

النوم الجيد يدعم الصيام ويعزز عمل الجهاز المناعي



النوم الجيد يريح جسم الإنسان

بنما.. القبض على قط يهرب المخدرات إلى المساجين!

أعلنت السلطات البنمية الجمعة ضبط هر كان مستخدماً لتهرب المخدرات قرب سجن في بنما، بعدما أثار كيس صغير معلق حول رقبته الريبة. وقد ضبط هذا الهر الذي سمته وسائل إعلام محلية "تاركوغاتو" (القط تاجر المخدرات) لدى توجيهه إلى حرم سجن نويفا إسبيرانزا الذي يضم أكثر من 1700 سجين في مقاطعة كولون الكاريبية على بعد حوالي 80 كيلومترا إلى شمال العاصمة بنما.

وأوضح المدير العام لهيئة السجون في بنما أندريس غوتيريس أن "قطعة قماش كانت ملفوفة حول عنق الهر كانت تحوي زمزا عدة تضم مادة نباتية وأغلفة بلاستيك شفاف مع مسحوق أبيض".

وأعلن المدعي العام في المقاطعة المكلف قضايا المخدرات إدواردو رودريغيز أن "تحقيقا فُتح بشأن استخدام الحيوانات لنقل مواد غير قانونية إلى سجن نويفا إسبيرانزا".

وتبين أن المواد الممنوعة التي كانت تُهرب عبر القط هي من الكوكايين والكراك (صخر الكوكايين) والمارجوانا.

وأشار رودريغيز إلى أن السجناء يجذبون الحيوانات إلى داخل السجن من خلال إطعامها بغية تحميلها بالمخدرات التي يرغبون في تهريبها. وقد سلم الهر، وهو ذكر بالغ بوبر أبيض مرقط بالأحمر، إلى جمعية للرفق بالحيوان.

وهذه ليست المرة الأولى التي تُستخدم فيها حيوانات لنقل المخدرات في الزنازين. فقد سبق أن استخدمت طيور حمام في محاولات تهريب مشابهة.

وذكر أن الجهاز المناعي يُطلق أثناء النوم بروتينات تسمى السيوكينات وجزئيات مماثلة بعضها يلعب دوراً مهماً في الحماية من العدوى والالتهابات، مؤكداً أن الحرمان من النوم يمكن أن يؤدي إلى انخفاض إنتاج السيوكينات والأجسام المضادة الأخرى. وأوضح الخبير الأمريكي، أنه يتعين على البالغين النوم من سبع ساعات إلى تسع يومياً، وفي المقابل قعد الساعات وحده لا يكفي لتحديد النوم الصحي، داعياً إلى أخذ جودة النوم في الاعتبار: "إن احتياج النوم إلى اتباع نمط ثابت غير منقطع قدر الإمكان.

كما أن الحرمان الجزئي من النوم يرتبط بالتغيرات، التي تحصل في هرموني تنظيم الشهية ما قد يصعب الصيام"، وفق ما نقلته وكالة "د ب أ". كما أشار إلى أن الأبحاث تُظهر أن النوم الكافي ضروري كذلك لتحقيق الأداء الأمثل لنظام المناعة، التي تظل تشكل أولوية قصوى وسط الجائحة: "إن حددت الدراسات أنه من دون قسط كافٍ ومتسق من النوم الجيد، تتعرض الاستجابة المناعية للقمع، ما يجعل الأفراد أكثر عُرضة للإصابة بالعدوى، ويستغرقون وقتاً أطول للتعافي منها".

أوصى خبير في طب النوم، الصائمين بالبحث عن السبل الكفيلة بضمان تمتعهم بقسط كافٍ من النوم الجيد خلال شهر رمضان، مؤكداً أن هذا الأمر يمكن أن يدعم الصيام، ويعزز عمل الجهاز المناعي. وقال الدكتور فيشال شاه، من مركز اضطرابات النوم التابع لمستشفى كليفلاند كلينك أوهايو في الولايات المتحدة، إنه من المعروف أن مستوى إنتاجية الفرد في العمل يتحسن عندما يحصل على قسط كافٍ من النوم الجيد، مضيفاً أن الأبحاث أظهرت أن النوم "يؤثر أيضاً في مستويات الجوع والشبع،

رجل يطلق زوجته 3 مرات للحصول على إجازة مدفوعة الأجر!

قرر رجل في تاوان، في حادثة غريبة من نوعها، أن يتزوج نفس المرأة 4 مرات، بعد أن طلقها 3 مرات في غضون 37 يوماً، بهدف الحصول على إجازة طويلة مدفوعة الأجر. وبحسب قانون العمل في تاوان يحصل الموظفون من الجنسين على إجازة زواج مدفوعة الأجر بشرط ألا تتعدى 8 أيام، ولكن يبدو أن تلك المدة لم تكن كافية بنظر موظف يعمل في أحد بنوك العاصمة التاوانية تايبيه فقرر أن يطلق زوجته بعد انتهاء إجازته ليعاود الزواج بها مباشرة مرة أخرى قبل أن يطلقها مرة ثانية وثالثة ليرتبط بها في المرة الرابعة، وبالتالي حصل على 32 يوماً إجازة زواج مدفوعة الأجر. لكن البنك الذي يعمل فيه رفض منح ذلك الموظف أجر الإجازة بعد أن طلق زوجته في المرة الأولى، قبل أن يعيدها في اليوم الثاني، بيد أن ذلك لم يفت في عضد ذلك الزوج، الذي لم يجر الكشف عن هويته، وقرر المضي قدماً في خطته وقدم الإجازة ثلاث مرات أخرى، ولجأ إلى مكتب العمل ليثبت حقه في تلك الإجازات.

في سنغافورة.. أنظمة روبوتية تتواصل مع النباتات

قادرة على اكتشاف الإشارات الكهربائية الضعيفة التي تنبعث طبيعياً منها. وقد استخدموا هذه التقنية لجعل نبتة «صائد الذباب» اللائحة، تخلق «فكيها» المكونين من فصين، بناء على إشارة يصدرها هاتف ذكي. ثم ربط الباحثون أحد الفصين بزرع آلية من أجل انتزاع قطعة رقيقة من سلك معدني لا تتعدى نصف مليمتر، ثم التقاط جسم صغير عند سقوطه. ولا تزال هذه التكنولوجيا في مهدها. لكن الباحثين يعتقدون أن في الإمكان استخدامها مستقبلاً لتصميم «نباتات روبوتية» قادرة على التعامل بدقة ولين مع الأشياء البالغة الهشاشة، وهو ما لا تستطيعه الأذرع الصلبة للروبوتات التقليدية.



أنظمة جديدة تتواصل مع النباتات

يجري عدد من العلماء في سنغافورة تجارب على أنظمة جديدة تهدف إلى التواصل مع النباتات، تتيج مثلاً التحكم من بُعد بنبات لاصم، أو جعلها تصدر تنبيهات عندما تصاب بمرض ما. ويادر الباحثون إلى توصيل أقطاب كهربائية بالنباتات،

في الصميم

ليس من الحصافة جمع أعداد كبيرة من الذئاب في قفص ضيق، لأنها حتماً ستقتاتل، حتى لو أكثر لها من اللحم، ومن المحتمل إذا كسرت السياج بكثرة تدافعها أن تصيبك باضرار بالغة، طبيعة الذئاب أنها تعيش في الصحاري والغابات المفتوحة وتحمل قلة الطعام، الحرية عندها خير من الطعام، ولها انعكاسات على صحتها بشكل عام، الأسر أكبر الأسباب لإصابتها بمرض السعار، هذا ما تعلمناه من برنامج عالم الحيوان، والله يرحمك يا ابراهيم الشطي.

الوسط اشترك في خدمة الوسط واتس المجانية

إرسال كلمة اشتراك، على الرقم 96735079

Retweet

علي عبدالعزيز النمش @AliAlnemash

على رئيس الوزراء كشف القيمة الحقيقية لأصول الكويت النفطية و العقارية و المالية . حكومات عبثت بأصول الكويت الداخلية لا نثق في حجبها أرقام الخارج.

حمد البعيجان الكبير @hamadabaijan

بين الأقلية النامية و الأقلية الصاخبة ضاعت حقوق أغلبية الشعب المواطن الصالح . أغلبية الشعب الكادح ، الذي لم تُنعم عليه السلطة بشاليه أو مزرعة أو قسيمة ... أو شيك بستة أصفار ... نحن المستقيدين الحقيقيين من الإصلاح و الحاسبية

الد.المهامي فهد محمد الحبيبي @dr.alhamebi

في جريمة السب : يجوز اثباتها بشهادة المجني عليه بمعنى انه يكفي لادانة المتهم الأخذ بأقوال من تعرض للسب فالامر لا يحتاج لشهود آخرين

عبدالله خالد الغانم @akalghanim11

تصوير شهادات موظفي الامانة بهذا الشكل و توظيفها في سياق خصومة سياسية بين الرئيس و الغالبية ، سلوك قبيح ومذل و صيباني، بكل ما تعنيه الكلمة .

عبدالعزیز سلطان @abdulazizz.s

علي رئيس المجلس الأمة في الجلسة القادمة الاستعداد لتجنب (الاحتقان) و(التصادم) خاصة بعد وصول الوضع (سياب) و(تشايب) مع الأعضاء وللخروج من هذي الأزمه -قبول طلب العزل-أدراج طلب تصويت الغاء تأجيل الاستجواب -وادراج تعديل لائحته داخلية و الا لا توهقون الحرس وموظفين امانه المجلس معاكم

عادل فهد الدويلة @adalfahadduwail

نصيحة لكل شباب مشحون ضد الدولة لا تكن جسر يعبر عليه الاخرين لاتدفع فاتورة غيرك في نزولك للشارع تعلم من اخطاء الاخرين هم الان بين مسجون او هارب او مفصول من العمل اخي الشاب شارك و ساهم في محاربة الفساد وهو حق اصلي لك بحدود القانون فقط نعمة الامن و الامان نعمة لا تقدر بكونك الدنيا

أوس الغنيم @awsalghunaim

وزراء الاعلام في دول الخليج مهمتهم الاولى توعية المجتمع وارشاده و عكس صورة حضارية لبلدانهم. عندما يتوقف الزمن ويصبح الوزير مقيد بالحسوبة و النظام الروتيني و الحاسبية السقيمة و النتيجة: ينقلب من قيادي سياسي يضع رؤية و ينفذ منحه له اهداف واضحة الى متعهد حفلات.

أحمد بودستور @Ahmadbudastour

حزب الشيطان اللبناني يقوم بتخزين المواد الغذائية الترمينية في مخازن كبيرة وذلك استعدادا لانهايار وشيك متوقع في لبنان بسبب نقص المواد الغذائية و البنزين و انقطاع الكهرباء فهناك شبح مجاعة يهدد لبنان مع اندلاع ثورة الجياع من المواطنين اللبنانيين فهناك خطر قائم يلوح في الأفق في لبنان

@Alwasatkuwait

شركة الصابرية للمصاعد والسلام ذ.م.م

نرتقي بكم للأفضل ،،،

قوة | متانة | سرعة بالإنجاز | كفاءة

Tel. : +965 24818066 - +965 24818062
Email: sales@alsabriyahelev.com

KONE Authorized Distributor