إشراف/ ابتسام العسيري

النوم أقل من (6) ساعات يوميا يؤثر في نشاط جينات الجسم

■ لندن/متابعات:

قال باحثون بريطانيون إن تتابع حدوث قلة النوم يحدث تأثيرات خطيرة على الوظائف الداخلية لجسم الإنسان.

فقد توصلت دراسة إلى أن نشاط المئات من الجينات يتوقف مع انخفاض معدلات النوم إلى أقل من ست ساعات في اليوم.

وذكر الباحثون في المجلة الرسمية التي تصدر عن الأكاديمية الوطنية للعلوم أن نتائج ذلك البحث قد تساعد على إدراك الضرر الذي تلحقه قلة النوم بصحة الإنسان.

فأمراض القلب، والسكري، والسمنة، والضعف في وظائف الدماغ، كلها أمراض ترتبط باضطرابات النوم.

إلا أنه لم يعرف بعد عدد ساعات النوم القليل الذي قد يسبب حدوث مثل ذلك الخلل الصحي.

لذا فقد عمل باحثون من جامعة ساري (Surrey) على تحليل الدم لستة وعشرين شخصا بعد أن نالوا قسطا كافيا من النوم يصل إلى 10 ساعات كل ليلة على مدار أسبوع.

ثم قارنوا نتائج تلك التحليلات بنتائج أخرى توصلوا إليها بعد نوم أولئك الأشخاص لفترات تقل عن ست ساعات في الليلة على مدار أسبوع آخر.

ووجد الباحثون أن ما يزيد على 700 من الجينات قد تعرضت للعطب من جراء ذلك التغيير في عدد ساعات النوم التي تعد كلها سببا في بناء البروتين، لذا فإن الجينات التي أصبحت أكثر نشاطا كانت أقدر على إنتاج البروتين، مما ساعد على تغيير العملية الكيميائية في الجسم.

وفي الوقت نفسه، يلحق الخلل بساعة الجسم البيولوجية، وذلك لأن بعض الجينات يمكن أن يطرأ عليها -خلال اليوم- نمو وقوة تارة، وضعف تارة أخرى. إلا أن تلك الخاصية تتأثر بالانخفاض في معدلات النوم.

وقال كولين سميث، الأستاذ بجامعة ساري "لقد طرأت تغييرات خطيرة على نشاط عدد كبير من الجينات المختلفة".

كما رصدت أيضا تأثيرات على الجهاز المناعي وقدرة الجسم على مواجهة الأضرار والضغط العصبي.

وأضاف سميث "من الواضح أن النوم مهم جدا لعملية إعادة بناء الجسم، والحفاظ على حالته الوظيفية. وإذا لم يكن في استطاعتنا أن نعيد إحياء الخلايا أو استبدال خلايا جديدة بها، فإن ذلك سيؤدي في النهاية إلى الإصابة بالأمراض".

وكالات صحية حذرت من خطورتها وتحدثت عن فجوة في التمويل لمكافحتها

سلالات فتاكة من السلّ المقاوم للعقاقير تنتشر في العالم

■ لندن /متابعات:

كشف مسؤولون دوليون في مجال الصحة أن سلالات فتاكة من السل مقاومة لعدة عقاقير تنتشر حول العالم، وأن السلطات بحاجة ملحة الى 1.6 مليار دولار سنوياً للتصدي لها.

وقالت منظمة الصحة العالمية والصندوق العالمي لمكافحة الإيدز والسلّ والملاريا في بيان مشترك إن على المانحين أن يقدموا «تمويلاً كبيراً» لمساعدة الخبراء على التصدي لجميع الحالات الموجودة وعلاج السلالات الخطيرة منها.

ومن جهتها أكدت مارجريت تشان، المديرة العام لمنظمة الصحة العالمية: «نحن لا نحرز أي تقدم في وقت نحتاج فيه بشدة إلى تكثيف استجابتنا للسل المقاوم لعقاقير متعددة».

وكثيراً ما ينظر الى السلّ على أنه مرض من الماضي لكن ظهور سلالات تستعصي على العلاج حولته الى أحد أكثر المشكلات الصحية إلحاحاً في العالم خلال السنوات الـ10 الماضية.

والسلّ هو ثاني أكثر الأمراض المعدية فتكاً بعد فيروس نقص المناعة المكتسب الذي يسبب الايدز. ففي 2011 أصيب 8،7 مليون شخص بالسل، وتوفي 1،4 مليون شخص متأثرين بالمرض.

يُذكر أن علاج السل النمطي يستلزم عملية طويلة، حيث يحتاج المريض الى تناول مجموعة من المضادات الحيوية على مدى ستة أشهر. ويتقاعس الكثيرون عن إكمال العلاج ما أدى الى إساءة استخدام المضادات الحيوية وبالتالي زيادة مقاومة مسببات المرض لهذه العقاقير.

وحذرت منظمة الصحة العالمية من أن ما يصل إلى مليوني شخص قد يعانون من سلالات مقاومة للعقاقير بحلول 2015 وتحدث منظمة الصحة عن سلالة أكثر خطورة يمكنها مقاومة حتى أكثر الأدوية فاعلية ظهرت فيما لا يقل عن 77 دولة في 2011. كما أبلغ الأطباء في الهند عن حالات مقاومة تماماً للعقاقير، بحيث لا يجدى معها نفعاً أي دواء مهما كانت فاعليته.

معالم

زاخو.. مركز لليهود الناطقين بالآرامية في كردستان

زاخو هي مدينة تقع في كردستان العراق قرب حدود إقليم كردستان العراق الشمالية مع تركيا ويمر عبر مدينة زاخو نهر الخابور الذي يأتي من تركيا.

يعيش في مدينة زاخو اليوم خليط من الأكراد المسلمين وهم يشكلون غالبية سكان مدينة زاخو ومسيحيين ينقسمون إلى كلدان كاثوليك وسريان أرثوذكس وأرمن وهناك بعض القرى من الأكراد اليزيديين بالقرب من المدينة . وعلى العموم زاخو هي مدينة محافظة بالنسبة للدين الإسلامي ويعد جسر دلال (العباسي) من ابرز معالم المدينة التاريخية كما يوجد في المدينة تمثال للمناضل الكردي صالح اليوسفي.

ويطل على مدينة زاخو جبل بيخير الذي تكثر حوله الروايات عن طوفان النبي نوح ومن النواحي التابعة لقضاء زاخو ناحية هيزاوا، دركار و باتيفا.

اختلف المؤرخون في تحديد تاريخ معين للمدينة أو معرفة المعنى الحقيقي لاسمها ويذكر جمال بابان، عند ذكر جبل زاخا طاغ بأنه منسوب إلى مدينة زاخو المدونة قديما باسم آزوخيس القديمة ويستدل على هذا من أن المدينة قد كانت موجودة بدليل كيف يطلق اسم مدينة على جبل ويستطرد في القول إن كلمة زاخ تعني القوة والعزم في اللغة الكردية ويضيف إن هناك رأيا يفيد أن زاخاريوس أحد قادة زينفون قد حط عصا الترحال أثناء التراجع في موقع بلدة زاخو وسميت المدينة باسمه ثم تطور بمرور الزمن إلى تسمية زاخو المستعملة حاليا.

يعود أول حدث تأريخي مهم حدث في المدينة إلى سنة 401 ق.م عند تراجع عشرة آلاف من المرتزقة اليونانين ومرورهم عبر بوابة زاخو (دربند زاخو) والتي سميت برجعة العشرة آلاف أو حملة زينفون.

وفي صدر الإسلام توسعت المدينة جنوبا إلى محلة الحسينية الحالية وسميت بـ (هسنية الخابور) ، وفي سنة 1918 دخلت القوات البريطانية المدينة وانهت بشكل عملي السيطرة العثمانية عليها وبعدها تم إلحاق المدينة بالمملكة العراقية.

اشتهرت المدينة بكونها مركزا لليهود الناطقين بالآرامية في كردستان، حيث شكلوا الأغلبية الساحقة من سكانها حتى بدايات القرن العشرين عندما بدأت هجرتهم إلى إسرائيل.

سفينتي

مازلت يا رفيقتي
أصارع المياه
منهوكة سفينتي
لكنها
بقوة الإله
ستقطع البحار
وتهزم المؤامرة
اشرعتي ممزقة
ليس لها جناح
تسخر منها العاصفة
تهزّها الرياح
لأنها أشرعة
نشيدها جراح
لأنها حديثة
لا تعرف الكفاح
بحارتي
على السطوح باهتة
يصارعون قوّة الدوار
ويقطعون أبحراً
ليس لها قرار
ويبحثون
في الدروب المقفرة عن جوهرة
يضمها محار
يسائلون أنجماً
بعيدة المدار
عن لؤلؤة
أضاعها بحّار
تهزّ كف بحرنا
تغيّر الأقدار

الشاعرة /أحلام مستغانمي

التفاؤل والحماس

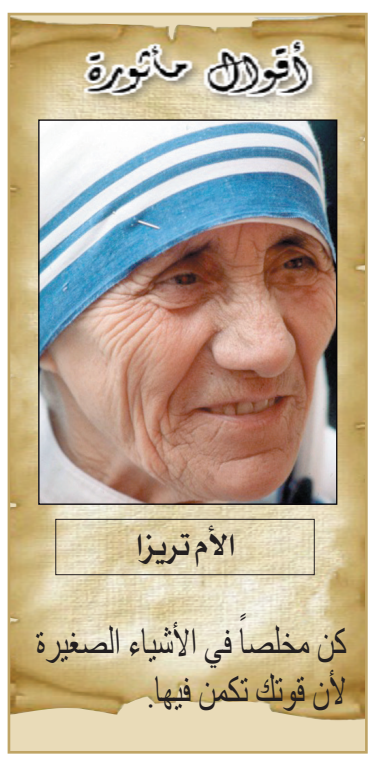
قال الرسول عليه الصلاة والسلام :
تفاءلوا بالخير تجدوه

وسئل نابليون بونابرت: كيف استطعت أن تمنح الثقة في أفراد جيشك؟

فقال : كنت أرد بثلاث : من قال: لا أقدر، قلت له: حاول

ومن قال: لا أعرف، قلت له : تعلَم

ومن قال: مستحيل، قلت له : جرِب



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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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

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

اضحك

المؤهلات

غبي قدم على وظيفة سألوه عن المؤهل قال: ابتدائي..
واعرف واحد يدرس في أمريكا.

في عام 2008، أصدر رئيس شرطة مدينة فلينت بولاية ميتشيجان بالولايات المتحدة الأمريكية أمراً باعتقال كل من يرتدي سروالاً تحت الخصر أو ما نسميه نحن" (طحيني) ..وبالفعل بدأ رجال الشرطة بتطبيق الأمر واختفت هذه الموضة البشعة من شوارع المدينة.

عجائب وغرائب

سكان مبنى يقررون التشارك في الطعام لتعزيز الروابط بينهم

■ هلنسنكي/متابعات:

قرر سكان حي رويهوفووري السكني الواقع في ضواحي العاصمة الفنلندية هلسنكي منذ أربعة أشهر خوض غمار تجربة فريدة من نوعها تقضي بتشارك بقايا الطعام، في مسعى إلى مكافحة هدره.

وتندرج هذه المبادرة في سياق مجموعة من المشاريع أطلقت خلال الأعوام الأخيرة لترشيد الاستهلاك.

وتضم خزائن القاعة المخصصة لتشارك الطعام، موادا غذائية على انواعها، من الجبنة واللحوم والفواكه والخضار، وصولا إلى المشروبات.

وكل قاطن في المبنى يدون الأطعمة التي أتى بها على دفتر علق على باب إحدى خزائن هذه القاعة التي يبقى معدل الحرارة فيها ست درجات طوال السنة.

وشرح يوكا بيلتونن البالغ من العمر 51 عاما «نسجل رقم شقتنا ونذكر إذا أخذنا الطعام أو جلبناه، ونترك تعليقا بسيطا في حال رغبنا في ذلك».

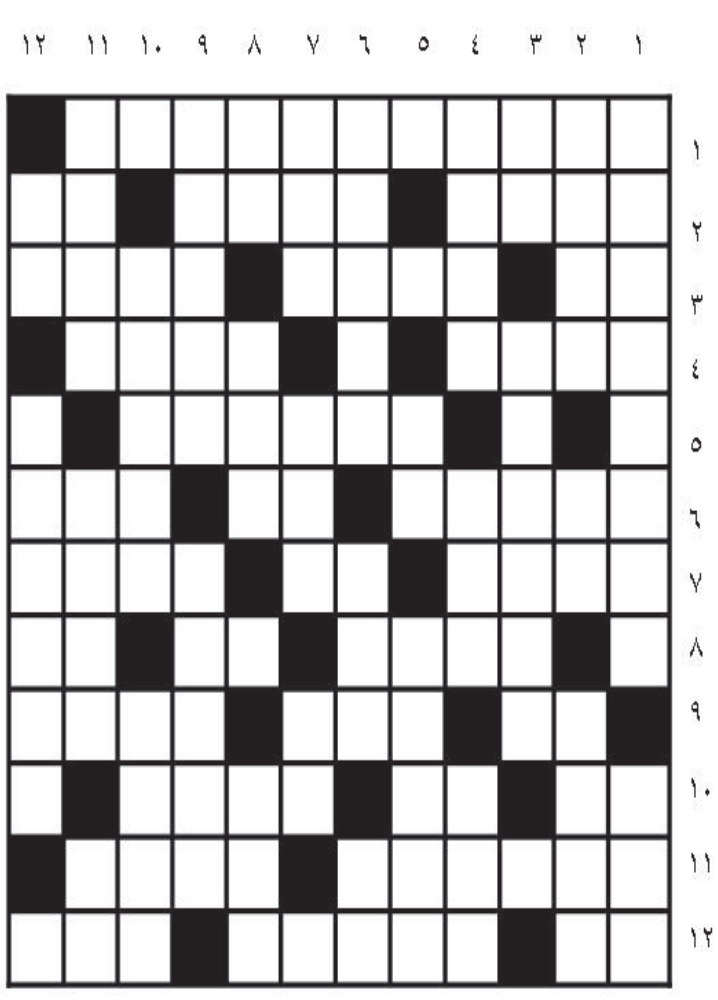
وينبغي أيضا تحديث صفحة على «فيسبوك» تستعرض فيها المخازين. وبما أن القوانين لا تتطرق إلى هذا النوع من التشارك، تستند التبادلات بين السكان إلى الثقة.

وكشف يوكا بيلتونن أنه «منذ الأسبوع الماضي، بات في وسع سكان المبنى ترك بقايا الأطباق المطهوة مع ذكر محتوياتها، لكي يحاسب صاحبها في حال أصيب أحد بالتسمم».

وقد أبصر مشروع مكافحة هدر الطعام النور منذ سنتين، وصاحب هذه الفكرة هو مصمم الأزياء هايكي سافونن (44 عاما) الذي كشف «كنت أتساءل لماذا لا نستحدث موقعا لتشارك الطعام على صعيد الأحياء أو المدن، من أجل تفادي الهدر».

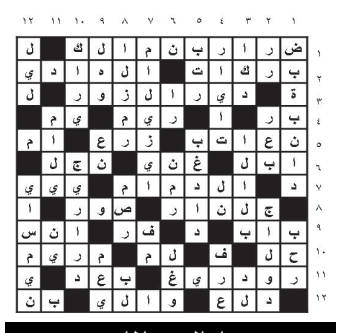
وبغية تحقيق فكرته التي أطلقها على الانترنت، تعاون مصمم الازياء مع المعهد الفنلندي للأبحاث الخاصة بالأغذية الزراعية، فنجح في إقناع سكان الحي.

كلمات متقاطعة



أفقيا :
1- ضابط وسياسي مصري رئيس الجمهورية 1970م خلفا لعبد الناصر قاد الحرب الفلسطينية الرابعة المعروفة بحرب أكتوبر 1973م حصل على جائزة نوبل للسلام 1978م اغتيل سنة 1981م .
2- أنثى العقاب – يعمر – اله .
3- لنداء القريب – مدينة أردنية – فريد .
4-كل طعام يقتل – بلد أوروبي .
5- مرفأ أسباني على المتوسط شمالي برشلونة .
6- موقع حربي شهير في التاريخ القديم أطلاله في رفح جنوبي غزة انتصر فيه سرجون الأشوري على المصريين والفلسطينيين 720 قبل الميلاد – حرف عطف – صغير الخروف .
7- من أسماء القنفذ – من مخلوقات الله – وضوح.
8- جليس السمر – طليق – حرف موسيقي .
9- متشابهان – يتبع – ذكي .
10- نقص – للنداء – رتبه عسكرية .
11- من الزهور العطرية – صوت الجرس .
12- في العروق – عهد- من أقسام الرجل .

عموديا :
1- فرقة من الخوارج تنسب الى نافع بن الأزرق استولوا على الأهواز قضى عليهم المهلب بن أبي صفرة – كبل .
2- صوت الضفدع – والد – عبد أجير .
3- متشابهان – مدينة صينية في شان تونغ .
4- المطر الخفيف – يحصي – شعوب .
5- للاستفهام – أحرف مكررة .
6- بلد عربي – حيوان – أفشى .
7- طائر ريشه مخطط واسع الفم مفلطح الرأس والمنقار – من أودية بلادنا – بحر .
8- حرف نصب – نقود – من الاتجاهات الأربعة .
9- عملة – عاصمة أوروبية .
10- من أسماء القرآن الكريم – لمعان.
11- تراجع الى الاسوأ– احدى جمهوريات روسيا – كفء .
12- يابسة – منطقة صحراوية تمتد شمالي السودان في حوض النيل بين الخرطوم وأسوان .



حل العدد الماضي