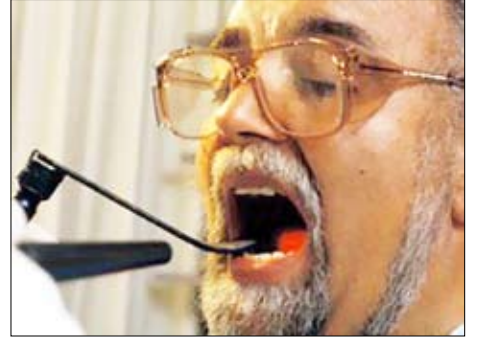


## محاولات لعلاج الشخير

لحل مشكلة الشخير توصل أطباء ألمان إلى علاج فريد من نوعه لظاهرة الشخير التي ترهق الملايين في العالم. وتعتمد الطريقة على وضع اللسان في وضع معين وجعله يسلط ضغطاً على منطقة البلعوم والحنجرة ويوقف بالتالي آلية حصول الشخير.



كما أنتجت شركة عالمية للأبحاث العلمية حبة تتيح لبعض الذين يعانون من الشخير المزمّن النوم العميق خلال الليل والتوقف عن إزعاج شريك العمر وعدم إقلاق راحته. وأشارت شركة BTG إلى أن الحبة التي يرمز إليها اختصاراً باسم "BG C 20" هي مزيج من دواءين معروفين يؤثران على مناطق معينة في الدماغ لها علاقة ببعضلات مجارى التنفس والهواء.

ويفترض بالطبع أن يتدرب الإنسان على وضع هذا الجسم الغريب في فمه ومن ثم التخلص من الآثار النفسية التي قد تطرأ عن وضعه بين الأسنان خلال فترة التدريب عليه.

## النباتات أفضل منظم للهواء من الملوثات

طويل الأجل في الغلاف الجوي من الهيدروكربونات وغيرها من المواد الكيميائية الناتجة عن مصادر طبيعية ونشاط الإنسان ومنها النباتات والسيارات ومواد البناء. وجاء في الجمعية الأمريكية للبيئة أنه لأن مركبات «في.إوه.سي» يمكنها الاتحاد مع أكسيد النيتروجين وتكوين الأوزون فإنها قد تساهم في إحداث التهابات بالرئة وأزمات في التنفس.

وتمكن كارل المشرف على الدراسة التي نشرت في دورية العلوم «ساينس» وبمعاونة زملائه من تحديد أن النباتات النفضية وهى التي تسقط أوراقها بشكل موسمي تمتص مركبات «في.إوه.سي» بدرجة أسرع بأربعة أضعاف مما كان يعتقد في السابق. وأكد الباحثون أن النباتات تتميز في القيام بذلك في الغابات الكثيفة حيث لوحظ استيعاب 97% من مركب «في.إوه.سي».

وفي مقابعتهم لأشجار الحور على وجه الخصوص لاحظ الباحثون أنه عندما تكون تحت ضغط بسبب قطع ما فيها أو التعرض لمهيج مثل التلوث بالأوزون فإنها تزيد على نحو حاد من امتصاصها للمركب.

أكد باحثون بأن النباتات خاصةً بعض الأشجار التي تقع تحت ضغط تقضي بدرجة أفضل مما كان يعتقد على بعض الملوثات الكيميائية في الهواء.

وأشار توماس كارل من المركز الوطني الأمريكي لأبحاث الغلاف الجوي وهو مركز أبحاث تموله الحكومة ويقع في بولدر بولاية كولورادو

«النباتات تنظف الهواء إلى حد أكبر مما كنا ندرك. أنها تمتص بعض أنواع ملوثات الهواء».

وعرف العلماء منذ فترة طويلة أن النباتات تمتص ثاني أكسيد الكربون وهو غاز يتكون بشكل طبيعي في الغلاف الجوي ويمكنه حبس الحرارة تحته ولكنهم لم يعرفوا أن بعض النباتات تتفوق في مسألة امتصاص فئة من المواد الكيميائية تعرف باسم المواد العضوية المتطايرة المشبعة بالأكسجين أو «في.إوه.سي».

وتتكون هذه المركبات التي قد يكون لها تأثير صحي وبيئي خلال النوم لدى بعض المرضى.



## غرائب

## الثعلب

لا يقترن سوى بانثى واحدة فقط طوال حياته، وإذا ماتت تلك الأنثى فإن الذكر يظل أعزب طوال حياته، أما إذا مات الذكر فإن الأنثى ترتبط بذكر جديد.

## الفيل

إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً..

## الأسد

زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات

## النمل

هناك نوع من النمل يشتهر باسم «النمل السفاح» وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقاد عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!!

## الذهب

الذهب عيار 24 قيراطاً ليس ذهباً خالصاً بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس، وذلك أن الذهب الخالص مائة في المائة يكون لنا كالمصالح لدرجة أنه يصبح من الممكن تشكيله باليدين.

## التثائب

لاحظ العلماء أن النمل يتثائب كالإنسان عندما يستيقظ من نومه في الصباح..

## الفرانجة

في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك لبضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجنة كي تفقد رونقها ونضارتها.

## الروبيان

قلب الروبيان يوجد في رأسها..

## الإنسان

عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ. العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما: الأذن والأنف.



## روح تحالف بين الحيوانات



## أمثال شعبية

انذب رجال ولا تنذب دراهم. أي أن العز بالرجال لا بالدراهم.

أسأل مجرب ولا تسأل طبيب. يقصد به أن التجربة أكبر برهان.

لو صاحبك عسل لا تلحسه كله. يقصد به إذا كان صديقك مخلصاً فلا تضيق عليه أو تستهلكه.

اللي يطلع فوق يتعب. يضرب في من ينظر للأمور التي هي فوق قدرته واستطاعته فيشقى بذلك.

إذا بغيت صاحبك دوم حاسبه كل يوم. أي أن المصارحة والوضوح بين الناس يسبب ان دوام المحبة.

اللي ما يعرف الصقر يشويه. يضرب في من لا يعرف قدر الشيء فيخطئ في معالجته.

اللي ما يخاف من الله ما يخاف من الناس. من لم يخف من خالقه لا يبالي بظلم أحد.

اللي ما يستحي يفعل ما يشتهي. يضرب في عدم المبالاة في الأمور، وهو على غرار المثل العربي: إذا لم تستح فاصنع ما شئت.

## حزر فزر

ما هو الشيء الذي يوصلك من بيتك إلى عملك دون أن يتحرك؟ حل العدد الماضي: العطار



## أنت الأثمن

حاول أن تحافظ على ما تبقى من إنسان في قلبك حتى لا تصبح قبيحاً. صرخة..

الفكرة كالهواء، ليست ملكاً لأحد ولا صنعته ولكن كل ما هنالك أن أحداً ما لديه مفردات قراءتها فاذهب معها ولا تهتم بقائلها إن شئت المهم حاول أن تحافظ على روح الإنسان في قلبك.



## امرأة تقتحم شقة جارها وتندس في سريره

لم يسر عازب كندي بالمفاجأة التي تلقاها، حيث فوجئ بدخول امرأة إلى غرفة نومه لتخلع فجأة ملابسها وتندس في سريره ثم تغط في نوم عميق، فانتصل على الفور بالشرطة وعند وصول عناصرها كانت المرأة تغط في النوم واتضح أنها ثملة، وعند التدقيق في محتويات حقيبة المرأة الملقاة بين ملابسها على الأرض تبين أنها تقيم في المبنى عينه وإنما في طابق آخر.

## نوادير



## مصيبتني!

أرسل رجل ولده ليشتري له حبلاً للبتن طوله عشرون ذراعاً. فوصل إلى نصف الطريق ثم رجع، فقال: «عشرون ذراعاً في عرض كم؟ قال أبوه: في عرض مصيبتني فيك يا بني».

## هذا اليوم في التاريخ

1962

الرئيس الأمريكي جون كينيدي يفرض حظراً على الاستيراد من كوبا.

1964

المركمة القضائية الأمريكية "رينجر 1" تنجح في الهبوط على سطح القمر لكنها تفشل في إرسال أي صور.

1969

المؤتمر الوطني الفلسطيني في القاهرة ينتخب ياسر عرفات رئيساً للجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية.

1981

غري هارلم برونفلاند يصبح أول امرأة تتولى رئاسة الحكومة في السويد.

2006

حوالي ألف قتيل في شرق الغابون المصرية "السلام" في بحري الأحمر.



1975

وفات كوكبي الشرق لم كلثوم.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
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
تهتم بمجموعة أشخاص حولك يكون من المناسب التعامل معهم. تبشر بجديد، أو تشرح وجهة نظرك، أو تنتقد بعض التصرفات. تبدو متحمساً جداً في هذا اليوم.	تتذمر و تشكي من المسؤوليات المتركمة، لكن من جهة أخرى تكون قادراً على امتلاك قدرة هائلة لإحداث تغيير والانتقال إلى مرحلة جديدة في حياتك.	سيكون هذا اليوم مناسباً للتوزيع والتجديد والتطوير، قد يكون ذلك على صعيد العلاقات العامة أو الاختصاص المهني نفسه سوف يخشاك المنافسون ويتجنبون الإساءة إليك، لكن ابق عينيك مفتوحين من الحاسدين وأصحاب النوايا الخبيثة.	تستعيد هدوءك في هذا اليوم ويتوجب عليك التحلي بالمرونة والدبلوماسية لإيجاد الحلول. إياك والعناد. حاذر من التراجع الصحي والمالي أو المهني.	حاذر من توتر الأجواء والانفعالات. انه يوم مشحون بالانتباسات لاسيما على الصعيد العاطفي والعائلي. اضبط أعصابك وتجنب إثارة المشاكل.	تثار نقاشات حامية في هذا اليوم وتكثر الواجبات والضغط المهنية. قد يعرض عليك عمل جديد يعرضه أحد المسؤولين أو الرؤساء أو حتى المقربين. حاذر من الفوضى والارتباك.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
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
يحمل إليك هذا اليوم أحلاماً ومناسبات وظروفاً مميزة، قد تقدم دليلاً على عمل، أو اختيار يلاقي التجاوب تفرح بلفائك صديقاً أو حبيباً فقد يشير إلى زواج أو ارتباط أو شراكة في العمل.	تنشغل بمسألة شخصية. يتراجع المزاج تكون الانفعالات كثيرة، وقد تلام على موقف أو تواجه اعتراضاً أو تنظر إلى شرح وتعديل. تمر بضغط وبعض الحيرة والتساؤلات، تواجه اعتراضاً من قبل الأحباء وتشعر بتوتر في الأجواء.	تطرح أفكاراً لامعة وبناءة قد تقوم برحلة سريعة من أجل تسهيل أعمالك. يكون اليوم ناجحاً بامتياز. قد تستلم عملاً أو منصباً مهماً. تكون قادراً على التفاوض وتملك القدرة على الإقناع.	حاذر من المبالغة في المصروف والانفعال إذ قد تقع عليك مسؤوليات كبيرة وصعبة لا تماثل أنجز أعمالك ولا تؤجل شيئاً. تفهم الأوضاع بدون تازيم، إذا شعرت بالإحباط أو الحرمان بسبب أمر لم يحصل فاعلم أنك أمام تحديات جديدة.	تسهل الأمور فتحمل إليك عذوبة وتحراً واتصالاً مميزاً مع أحد أفراد العائلة، تتناغم مع الجديد وتنكف عن الأجواء، تعزز ثققت بنفسك فتمارس جاذبية قصوى وقد تعرف لقاءً مميزاً أو يخفق قلبك باتجاه شخص يلفت الأنظار.	يدعوك هذا اليوم إلى الاحتراز والتحسب لكل شيء وعدم التسرع. تأسف لبعض التصرفات وتضطرب للدفاع عن نفسك قد تمر في اختبار يتعلق بإحدى علاقاتك الزوجية أو الغرامية.

## حظك اليوم

قلب المحزون  
وإنه نهار