سر النوم في الضوء الأزرق

واشنطن / متابعات :

أكد باحثون أمريكيون إن العلاج بواسطة الضوء الأزرق يمكن أن يساعد كبار السن على النوم بشكل أفضل خلال الليل .

وأوضح باحثون من معهد رنسلار للعلوم التطبيقية في منطقة تروي في نيويورك أن استخدامهم لجهاز يطلق ضوءاً أزرق مباشرة على العينين يؤثر في الساعة البيولوجية للجسم والتي تحدد عدد الساعات التي يتوجب على المرء الحصول عليها خلال النوم .

ومن جانبها قالت ميريانا فيجيورو إن الضوء الأزرق يعبر شبكية العينين والأنسجة العصبية الحساسة للضوء ويصل إلى الدماغ، مشيرة إلى أن التغيرات التي تحدث للعينين جراء التقدم في العمر وأسلوب الحياة التي يميز حياة الكهول الذين يجلسون لوقت طويل خلال النهار يخفض كمية الضوء التي تدخل إلى شبكية العينين ، ولذا فإن العلاج بوساطة تقنية اللون الأزرق مفيد لهم .

ببغاء (حرامي) جوازات سفر

كشفت الشرطة النيوزيلندية عن ببغاء سرق جواز سفر رجل اسكتلندي، لكنها لن توجه إليه أي مذكرة توقيف أو تحاول استعادة الوثيقة الرسمية، والسبب هو أن السارق مجرّد ببغاء صغير.

ونقلت صحيفة « ساوث لاند تايمز» النيوزيلندية عن ناطقة باسم الشرطة قولها أن الرجل الاسكتلندي بلغ عن سرقة جواز سفره من حافلة تتجه إلى منطقة ميلفورد ساوند، موضحة أن جواز السفر كان في حقيبة ملونة لفتت انتباه ببغاء عند توقف الحافلة.

وفيما كان السائق في مقصورة تحت الحافلة سحب الببغاء جواز السفر وحلق عالياً باتجاه الغابة وتعذر على أي شخص الإمساك به، ومن غير المتوقع أن يتم استرجاع جواز السفر.

ومن جانبه أكد الاسكتلندي الذي طلب عدم الكشف عن اسمه انه أخذ الأمر بفكاهة لكنه اعترف انه يشعر ببعض الانزعاج الداخلي ، وقال :« جواز سفري موجود في مكان ما ويرجح أن الببغاء يستخدمه لأعمال احتيالية أو شيء من هذا القبيل ولن تكون نظرتي إلى طيور الببغاء أبداً كما كانت من قبل».

وأوضح الاسكتلندي : « كنت أفكر في العودة إلى اسكتلندا وأرجو أن يتم إنجاز كل شيء بسرعة ».

يشار إلى أن إعطاء الرجل جواز سفر بديلاً من اللجنة العليا البريطانية في العاصمة النيوزيلندية قد يستغرق 6 أشهر ويكلف حوالي 400 دولار .

نوم العافية

أمثال شعبية

بارك الله بمعرفة ساعة .

جاء في الحديث : (الأرواح جنود مجندة ما تعارف منها أئتلف ، وما تناكر منها اختلف) ، ومعرفة ساعة تتمخض عن نفع عظيم .

تحش حشيشك وتنتف ريشك .

أي انه يستفيد منك ويذمك .

تحكول بقشواش .

تحكول : تعثر او انزلق وفقد توازنه ، قشواش : قشة.

توفيه المئة يا ناراه .

يقال في من اعتاد على ظلم الناس باستمرار . ويقولها من يريد أن يجاوز الحد في أموره .

تالحشرة من تلك الحشرة .

أي أن هذا مثل ذاك ومن أصله .

جاء يكحلها أعورها .

أي أن ما توخى إصلاحه قد ألحق به فسادا وتخريبا ، ويقال لمن لم يجرب الأمور بدرجة كافية .

تناول كميات كبيرة من الأغذية ينقص الوزن !

برلين / متابعات :

كشفت رابطة المزارعين الألمان عن أن تناول كميات كبيرة من الأغذية ذات السعرات الحرارية المنخفضة يمكن أن يساعد على التخلص من الكيلوجرامات الزائدة في الوزن.

وأشارت الرابطة إلى أن تناول الفواكه والخضراوات والسلطات والحساء يشعر بالشبع سريعا، تماما مثل شرب كوب من الماء أو تناول كمية كبيرة من الخضروات النيئة قبل الوجبات . ويمكن مقاومة نوبات الجوع بين الوجبات بشرب كوب من الماء أو حساء الخضروات ، وكذلك تناول القثاء أو الجزر أو الكرنب الممضوغ جيداً.

ورغم ذلك يلعب نوع الغذاء الذي نتناوله دوراً مهماً في مقاومة الجوع ، فالأغذية الغنية بالبروتين ، مثل اللحوم والأسماك واللبن والجبن تفيد في إشاعة الشعور بالشبع ، في حين أن الأغذية الغنية بالسكريات لا تسكن آلام الجوع سوى لفترة قصيرة من الوقت.

مريض ألماني يرفض الخروج من المستشفى

يكره الكثير من الناس الذهاب إلى المستشفيات، ولكن الوضع كان مختلفا تماما مع رجل في ألمانيا شعر بالراحة الشديدة داخل المستشفى لدرجة أنه رفض الخروج منه رغم انتهاء علاجه، ولم يجد المستشفى أمامه سوى الاتصال بالشرطة للتعامل مع هذا المريض العنيد ، فاضطروا إلى رفعه بسريره ، وإخراجه من المستشفى، ثم وضعوه في سيارة الشرطة، وأوصلوه إلى منزله في مدينة فولفنبوتل بولاية سكسونيا السفلى .

وقدم رجال الشرطة للرجل فاتورة بقيمة ما يقرب من (70) يورو يجب عليه سدادها ، وهي تكاليف مهمة إخراجه من المستشفى وتوصيله إلى منزلة.

هذا اليوم في التاريخ

يناير ٢٢

١٩٠١

ادوارد السابع يعتلي عرش بريطانيا بعد وفاة والدته الملكة فكتوريا عن ٨١ عاما بعد حكم دام ٦٣ عاما

١٩٩٣

التلفزيون الاسرائيلي يبث للمرة الاولى كلمة الزعيم الفلسطيني ياسر عرفات في رسالة الى الشعب الاسرائيلي دعا فيها رئيس الوزراء الإسرائيلي اسحق رابين الى عقد سلام الشجعان .

- **١٩٠٥** يوم اسود في روسيا: قوات القيصر نيكولاس الثاني تقتل ٥٠٠ من متظاهرين كانوا متوجهين الى قصره للمطالبة بتحسين ظروف معيشتهم بقيادة الاب جورج غابون.
- **١٩٢٤** رامسي ماكدونالد يشكل اول حكومة بقيادة حزب العمال في بريطانيا.
- **١٩٤٦** اعلان اول جمهورية كردية مستقلة في مهاباد في ايران تولى محمد مصطفى بارزاني قيادة قواتها وقضت عليها ايران في كانون الاول/ديسمبر.
- **١٩٥٧** انسحاب اسرائيل من سيناء التي احتلتها بعد حرب السويس.
- **١٩٨٠** الاستخبارات السوفياتية تبعد اندريه زاخاروف وزوجته الى مدينة غوركي وتجرده من كل الاوسمة بسبب انتقاده الغزو السوفياتي لافغانستان.

AFP

نوادر

حيلة ذكية

جاء "حسن" صديق جحا وقال له: أريد أن أصنع ختما وليس عندي مال كثير، فقال جحا: لا بأس.

وانطلق معه إلى صانع الأختام، وقال جحا: كم يكلف الحرف الواحد؟ فأجاب صانع الأختام: عشرة دراهم، فقال صديق جحا: ليس معنا سوى عشرين!! فنظر جحا إليه وفكر قليلا ثم قال للصانع: اصنع لنا ختما باسم "خس".

قال الصانع بدهشة: ما هذا الاسم؟

فقال: وما شأنك أنت؟ اصنع ما نريد.

وصنع الصانع لهما الخاتم، وعندما أراد أن يضع نقطة الخاء، قال له جحا مسرعا: ضع النقطة على آخر السين.. فضحك الصانع وعرف أن ما يريده جحا هو اسم "حسن" ولم يأخذ منهما شيئا.

حزر فزر

ماذا تسمى طلقات المسدس والبنادق رصاصاً بالرغم من أنها نحاس ؟

حل العدد الماضي : أنكل سام أو العم سام

حظك اليوم

كتب المنجمون والأوصادنوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	تتبدل الظروف والأوضاع لمصلحتك وتتوضح المسائل العالقة. انه يوم مناسب جدا للقيام بأي مشروع ترغب فيه فبادر ولا تتردد . قد تعرف حلاً أو ولادة جديدة لمشروع عاطفي أيضا.	
الثور	4/20 إلى 5/20	تعيش رومانسية وانفتاحاً ولقاءات مزدهرة قد تفكر بحب جديد أو تتجه نحو علاقة أخرى أو قد يعود حب قديم للتدخل في حياتك أو تعيش شهر عسل جديداً مع الزوج.	
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	تمر بظروف صعبة لكن ليست خالية من الأمل. حاذر من الإهمال. لا تعرض سمعتك للخطر. قد تهتم بأحد الوالدين أو تناقش مواضيع مهمة على صعيد العمل.	
السرطان	6/22 إلى 7/22	تشعر بالضغوط وضيق الوقت سارع إلى تكثيف الجهود تفادياً لتفاقم المسؤوليات قد يطرأ ما يعيدك إلى الوراء، ويضعك أمام ضرورة حسم الأمور قد لا تكون العواطف سعيدة جداً إلا أنك راضٍ بواقعك.	
الأسد	7/23 إلى 8/22	تطرأ خلال هذا اليوم أحداث كثيرة متنوّعة تربكك وتشعرك بالفوضى. تحاول أن ترتب أوضاعك، فتتلقى المساعدة في الوقت اللازم، ويحالفك الحظ عندما تحتاجه أثناء مفاوضات أو نقاشات مهمة .	
العذراء	8/23 إلى 9/22	يكون هذا اليوم بمثابة امتحان لقدراتك ولاستعدادك للتقدم بخطى ثابتة لذلك أنصحك التوفيق جيدا بين واجباتك المهنية والشخصية. وتطلع على معلومات مهمة تتكتم حولها، ولا تدعها تؤثر في متانة أعصابك.	
الميزان	9/23 إلى 10/22		باستطاعتك تقديم تبرير أو تفسير واضح تملك القدرة على لفت الأنظار وعلى إيصال الرسائل والإشارات ولا تعتمد أسلوبا جافا في التعامل مع الآخرين.
العقرب	10/23 إلى 11/21		تطل على يوم غني بالوعود والايجابيات والأخبار الطيبة،تعيش لحظات جميلة وتكون مطمئن البال وتتمتع بالحيوية والاندفاع والحماسة.
القوس	11/22 إلى 12/21		حضر نفسك للامنتظر، أو اللامتوقع تشعر بالحاجة إلى العزلة أو تعيش شكوكاً أو تتحمل هواجس الشريك، قد تكثر المسؤوليات وعلى الأرجح قد تضطر إلى تقديم تنازلات كبيرة.
الجدي	12/22 إلى 1/19		قد تطل على الناس لسبب من الأسباب، أو تشع بشخصية مميزة. تزدهر علاقتك بالجنس الآخر كما بالناس والمحبين. تعبر عن أفكارك وتسمع كلمات الإعجاب والثناء.
الدلو	1/20 إلى 2/18		لا تتسرع بحسم موضوع أو اتخاذ موقف حاسم قبل استشارة الخبراء تنشغل ببعض المعاملات الإدارية وقد تواجه مشاكل إدارية تتطلب منك جهوداً عملية ومنطقية بعيداً عن الانفعال وتوجيه اللوم.
الحوت	2/19 إلى 3/20		تبتسم لك الأقدار وتشعر بأن شيئاً ما يتغير في حياتك نحو الأفضل، تنظر للأمور من منظار ايجابي ومختلف تميل إلى تحديد الموقع تناقش بجرأة وعزيمة وتعتمد على المنطق والبراهين.