

الأرق يسبب آلام الظهر

بينت نتائج بحوث علمية أن الأشخاص البالغين الذين يعانون من الأرق، يصابون بأمراض الظهر مرة ونصف أكثر من الآخرين. وأخذ الباحثون، وهم من جامعة حيفا، في الاعتبار مجمل العوامل المؤثرة، من ضمنها العوامل الاقتصادية - الاجتماعية ونمط الحياة، وتوصلوا إلى أن الأرق علامة لارتفاع احتمال الإصابة بآلام الظهر. ويعتقد العلماء، أن الأرق يزيد من حساسية الإنسان للآلام، وأن كل من يعاني منه يميل إلى الألم العفوي، أكثر من الآخرين. ويحتمل أن يكون للتوتر النفسي دور في هذا الموضوع. لأن الذين يعانون من الأرق كثافة يصفون حياتهم بالمتوترة جداً، وطبعاً يحتمل أنهم يعانون من القلق الدائم، وهذا بدوره يؤدي إلى ازدياد التشنج العضلي وتقلص عدد الفواصل الصغيرة في النشاط العضلي، التي ينتجتها تظهر الآلام في الظهر.

قد تكون هناك عوامل بيولوجية أخرى، عدا الأرق، تسبب آلام الظهر، ولكن لم يكتشفها العلماء إلى الآن.



أميركي يحرق منزل امرأة رفضت صداقته على «فايسبوك»

اقتحم رجل أميركي منزل امرأة رفضت محاولته للتقرب منها عبر حسابها في «فايسبوك»، وعمد إلى إحراق غرفة نومها، بعدما طلبت منه التوقف عن نشر التعليقات على صورها في الموقع.

وكانت جين يونتس (22 سنة) خارج المنزل يوم 28 تشرين الثاني الفائت، عندما دخل جيمس غراهام (37 سنة) المنزل الواقع في فراتفورت في ولاية كنتاكي وعاث فساداً في أغراضها، قبل أن يضرم النار في غرفة النوم. وألقى القبض على غراهام في 12 كانون الأول الجاري، ومثل أمام المحكمة بتهمة اقتحام الملكية والسلو إضافة إلى جنائية من الدرجة الثانية تتعلق بحرق المنزل، بحسب ما ذكرت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية.

وأظهرت التحقيقات أن الحريق بدأ في صندوق كان إلى جانب سرير جين، وتسبب بأضرار بليغة في المنزل الذي تقطن فيه مع طفلها.



آخر الكلام

الأيام الجيدة والسعيدة

◆ **الياس عشي**

أفكر دائماً في الأيام الجيدة والسعيدة التي مرّت في حياة السوريين، ودائماً كنت أتساءل: هل يمكن أن تعود تلك الأيام وقد ماتت من مات، وقتل من قتل، ودُمر ما دُمر، وتهجّر الكثيرون، وتقلعت السبل بالكثيرين، ودُرست ملاعب الطفولة، وكذلك المدارس ودور العبادة، وتخلّفت السنونو عن رحلة الربيع المعتادة... فممنذ أربع سنوات عجاف لم نترننا سنونوة واحدة! تُرى هل نسيت أسماء شوارع اللاذقية ودمشق وحب وحمص وحماه والرقّة وأريافها؟ وهل نسيت عناوين البيوت وأسماء أصدقائها الصغار الذين طالما نقرت نوافذهم وثرثرت معهم؟

أسئلة لا بدّ منها راودتني كل يوم وأنا أراقب درب الجلجلة التي فرضها أكلو لحم البشر على الإنسان السوري، ودائماً كنت موقناً أن سورية هي وطن، وهي دولة، وهي أرض، وهي شعب، وهي حضارة، وهي إنسان، وهي ديوان شعر، وهي لم تتوقف يوماً عن الإبداع، وهي ستيقي، ولن يستطيع أحد إلغاءها، اللهم إلا إذا انتهى العالم.

قبل يومين جاءني الجواب عبر احتفال السوريين بعيد الميلاد المجيد، فمعلولاً عادت برنين أجراسها ورنيم ترانيلها، وعادت إلى جدران كنائسها الأيقونات التي نهبت، وارتفعت الأيدي ضارعة أن يعود أبناءها إليها، وينتهي فصل من فصول الغربة والتشرد.

قبل يومين تأكد لي أن الطفل يسوع هو شامي، تماماً مثلما هو فلسطيني، تماماً مثلما هو لبناني، تماماً مثلما هو أردني، وأنه لم يكن البتة يهودياً. لم يبق أحد من السوريين إلا وردد مع جوقة المبشرين بولادته «المجد لله في العلى، وعلى الأرض السلام، وفي الناس المسرة».

قبل يومين أدركت معنى أن يستشهد المؤمنون بوقفات العز، إلى أي مذهب انتموا، للعودة إلى الأيام الجيدة والسعيدة التي عرفها السوريون لسنوات طويلة. ولا يبدو أنهم على استعداد للتخلي عنها مهما يكن ثمن العودة إلى تلك الأيام باهظاً.

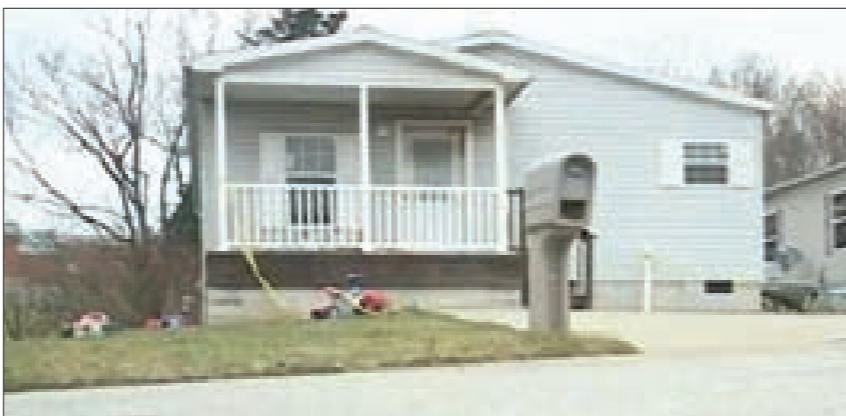
الآن ونحن نستعد لوداع عام آخر من أعوام القحط، بل من أشدها سوءاً، يتطلع السوريون إلى عام جديد يطرد فيه الغريان من شوارعهم، ويفسحون في المجال لعودة العصفافير، العصفافير كلها، إلى حدائق الأطفال، إلى نوافذهم، إلى ملاعب طفولتهم، فتمّة أجيال لم تولد بعد، وعليها أن تهب إلى المكان المناسب لأيام جيدة وسعيدة.

علماء فنلنديون ينصحون متبعي الحميات الغذائية بقياس وزنهم كل أربعة

ينصح العلماء الفنلنديون جميع متبعي الحميات الغذائية بضروة قياس وزنهم كل يوم أربعاء من الأسبوع بصورة منتظمة. إذ بينت نتائج الدراسة التي أجراها فريق علمي من جامعة تامبيرى الفنلندية برئاسة إيلين هالاندر أن على الأشخاص الذين يتبعون مختلف الحميات الغذائية قياس وزنهم بصورة منتظمة ودورية، كل خمسة أيام، وإذا كانوا يرغبون بقياس وزنهم مرة في الأسبوع فمن الأفضل عمل ذلك أيام الأربعاء أسبوعياً.

وشارك في هذه الدراسة أكثر من 40 شخصاً يعانون جميعهم من الوزن الزائد، ويتناولون الخبز منه. وقد تابع الباحثون حالة المشاركين في الدراسة خلال ستة أسابيع، واكتشفوا أن الأشخاص الذين كانوا يقيسون وزنهم بصورة منتظمة ودورية، فقدوا فعلاً جزءاً من وزنهم الزائد، في حين الذين لم يقيسوا وزنهم بصورة دورية ومنتظمة لم يتغير وزنهم.

لم تعط الدراسة توضيحاً لهذه المسألة: إما لأن المشاركين تركوا عملية الوزن، لأن الحمية لم تعط النتيجة المرجوة، أو لأنهم لم يتبعوا الحمية بالصورة المطلوبة. وفي جميع الأحوال ينصح العلماء جميع الراغبين بفقد وزنهم الزائد بقياس وزنهم أيام الأربعاء، لأن في هذا اليوم من أيام الأسبوع يكون وزن الجسم قريباً من الوزن الواقعي، إذ بينت نتائج المتابعة أن وزن الجسم خلال أيام الأسبوع يتغير.



بريطانيا تستعين بالخراف والمواشي لتقوية شبكات «الواي فاي»

التي يتعرض لها سكان الريف كالفيزانات والتلوث الزراعي وحركة الحيوانات والفيضان، من خلال مفهوم إنترنت الأشياء الذي يعتمد على فكرة أن جميع الأشياء يمكن ربطها على شبكة الإنترنت، وتحقيق التواصل في ما بينها في الزمن الحقيقي لجمع المعلومات والبيانات. وأوضح بلير أن من بين الأفكار المطروحة لتحقيق هذا المفهوم، تزويد الأغنام والخراف ببيانات رقمية تستخدم لتتبع حركتها، لمعرفة الأماكن التي تترادها وطريقة تفاعلها، إلى جانب استخدامها كنقاط ساخنة لرفع كفاءة شبكات الواي فاي اللاسلكية.

ويمكن أن تشكل هذه الطريقة حلاً مفيداً لمشكلة ضعف إشارة الشبكات وعرض حزمة الإنترنت في المناطق النائية في المملكة المتحدة. وفي وقت سابق من العام الحالي، جرى تزويد الأغنام في يوركشاير بكاميرات لتصوير سباق فرنسا للدراجات، والحصول على لقطات مفيرة للسباق الذي مر في المقاطعة.

أطلق خبير بريطاني مشروعاً جديداً يهدف إلى تحسين قوة شبكات الإنترنت والهواتف المحمولة في المناطق الريفية عن طريق الاستعانة بالأغنام والخراف والمواشي الأخرى، وتحويلها إلى نقاط بث ساخنة، إضافة إلى تسهيل مراقبة حركتها.

وأطلق البرفسور جوردون بلير على مشروعه الجديد في ويلز اسم إنترنت الأشياء «أي أو تي»، ويعتمد على تزويد الخراف والمواشي ببيانات رقمية إلكترونية، وتركيب حساسات على ضفاف الأنهار وشاشات لمراقبة هطول الأمطار.

وحصل بلير على تمويل من مجلس البحوث للهندسة والعلوم على مبلغ 171495 ألف جنيه استرليني (267090 دولاراً) بهدف تمويل المشروع، الذي يهدف إلى معرفة مدى قابلية تحقيق مفهوم «إنترنت الأشياء» على الواقع في الريف بحسب ما ذكرت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية.



أغاني الحزن تعيد الحياة لمتوف هندي قبيل الشروع بعملية حرقه

وبدا أقرباؤه يهللون ويغنون الأغاني الخاصة في مناسبات كهذه. لكن من حسن حظ «الراحل» أن مشاعر الحزن تملكتم بشدة المغنيين فصدمت أصواتهم الصاخبة، ليرى الحشد أن ديباك سينج بدأ يتحرك ومن ثم فتح عينيه ونهض من مكانه في تلة الموقد، فساعد أهالي القرية للثزول من الموقد سريعاً وهم في حالة من الذهول. من جهة أخرى، أعرب المهندي الذي حالفه الحظ عن أمله بأن يجعل منه أقرباؤه فريسة سهلة للثزول قبل أن يفارق الحياة فعلاً.

فوجئ أهالي قرية هندية بعودة أحد أبنائها للحياة في اللحظة الأخيرة قبل حرق جثته وفقاً لطقوس الهندوس بالقرية، إذ تبين أن الرجل لا يزال حياً فيما كان أهله يستعدون لوضعه فوق موقد النار. وانتشر قبل ساعات في القرية خبر وفاة ديباك سينج البالغ من العمر 72 سنة أثناء طعام أبقاره في ساحة بيته، وهو ما أكد الطبيب الذي استدعي للتحقق من الأمر. سارت الأمور على النحو التقليدي فاجتمع المعزون لتأبين الراحل،



المالوتو اللبناييد

اللوٲو اللبناي: الإصدار رقم 1260

8 10 12 18 24 36 19

الرقم	القيمة الإجمالية	الأوراق الراجعة	القيمة الإفرادية
6	2.946.343.844	1	2.946.343.844
5			
5	72.150.660	63	1.145.249
4	72.150.660	2.094	34.456
3	205.432.000	25.679	8.000
المبالغ المترتبة للمرتبة الأولى للسحب العقيل			1.096.772.527
المبالغ المترتبة للمرتبة الثانية للسحب العقيل			129.426.568
سحب زيد 1260			
الارقام الراجعة	القيمة الإجمالية	الأوراق الراجعة	القيمة الإفرادية
1	36.485.919	3	12.161.973
2			450.000
3			45.000
4			4.000
المبالغ المترتبة للسحب العقيل			25.000.000

المهاجرتي الموصلية

جرى مساء أمس سحب الجانصيب الوطني الإصدار العادي الخمسون، وجاءت النتائج كالآتي:

50 - ألف ليرة لكل غلاف ينتهي بأحد الرقمين: 235 - 369	
3 - آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 4	
5 - آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 29	
10 - آلاف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 527	
20 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بأحد الأرقام: 6532 - 7994 - 1998	
30 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 6704	
50 - ألف ليرة لكل ورقة تنتهي بالرقم: 9070	
1 مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الأرقام: 96731 - 51727 (ب) - 27533 - 62678 (ب)	
2 - مليون ليرة لكل ورقة تحمل أحد الرقمين: 72134 - 67038 (ب)	
3 - ملايين ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 18647 (ب)	
7.5 - مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 85876 فئة (أ)	
75 - مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 85876 فئة (ب)	
15 - مليون ليرة للورقة التي تحمل الرقم: 56739 فئة (أ)	
الجائزة الكبرى 150 مليون ليرة للورقة 56739 فئة (ب) (غير مبيعة)	