساعدك الظلام على النوم.

- تناول كوباً دافئاً من اللبن قبل النوم لأن اللبن يحتوي على «التريبتوفان» وهي مادة طبيعية تساعد على النوم.

- إذا كنت تعاني من الأرق، حاول القيام بنشاط بسيط ثم حاول العودة للنوم مرة أخرى.



اختراعات

طباخون افتراضيون!

14 أكتوبر / ماغات :

تمكنت شركة «انتيل» من تصميم أجهزة ذكية للمطبخ من خلال استخدام الكمبيوتر.

وأصبح القيام بالأعمال الصعبة في المطبخ شيئاً ينتمي إلى الماضي، فبفضل دمج تكنولوجيا جديدة مع تصميم تتم هذه الواجبات البيئية من دون تدخل ربة البيت.

إذ سيكون بإمكان الأجهزة أن تتواصل بعضها مع بعض وسيساعد الطباخون الافتراضيون، المقلدون لأبرز طباخي العالم، في إنجاز المهام على أحسن وجه.

ويتوقع خبراء التكنولوجيا أنه خلال 10 سنوات سيكون هناك نظام مطبخي ذكي قادر على تقديم التصيحة لك بالكيفية التي يمكنك بها أن تطبخ الكثير من وجبات الطعام.

فشركة التكنولوجيا العملاقة «انتيل» تسعى لأن تطور أجهزة ذكية للمطبخ من خلال استخدام الكمبيوتر، إذ كرس في العام الماضي بعضاً من أفضل العقول الموجودة في وحدات البحوث الخاصة بها لتطوير أجهزة ذكية للمطبخ، وأطلقت على هذا النظام اسم «أويسز» (الواحة).

ولم يأت تقييم هذا النظام من قبل شركة «انتيل» فقط بل أُنشئت عليه «أي كي إي آيه» شركة الأثاث السويدية العملاقة التي اعتبرت برنامج «أويسز» واحداً من المنتجات الأساسية التي ستدخل في رؤية الشركة السويدية للمطبخ في عام 2040. حيث أطلق عليه «مطبخ مستقبلية» وهو يتضمن أيضاً طابعات طعام بثلاثة أبعاد تقوم بصنع وجبات الطعام من جزئياتها المكونة وتقوم بغسل الأطباق مع أصوات أربز الطباخين في العالم وصورهم حيث سيتكلمون معك ويعطوك النصائح الضرورية للطبخ.

ما يميز النظام المطبخي «أويسز» أن شاشته العاملة باللمس تسقط صورها على «بروجكتر» بدلاً من بناء شاشة حقيقية كبيرة ومكلفة. أما الكاميرات المربوطة في الكمبيوتر فهي قادرة على تعقب الإشارات وتسجيل طلباتك والتعرف إلى الأشياء الموضوعية على سطوح العمل. فإذا نقرت على كلمة «ستيك» سيقوم الجهاز بسحب تعليمات الطبخ ثم يتم إعداد وجبة مع الخردل.



مسألة باكستان صور تتحدث عن نفسها



أمثال شعبية

خلي عندك إحساس ودم والا ستندم
عند انقضاء كل يوم افحص ضميرك، ماذا فعلت اليوم لتجعل غيرك أكثر سعادة.

قلبك سوس وعقارب سود
كما قيل : عجيب لمن يغسل وجهه مرات عديدة في اليوم ولا يغسل قلبه ولو مرة في السنة.

اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب
بمعنى لا تتفكر يومك بهموم غدك، فقد لا تأتي هموم غدك وتكون قد حرمت سرور يومك.

يا اللي صبرتي سنة ما باتيك إلا يوم
كما قالوا ما وجد الخطر إلا ليعبت فينا الشجاعة وما كان المستحيل إلا ليملأ نفوسنا بالأمل.

يعملوها الصغار ويقع فيها الكبار
بمعنى أنه يمكنك أن نفخر لطفل يخاف الظلام، لكن المسألة حينما يخاف الرجال من النور.

جاءت الحزينة تفرح ما لاقتش لها مطرح
كما أن سر عظمة الزهور أنها في المأتم كما في الأعياد تشارك الحزن والفرح.

يدي اللق للي بلا وذان
وهذا كما يعدم القاتل على جرمه، ويكافأ بالملايين ملاكم يصرع خصمه.

باجيبك يوم يظالم
من يحلم أن يكون يوماً سيداً، كان للسيد الذي به يحلم مستعبداً.

وحدة حلوة

ومغرورة تلبس مئة تنورة ، من هي ؟

حل العدد الماضي : أبوك

حزر فزر



حقيقة

حقيقة.. أننا لا نحس بقيمة ما نملك حتى نفقده..!

ولكن من الحقيقي أيضاً أننا لا نعرف معنى ما فقدناه حتى نعيشه ..
ومن المؤسف أن يتم الخلط بين ما نريد وما نفعل فنضيع ما نحن حقاً بحاجة له .



إجبار شباب على الطواف في الشوارع بملابس نسائية

تبادلت عائلتان في مدينة السويس المصرية اختلاف شباب وإجبارهم على ارتداء ملابس نسائية والطواف بهم في شوارع المدينة بسبب خلافات، حيث أوقفت الشرطة ثمانية أشخاص من أبناء عائلتي «سليمان وزكريا»، بعدما اختلطت العائلة الأولى شاباً من أبناء الثانية، واحتجزته في منطقة الجنائن الريفية على أطراف المدينة بسبب خلافات تتعلق بمناطق العمل في المدينة، حيث تحترق العائلتان تجارة الألبان، فيما ردت عائلة زكريا بأن اختلطت شاباً من العائلة الأخرى، وأجبرته على ارتداء ملابس النساء وطافت به في الشوارع.

نوادر

دعابة شعبية
جاء رجل إلى الشعبي وكان ذا دعابة وقال : إنني تزوجت امرأة ووجدتها عرجاء، فهل لي أن أردها ؟ فقال إن كنت تريد أن تسابق بها فردها ! وسأله رجل: إذا أردت أن أستحم في نهر فهل أجعل وجهي تجاه القبلة أم عكسها؟ قال: بل باتجاه ثيابك حتى لا تسرق ! وسأله حاج : هل لي أن أحك جلدي وأنا محرم ؟ قال الشعبي : لا حرج. فقال إلى متى استطيع حك جلدي ؟ فقال الشعبي : حتى يبدو العظم .

التاريخ	هذا اليوم في التاريخ
1926	اكتشاف مضاد حيوي هام للتصديح لمرض السل في جنوب أفريقيا يدعى «إستراتالين» الذي أنقذ الملايين من الموت.
1947	اختفاء لوحة «موناليزا» التي تمسكها فرنسا منذ أن اشتراها الملك فرانسوا الأول من ليوناردو دافنشي نفسه في 1517. من متحف اللوفر في باريس. عشر أعقاباً بعد سنتين في فلورنسا (إيطاليا).
1980	الاتفاق بين الصومال والولايات المتحدة يسمح للصوماليين باستخدام قاعدة بيرت للعزير وجوههم في المحيط الهندي وحماية طريق النفط.
2004	تشكيل برلمان جديد للمرحلة الانتقالية في الصومال حيث شور حرب أهلية منذ 1991. لتبني للعزير رئيس وتشكيل حكومة.
2004	سوق لوهنتي «المصغرة» و«عزارة» لموسم «شورجي» في «لوهنتن» أحد رواد الشركة الشهيرة من متحف في لوهنتن.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العزراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الجوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
يتاح لك فرص، لكي تبرز في العلن ويدرك الآخرون فاعلمتلك، سارع إلى إنجاز الأعمال قبل غوات الأوان، حتى ولو اصطدمت ببعض العراقيل والاستمهال والتأجيل في بعض الأحيان. لا تخش من الفوضى ولا ترتبك أمام بعض المتغيرات لأنك تستطيع أن تتخذ الأوضاع، ساعة تشاء.	يجلب لك هذا اليوم أخباراً مهمة تتعلق بقضية نشر أو دراسة أو انتماء تسببر على الأمور أكثر وتبدو قادراً على التصرف بانفراد. تستنير بأفكار عظيمة لتنتقل بمشروع متميز أو مرحلة جديدة يوم إيجابي ومثمر جداً فلا تبق ساكناً كن جريئاً.	من الممكن أن تتهم بمخالفة أو أن تحاكم على هفوات سابقة أو خيارات تراها، من وجهة نظرك، محقة فالمنامخ عاصف جداً ويميل مفاجآت طوال اليوم، وخصات لا تستطيع السيطرة عليها في غالب الأحيان.	تتمرد على واقع وتعيد النظر بأعمالك ودراساتك واهتماماتك، فتشطب ما لم يعد يناسبك، وتتخذ قرارات فجائية جدا ويحتمل الانفعالات شديدة، وربما تتوصل إلى جسم بدون إثارة ضجة، فيشارك القلب والعقل في اتخاذ القرار وتبدو واثقاً من خياراتك.	تشير الكواكب إلى تعاطف صادق من أحد الأشخاص معك، لن تعترض دربك مشاكل صعبة وتكون انطلاقتك سريعة ويحتمل ثابتة. سيكون لديك أكثر من فرصة لإبداء الرأي وتقديم الاستشارة لأنك توهي بالثقفة والرصانة وقد يرغب الكثيرون بالحصول على رأيك ونصيحتك.	يوم بناء تتاح لك فيه فرص استثنائية، خاصة إذا كنت من مواليد الدائرة الثانية، لكي تنجح بحملة دعائية كبيرة تستقطب فيها التأييد، أو تتوصل إلى إقناع بعض المراجع النافذة بوجهة نظرك. قد تتحالف مع قوى كبيرة أو مع شخص له تأثير من محيطك، لكي تبدأ برحلة جديدة تطلقك إلى الأعلى.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا