صعوبة النوم لدى المسنين سببها اختلال الساعة الدماغية

واشنطن/ متابعات :

وجد باحثون أميركيون أن التراجع في دقة الساعة الدماغية المرتبط بالتقدم في السن قد يكون السبب وراء صعوبة النوم والتكيف مع التغييرات في الوقت لدى المسنين.

وقال الباحثون بجامعة «كاليفورنيا» في لوس انجلوس إن دراستهم للساعة الدماغية المعروفة بنواة التأقلم، تظهر نمطاً مهماً بالنشاط الإيقاعي الذي يبدأ بالتراجع في منتصف العمر.

وتضبط الساعة الدماغية دورة النوم والاستيقاظ عند البشر والثدييات، وكثيراً من العمليات الإيقاعية وغير الإيقاعية بالجسم.

وقال جين بلوك المشارك بالدراسة إن «للعمر تأثيراً عميقاً على التوقيت الإيقاعي للجسد.. ومن الواضح جداً أن الأنظمة الإيقاعية عند الحيوانات تبدأ بالتراجع مع التقدم بالسن، وتسبب للإنسان مشاكل كبيرة تتعلق بنوعية النوم لدى تقدمه في السن أيضاً، وصعوبة في التأقلم مع التغييرات في الوقت».

وأضاف أن هناك تغييراً حقيقياً في دورة النوم والاستيقاظ عند المسنين.

وأشار الباحث كريستوفر كولول إلى أن هناك عدداً كبيراً من الأشخاص فوق 65 عاماً من العمر يتناولون بشكل منتظم أدوية مساعدة على النوم، لكن آثار هذه الأدوية على مدى السنوات مازال غير معروف.

معالم

(ورتو) مدينة برتغالية مهمة مطلة على الأطلسي

ورتو هي إحدى أهم مدن البرتغال ، تقع في شمال البرتغال على الساحل المطل على المحيط الأطلسي.

كانت قرية تعود نشأتها إلى ما قبل الغزو الروماني، وكانت تسمى بورتس كال أو بورتو كال الذي اشتق منه اسم البرتغال، ثم تطورت هذه القرية وصارت مدينة استولى عليها القوط في القرن السادس الميلادي ، وبعدها انتقلت إلى أيدي المسلمين في الأندلس في القرن الثاني للهجرة (الثامن الميلادي)، وعرفت باسم «مدينة البرتقال» وبقيت في أيديهم حتى استولى عليها المسيحيون في نهاية القرن الحادي عشر، فكانت أساس مملكة البرتغال.

وكانت المدينة في عام 1820 مركزا انطلاق الحركات التحريرية ومقاومة الديكتاتور دوم ميغويل الذي حاصر المدينة بجيشه بين عامي (1832و1833) ، كذلك اندلعت من بورتو في عام 1891 ثورة الجمهوريين، غير أنها أخفقت.

وتقع بورتو في الجزء الشمالي من البرتغال الذي يتميز بأكبر الكثافات السكانية، وتضم أكثر من 14 ٪ من سكان البرتغال.

وتقوم مدينة بورتو على منحدرات متدرجة إلى شمالي النهر، وتتألف من قسمين: قديم شوارعه ضيقة ومزدحمة وشديدة الانحدار تحف بها المساكن العالية، واجهات بعضها مكسوة بالقرميد الأزرق. والقسم الثاني حديث شوارعه عريضة ويشتمل على حدائق عامة ومتنزهات. ومن المعالم المهمة في المدينة ثلاثة جسور تربط ضفتي النهر، وتعد من المنجزات الهندسية الجميلة. ويضم أحد هذه الجسور طريقين متراكبين. ويعد قصر براكا دا ليبرداد مركز المدينة، وتقوم كاتدرائية بورتو على بروز أرضي يقع بين القصر ونهر دورو. وقد بنيت في القرن الثاني عشر لتكون قلعة، غير أنها حولت إلى كاتدرائية في القرنين السابع عشر والثامن عشر. ويوجد بالقرب منها كنيسة سانتا كلارا بتزييناتها المذهبة الكثيرة. ويضم بناء سوق الأوراق المالية العائد إلى منتصف القرن التاسع عشر قاعة استقبال مبنية وفق الطراز المراكشي.

وحيد

يعمل يمشي يبكي
يبحث عن فراشة تلون فضاء
الحقول
تغتاله الوحشة
وتلفظه المسرات
يدندن لحنا حزينا
ويرسم بالرمل وجه أم
بعيدة
تعزف الريح ألحانها
ويعبث الرمل بالذكريات
يذهب الوجه بعيداً
وترحل عنه السنون
يجلس
ليحصي أحلامه الهاربة
لا يتبقى
سوى حلم وحيد
أن يرى ظله
عله يبدد الوحشة عن روحه

الشاعرة دلال جويدة

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).

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

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

المدير والموظف

سأل فتى صديقه: لماذا تركت العمل بالشركة .. إنها شركة جيدة؟. رد الصديق: نعم جيدة ولكنني تركتها بسبب التعب.. هكذا قالوا لي. الفتى: أي تعب؟ الصديق: تعب المدير مني !.

صيني يبدأ «رحلة الألف ميل» لكسب قلب محبوبته !

بكين/ متابعات:

في تطبيق فعلي لمقولة «رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة»، انطلق شاب صيني في رحلة طولها ألف ميل سيراً على قدميه كي يثبت لمحبوبته انه مستعد للقيام بأي شيء في سبيل كسب قلبها.

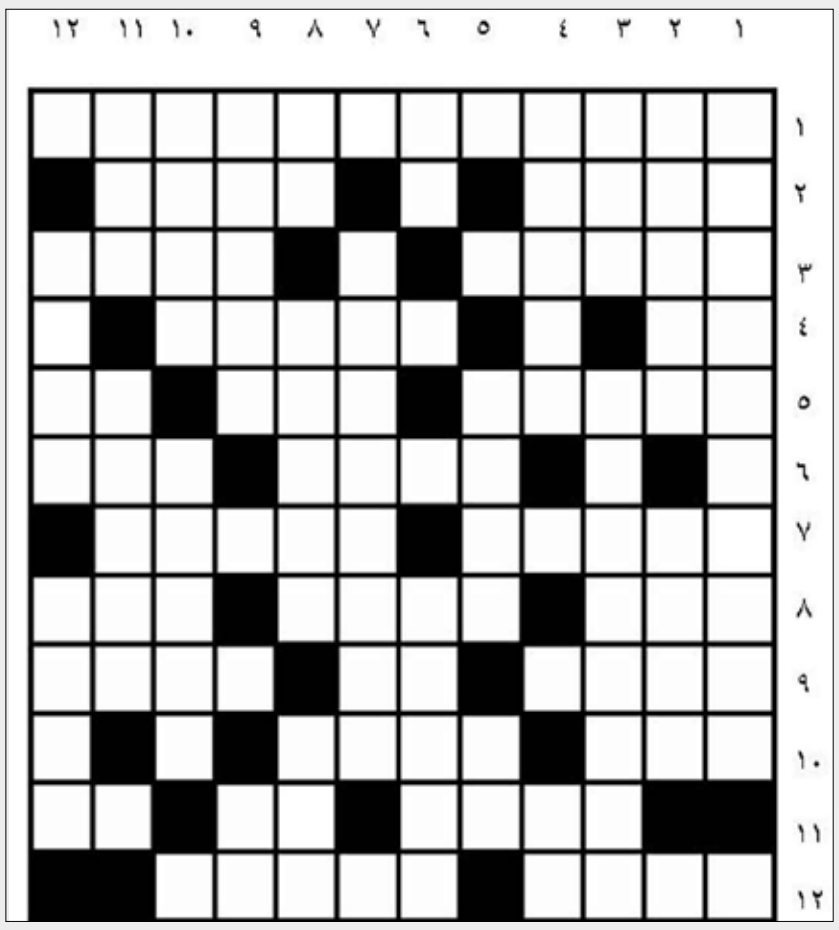
الشاب الذي يدعى ليو بيووين كان سأل محبوبته لينج هسويه ما إذا كانت توافق على الزواج منه فردت عليه مازحة بأنها لن توافق على ذلك إلا إذا قطع مسافة ألف ميل سيراً على قدميه.

ولكن قبل أن تتصل لينج في اليوم التالي بليو لتبلغه بأنها موافقة على طلبه وأنها كانت تمزح بشأن رحلة الألف ميل، كان ليو انطلق فعلياً في تلك الرحلة من مقاطعة هينان حيث يقطن إلى مقاطعة جوانجدفنج حيث تعيش محبوبته.

صحيفة صينية نقلت عن «ليو» البالغ من العمر (29 عاما) قوله إن المسافة بين البلدة التي يعيش فيها والبلدة التي تعيش فيها محبوبته تبلغ 1600كيلومتر أي ألف ميل بالضبط وأنه قرر أن يقطع تلك المسافة الطويلة سيراً على قدميه ليثبت صدق مشاعره.

وأضاف:»عندما أصل إلى نهاية هذه الرحلة، أرجو أن تكون محبوبتي في انتظاري لأطلب منها مرة ثانية الموافقة على الزواج وأتمنى أن أسمع موافقتها».

كلمات متقاطعة

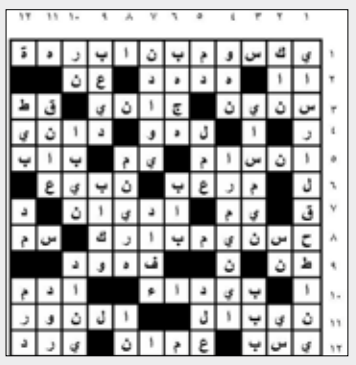


أفقيا

1-خليفة أموي خلف أباه وتنازل بعد ثلاثة أشهر فنشبت الحرب بين القيسيين واليمنيين وانتقلت الخلافة الى البيت المرواني .
2-من الحيوانات - يعطي فرصة .
3-مساو - من الزهور العطرية .
4-حب - عقيدة.
5-عقيدة - يتبع – للنفي.
6-شهر ميلادي - حيوان ضخم .
7-دولة عظمى - يشك.
8-تقوى – نافع - الظبي الأبيض .
9-مضارع دار - سقي النبات - صوت القط .
10-بنا – أعوام.
11-من الأنبياء - عدد انجليزي - متشابهان .
12-من الطيور - شهر ميلادي.

عموديا

1-صاحب قصيدة رتا والبندقية .
2-راسي – من الألوان .
3-أحرف متشابهة - بلد خليجي مجاور.
4-من أودية بلادنا - حب .
5-اسم علم مذكر - عمر .
6-غم - بلد أوروبي.
7-أحرف متشابهه .
8-غير مطبوخ – عكس الشوك - ضياء.
9-من أسماء السيف - غير مطبوخ .
10-مفرد أزهار - من أشهر ملوك مصر.
11-يتبع - بلد عربي شمال أفريقيا.
12-رواسي - جمع مئة .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب :

السحب العشوائي للكهرباء يعرض الجميع للمخاطر إضافة إلى إتلاف الأجهزة الكهربائية والقيام به جريمة يعاقب عليها القانون