استخدام الهاتف المحمول والكمبيوتر قبل النوم مضر بالصحة

▢ لندن/متابعات:

فيما قد تكون مشكلات يشعر بها الكثير من المراهقين، اكتشف باحثون أن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم لمدة ساعتين يمكن أن يسبب مشكلات في النوم.

الدراسة الجديدة التي أجراها مركز أبحاث الضوء بمعهد "رينيسلير بوليتكنك" تكشف أن الأجهزة الإلكترونية تسبب كبت مادة الميلاتونين المسؤولة عن التحكم في الساعة البيولوجية بالجسم ـ وفقاً لما ذكرت صحيفة "الديلي ميل" البريطانية.

ويعتقد العلماء أن المراهقين بالأخص هم الأكثر تتضرراً في نومهم بسبب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم مباشرة، حيث ذكرت ماريانا فيغويرو، الأستاذة المساعدة بالمعهد، أن الدراسة أظهرت أن التعرض لمدة ساعتين للأجهزة الإلكترونية ذات الشاشات ذاتية الإضاءة يمكن أن تكبت مادة الميلاتونين بنسبة 22 ٪.

وينصح الباحثون بتقليل إضاءة شاشات تلك الأجهزة ليلاً بأكبر قدر ممكن لتقليل أثرها والحد من كمية الوقت الذي يقضيه الأفراد على تلك الأجهزة قبل النوم.

مارس الباحثون تجاربهم باستخدام كمبيوتر لوحي، لكنهم يعتقدون أن أي جهاز بشاشة لديه نفس التأثير، خاصة أن معظم الهواتف والكمبيوترات اللوحية، ماعدا الكتب الإلكترونية، تملك شاشات بضوء خلفي.

وذكرت الباحثة بريتاني وود أن التطور التكنولوجي أدى إلى شاشات أكبر وأشد سطوعاً للتلفزيونات والكمبيوتر والهواتف الذكية، فهذه الأجهزة تطلق الضوء في شكل موجات قصيرة ما يجعلها مصدراً قوياً لكبت أو تأخير انطلاق مادة الميلاتونين في المساء، وأضافت بريتاني أن الأمر مقلق في جماعات مثل المراهقين والأطفال المعتادين أساساً على السهر.

ويعتقد الفريق أن البحث يمكن أن يؤدي إلى صناعة أجهزة وشاشات جديدة تقلل من اضطرابات النوم لدى الكبار والاضطرابات العاطفية الناتجة عن تغير فصول السنة، حيث يمكن للأفراد تلقي علاج بالضوء أثناء ممارستهم الألعاب على الجهاز أو مشاهدة الأفلام بما يجعله أكثر إمتاعاً من الجلوس داخل صندوق ضوئي للعلاج.

معالم

مالطا في بلاد العجائب

مالطا او مالطه دولة تقع في قارة اوروبا وتتكون من ثلاث جزر موقعها في البحر المتوسط وتقع شمال ليبيا و واقرب دول اوربا لها هي ايطاليا ولا تمتلك اي حدود برية حيث انها مكونة من ثلاث جزر فقط من دون اي حدود برية.

تم اعتماد علم مالطا الحالي في عام 1964 وهو مقسم الى قسمين بشكل عامودي وبلونين: احمر وابيض مع وجود صليب في القسم الابيض.

مالطا والمعروفة رسميا باسم جمهورية مالطا تقع في جنوب اوربا وهي ارخبيل من الجزر في البحر الابيض المتوسط وتبعد 93 كيلومتراً جنوب صقلية، مساحتها ما يزيد قليلا عن 300 كيلومتر مربع مما يجعلها واحدة من اصغر دول العالم وواحدة من اكثر دول العالم كثافة سكانية.

عاصمتها تسمي فاليتا وتعني باللغة العربية البلدة واكبر مدنها بيركركارا و اللغة الانجليزية هي الدارجة مع الاعتبار ان اللغة المالطية والانجليزية لغتان رسميتان و تشتهر مالطا دوليا انها بلد سياحي ومنتجع في البحر المتوسط مع العديد من المناطق الترفيهية والمعالم التاريخية منها تسعة اماكن معترف بها من قبل منظمة التراث العالمي اليونسكو والتي من اشهرها المعابد المغليثية التي تعتبر من ضمن اقدم هياكل قائمة في العالم.

اصل كلمة مالطا غير مؤكد واختلف المؤرخون في العصر الحديث ولكنه حسب البعض مستمد من المالطية وبالنسبة للغة الانجليزية فأن مالطا باللغة هي كلمة مشتقة من اللغة اليونانية وتعني العسل ودعا اليونانيون الجزيرة علي انها كلمة مركبة تسمى العسل الحلو ويرجع ذلك ربما لا نتاج مالطا الفريد من العسل وتستوطن انواع من النحل الجزيرة وتلقب شعبيا بانها ارض العسل وهناك قول اخر يرى أن مالطا كلمة مشتقة من الفينيقية وتعني الملاذ في اشارة الى خلجان مالطا.

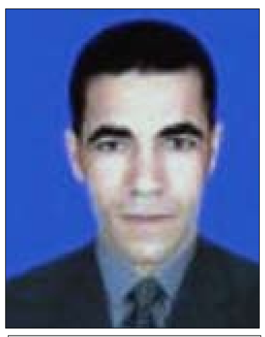
تقع مالطة جغرافياً ضمن قارة أفريقيا، لكنها سياسياً تقع ضمن قارة أوروبا وتكون ايطاليا اقرب دولة اوروبية بالنسبة لها و ليبيا و تونس من اقرب الدول العربية وحيث انها تحدها المياه من كل الجهات.

البلاد تتكون من ثلاث جزر مأهولة بالسكان هي: مالطة، غودش وكمونة، والجزر غير المسكونة: كمونات، فلفلة وجزيرة القديس بولس. نشأت هذه الجزر كبقايا للوصل الجغرافي الذي كان يوما ما يربط قارتي أوروبا وأفريقيا. مناخ البلاد هو مناخ البحر المتوسط. معدل درجات الحرارة الشهرية يتراوح بين 12 و 26 درجة مئوية، بينما هو 19 درجة مئوية كمعدل للعام كله. نسبة هطول الأمطار تبلغ زهاء 500 مم، معظمها يسقط في أشهر الشتاء.

تشتهر مالطا بالزراعة وتعتبر من ركائز اقتصادها الوطني وكذلك بصيد الاسماك وفقا لموقعها الجغرافي كجزيرة وتعتبر مالطا وجهة سياحية عالمية ومعظم السياح القادمين الى مالطا هم من المانيا وايطاليا و المملكة المتحدة وليبيا ويقدر عددهم سنويا بـ1.2 مليون سائح.

قلبي والنساء

لماذا كلُّ امرأة
إذا ما قلتُ أعشقها
يسيلُ القلبُ أحزانا..
تذوقُ العينُ نشوتها
لساعات أداعبها
وأقضي العمر حيرانا..
أأقدارٌ تعلّمني
كيف أعامل امرأةً
إذا ما كنتُ عطشانا..
أأقدارٌ تُغازلني
بأنَّ الحبَّ مفقودٌ
فذاك الحبُّ أوهاما
لماذا عندما ألحق
ربيع العشق في زمني
خريف الهجر يلقانا



بدعي محمد عبدالوهاب

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

	6			8				
2					1	3		
1								6
	8			2		1		
		6				7		
		2	5				8	
9								3
		5	9					2
				7			4	

9	7	3	2	5	4	1	8	6
1	6	8	3	7	9	4	2	5
4	2	5	6	1	8	7	9	3
8	5	2	7	4	3	9	6	1
3	9	1	8	6	5	2	7	4
6	4	7	1	9	2	3	5	8
2	1	6	4	8	7	5	3	9
5	3	4	9	2	6	8	1	7
7	8	9	5	3	1	6	4	2

قال كونفوشيوس: لا بد لي في درب الحياة أن أجد بين كل اثنين معلما.

على السريع

واحد نام متأخر...

فاته الحلم.

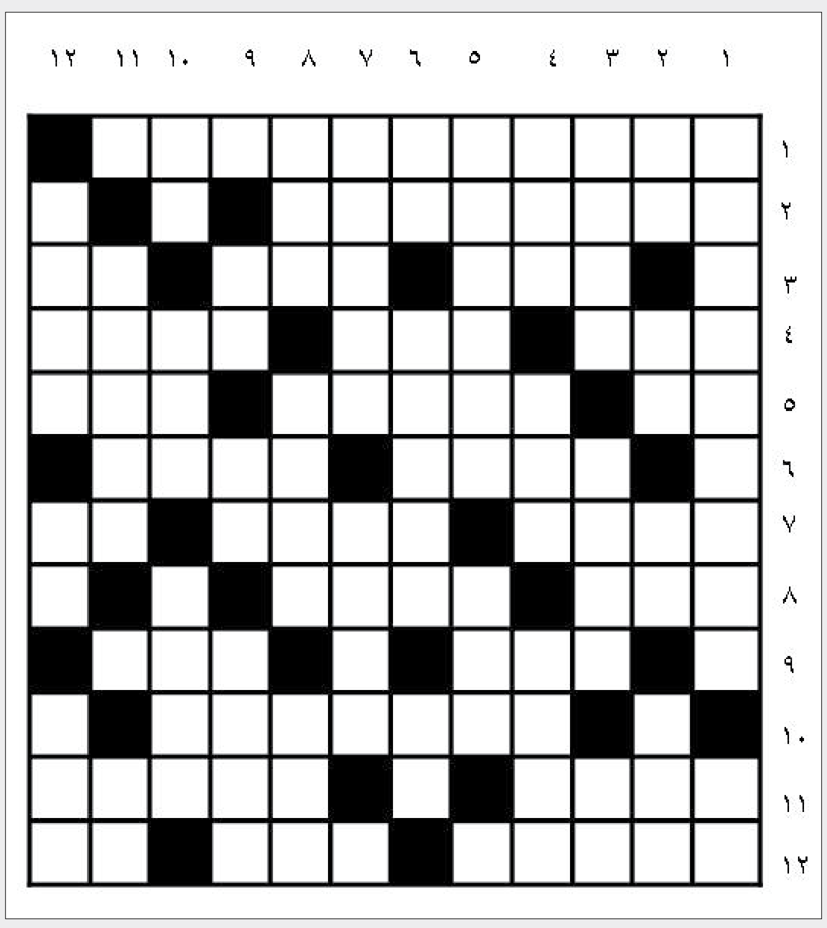
كلمات متقاطعة

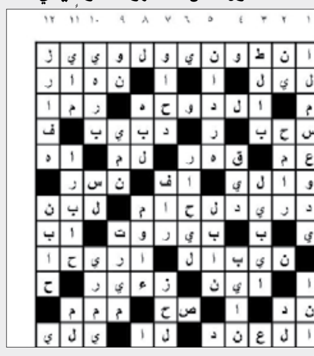
أفقياً:

1- كاتب وطيار فرنسي فقد في رحلة جوية له مؤلفات أشاد فيها بالأمانة والشرف والشجاعة وبروابط التضامن بين الناس منها (الطيران الليلي) (ارض البشر) (الأمير الصغير).
2- شركة مصرية للصناعات الدوائية.
3- سهولة – بلح – متشابهان.
4- لهو – مدينة يابانية في جنوبي هونشو – نقيل شهير في بلادنا.
5- والدة – طمأنينة – مفرد بنود.
6- رواسٍ – طرقات.
7- أحرف متشابهة – مجرى دموي – شقيق.
8- ضمير منفصل – من الطيور.
9- صوت البرق – صعب.
10- قناة تلفزيونية يمنية.
11- حبر – بلد آسيوي.
12- من سور القرآن الكريم – شكر – للاستفهام.

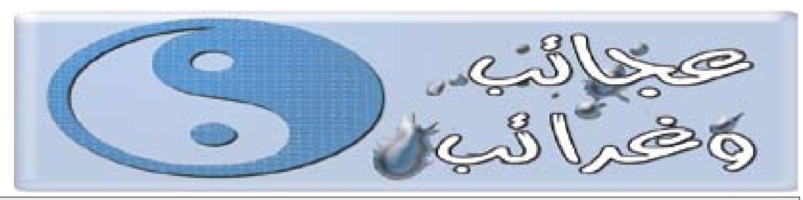
عمودياً:

1- بلد أفريقي – للاستفهام.
2- للتعريف – من الأقارب – حرف جر – نقاش.
3- صوت البوم – مديرية في أبين – والد.
4- وكالة الأنباء الروسية – أسد – قاسط.
5- دولة عظمى – غير.
6- نقيض الفر – شهر سرياني - مادة قاتلة.
7- من الثمار المذكورة في القرآن الكريم – أحد الفصول الأربعة.
8- خيال – صوت الحمام – يصلي بالناس.
9- سقي النبات – جواب – قوي أو متين.
10- اله – من أنهار المغرب العربي – بارع.
11- من سور القرآن الكريم – أحد الأبوين.
12- العدد الأول – من الخضروات – واد يمني.





حل العدد الماضي



شاب مغربي يخترع طائرة من الخردة

▢ الرباط/متابعات:

ابتكر شاب مغربي طائرة مروحية صغيرة اعتمد فيها على أدوات وتجهيزات بسيطة أغلبها من الخردة، الشيء الذي أثار ضجة كبيرة أسفرت عن استنفار أمني في المنطقة التي يقطنها، الأمر الذي دعا عدداً من الأجهزة الأمنية إلى استجوابه لمعرفة الأهداف من اختراعه.

وقال الشاب المخترع (22 عاماً) ويدعى محمد نحمد، في تصريحات لـ«العربية.نت» إن انقطاعه عن الدراسة قبل سنوات عند مستوى الأولى «باكالوريا» شعبة العلوم التجريبية لم يؤثر في عزيمته وهوايته في تجريب الأشياء، ومحاولاته المتكررة في مجال الابتكار والاختراع.

وتابع الشاب الذي يقطن في إحدى ضواحي مدينة برشيد، أنه فكر ذات يوم في اختراع طائرة يزيد طولها على 6 أمتار، من خلال المعلومات التقنية التي استمدها من الإنترنت، لكن قلة الإمكانات المادية جعلته يحوّل وجهته وابتكاره إلى اختراع طائرة مروحية أصغر حجماً.

وأضاف نحمد أنه لم يكن يعتقد أن اختراعه طائرة خفيفة سيجعله محط فضول الأجهزة الأمنية التي سارعت إلى سؤاله عن الغاية من اختراعه، والطريقة التي صنع بها طائرته، مشيراً إلى أنه أجاب الجميع بكونه مجرد شاب يهوى الاختراع.

وأشارت صحف مغربية إلى أن السلطات المحلية منعت الشاب المخترع من أن يحلق بطائرته المروحية البسيطة في سماء المنطقة؛ لأسباب تتعلق أساساً بالسلامة الجسدية للشاب، وأنها تعتزم أيضاً مُصادرة اختراعه من أجل إجراء مزيد من البحث والتحرّي.

وتشتمل الطائرة الخفيفة التي ابتكرها الشاب المخترع على محركين اثنين يزنان معاً 24 كيلوغراماً، ولهما قوة 12 حصاناً، وسرعتها يمكن أن تبلغ 200 كيلومتر في الساعة، وعلوّها يصل إلى 300 متر، أما طول الطائرة فيصل إلى 3 أمتار و60 سنتمتراً، ووزنها يناهز 140 كيلوغراماً.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

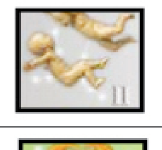
الحمل 3/21 إلى 4/19

يزودك هذا اليوم طاقة مميزة فتعيش انسجاما وتناغما وتواكب الأحداث بانفتاح، فأنت بطبعك اجتماعي وترحب بالفرص على أنواعها. هذه هي الفرصة المناسبة لإثبات حضورك وشخصيتك. تتغير الأجواء وتكون أكثر حماسة، أو يصفو مناخ الحياة العائلية، وتقدم على مصالحة مع أحد الأبناء أو الأشقاء، بعد فترة من الجفاء. قد تبدو عليك علامات الإرهاق والتعب جراء كثرة ساعات العمل الطويلة، لذا خصص بعض الوقت لراحتك.

الثور 4/20 إلى 5/20

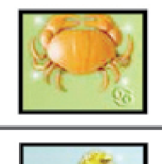
يلمع نجمك في غضون الأيام القليلة المقبلة، وتحقق إنجازا مميزا على الصعيد المهني، تستحق عليه التهنئة. تفكر في علاقة جدية آن أوانها. لا تتردد وأقدم على الخطوة بجرأة. أنت صاحب أخلاق عالية وسمعة طيبة، قد يتمناك كثيرون. لا تتسرع في الحكم على الآخرين أن وضعهم الصحي لن يتحسن على الرغم من ممارستهم الرياضة. جرب بنفسك لتعرف النتيجة.

الجوزاء 5/21 إلى 6/21



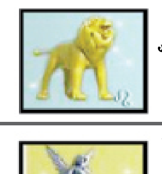
تسهل عليك الاتصالات وتتكيف مع الظروف المتغيرة. ربما تتبدل إدارة ما أو يطرأ تعديل على مؤسسة تعمل لديها أو معها، أو تسمع خبرا يخص احد المصارف التي تهمك أو تفاوض بشأن شراكة. تزدهر العلاقة المبنية على الثقة والاحترام، وتشتد متانة وتتخطى جميع المحن القديمة والعالقة لتبدأ صفحة جديدة مشرقة. أنت تدرك عواقب عدم القيام بحركة وملازمة البيت ساعات طوالا أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر.

السرطان 6/22 إلى 7/22



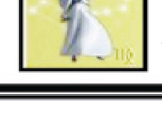
ركز على هدفك وحوافزك واعلم إلى أين أنت ذاهب. كن حريصا جدا على التفاصيل، لا تتسر بل اطلب وقتا للتفكير. يتعاون معك الشريك، وقد يجد تسوية أو يعرض عليك ما يجب أن تدرسه بعناية. اتكل على حدسك وتجاوب مع الوحي الذي يسقط عليك في هذا اليوم. الابتسامة لا تفارق ثغرك هذا اليوم، وتغمرك السعادة، ذلك بعدما بينت الفحوص الطبية أنك بصحة ممتازة.

الأسد 7/23 إلى 8/22



مشاريع وأفكار بالجملة، لكن ذلك سيدفعك إلى اتخاذ قرارات عشوائية وغير مبررة، فكن حذرا. لا تترك الترسبات الماضية تؤثر في علاقتك بالشريك، وخصوصا أن جوامع مشتركة متعددة بينكما. تكون صاحب نخوة وحركة دائمة يحسدك عليها المقربون، وتكون دافعا لهم ليتمثلوا بك.

العذراء 8/23 إلى 9/22



الحظ الممتاز يكون حليفك قريبا، وهذا سيغير الاتجاهات نحو الأفضل بعد سلسلة تعثرات غير مبررة. علاقة عاطفية تتحكم فيها المزاجية، وهذا يدفعك إلى اتخاذ قرارات حاسمة في هذا الاتجاه. المبالغة في المحافظة على صحتك وحرمان نفسك الكثير من المأكولات غير المضرة، يعود بالضرر عليك.

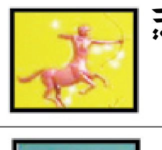
الميزان 9/23 إلى 10/22

حيوية مذهلة وقدرة استثنائية على استيعاب الأمور، وهذا سيعزز موقعك في العمل من أجل مستقبل أفضل. التفاؤل سيد الموقف بينك وبين الشريك، وذلك يعود إلى عدة عوامل سادت أخيرا وكانت ارتداداتها ايجابية. تفاعل بالرياضة تجد الصحة السليمة والجسم المعافى. التجربة أكبر برهان

العقرب 10/23 إلى 11/21

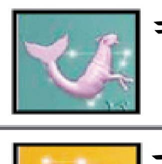
ادعوك إلى التحفظ والتنازل والمساومة إذ قد تضطر إلى الرضوخ لسلطة ما أو لدفع مستحقات يفرضها القانون أو تفاجأ برسوم وضرائب. قد تمر بأزمة غضب ومواجهات وتطلب معلومات وتبحث عن حقائق. قد تعيش سعادة استثنائية وتحلق بجاذبية قصوى وتخطف الأنظار اجتماعيا وجماهيريا. قد تلتقي الحب إذا كنت خاليا أو تعيش لحظات لا تنسى. تجنب السهرات الطويلة والرحلات الشاقة، واختر عوضا عنها رحلات ترفيهية في أحضان الطبيعة.

القوس 11/22 إلى 12/21



لا تتلكأ في القيام بالواجبات المفروضة عليك مهنيا. تستجد تغييرات إيجابية ومهمة هذا اليوم، ويبدو أن معظم الأجواء تتغير لتصبح ملائمة لتحركاتك. خصص بعض الوقت للشريك، فهو يستحق منك التفاتة صغيرة. تعيش حالة من الغيرة والتملكية والانفعالات الشديدة في هذا اليوم الفارغ من الطاقة والحيوية الفاترة. يوما بعد يوما تظهر نتائج ممارستك المنتظمة للتمارين التي وصفها لك طبيبك المعالج.

الجدي 12/22 إلى 1/19

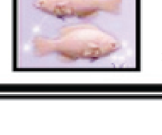


تبرز طموحاتك وتتعاون مع الآخرين بليونة وذكاء وتعبر عن أحلامك. وتلفت الأنظار في طريقة تفكيرك ومعالجتك الأمور العالقة. أفصح للشريك عن مشاعرك وأحاسيسك تجاهه، وتأكد أنه سيبادلك بالمثل. تغمرك جاذبية قوية تشده نحوك، وتتشجع على الخروج من صمتك والتخلي عن تحفظك. مهما بلغت شدة انفعالك وعصبيتك، حاول أن تتخلص منها باللجوء إلى ممارسة أي نشاط فكري أو جسدي يريح أعصابك.

الدلو 1/20 إلى 2/18

تسهل التأثيرات العامة عملك الروتيني وغيره. وقد تجد اسمك على لائحة الشرف أو لائحة المرشحين لمراكز عالية او ربما لترقية. قد تقع عليك مسؤولية مهمة فلا تتهرب منها. على العكس تماما، هذا هو الوقت الأنسب لتظهر مهارتك ولتثبت وجودك. أدعوك إلى إظهار نياتك الحسنة للحبيب وتخصيص بعض الوقت ذي النوعية الممتازة للاهتمام به حتى لو كان الوقت قصيرا. ليكن الشأن الصحي في أولويات جدول نشاطك اليومي، ولا تؤخر كل ما له علاقة به.

الحوت 2/19 إلى 3/20



تميل إلى الاستسلام وتفقد هذه العزيمة القوية التي تميزك. تتأخر عن مواعيدك، أنت الذي يشدد على أهمية الدقة في المواعيد. تسعد بلقاءات ودعوات عذبة واجتماعات غير تقليدية، قد تنسيك بعض الهموم، وتحملك إلى عالم الأحلام والتناغم والانسجام. قد يسيطر القلق بسبب توعك أو مرض أو بسبب ورطة ما، وحتما ستشعر بالإرهاق والتعب الجسدي والنفسي.