

حل بسيط لمواجهة اختلال الساعة

البيولوجية واضطرابات النوم

قد يكون الحل في مواجهة اضطرابات النوم واختلال الساعة البيولوجية لدى كبار السن أبسط مما يبدو: إذ أظهرت دراسة أوروبية أن التعرض للضوء الساطع، خصوصًا في ساعات الصباح، يرتبط بنوم أفضل ونشاط أكبر خلال النهار وانتظام أوضح في إيقاع الراحة والنشاط. وشملت الدراسة أكثر من 200 شخص تراوحت أعمارهم بين 63 و92 عامًا، في 3 مدن أوروبية هي «تارتو» في إستونيا، و«بولونيا» في إيطاليا، و«أمستردام» في هولندا. وقسّم الباحثون المشاركون إلى مجموعتين، زُوِدَت إحداها بمصابيح للضوء الساطع، وطلب من أفرادها استخدامها خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ، مع إيقافها قبل موعد النوم بأربع ساعات على الأقل، وذلك مدة 12 أسبوعًا. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تعرضوا لمستويات أعلى من الضوء الطبيعي كانوا أكثر نشاطًا خلال ساعات النهار، وتمتعوا بفترات يقظة أكثر انتظامًا وجودة نوم أفضل. وارتبط التعرض للضوء في وقت مبكر من اليوم بانخفاض اضطراب إيقاع الراحة والنشاط، ما يشير إلى أن توقيت التعرض للضوء قد يكون مهمًا بقدر كمية الضوء نفسها. وقال الباحث الرئيسي دان فان دير فين، من جامعة «سري» البريطانية، إن كبار السن قد يحصلون على كميات محدودة من ضوء النهار بسبب ضعف البصر أو صعوبة الحركة والخروج من المنزل، الأمر الذي قد يسهم في اضطراب النوم واختلال الساعة البيولوجية. ويرى الباحثون أن العلاج بالضوء قد يوفر وسيلة بسيطة وغير دوائية ومنخفضة التكلفة نسبيًا لتحسين النوم والنشاط لدى كبار السن، ولا سيما أولئك الذين تقل فرص تعرضهم لضوء النهار بصورة منتظمة.

وفي المقابل، شدد الباحثون على ضرورة تفسير النتائج بحذر، موضحين أنها لا تلتفت وجود علاقة سببية بين انخفاض التعرض للضوء والإصابة بالأمراض الأيضية أو أمراض القلب، رغم ملاحظة تعرض المشاركين الذين أبلغوا عن هذه الحالات لمستويات أقل من الضوء.



الأمم المتحدة تتبنى خريطة جديدة

للعالم تظهر إفريقيا بحجم أكبر

تبنّت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم الجمعة خريطة جديدة للعالم تظهر إفريقيا بشكل أكثر دقة وحجم أكبر، تنويجا لحملة أخيرة قادتها الدول الإفريقية وجماعات مؤيدة. ونمت الموافقة على قرار الجمعية، الذي رعته توجو وأيده أعضاء الاتحاد الإفريقي، بتصويت 164 دولة عضو لصالحه. وصوتت الولايات المتحدة فقط ضد القرار بينما امتنعت سست دول أخرى، وهي صربيا وإستونيا وجورجيا وليتوانيا ومولدوفا وأوكرانيا – عن التصويت. ويشجع التصويت الحكومات والمؤسسات في جميع أنحاء العالم على استبدال خريطة مركاتور التقليدية، التي يتم استخدامها منذ القرن السادس عشر، بإسقاط «الأرض المتساوية» الذي يقول المدافعون عنه والجغرافيون إنه يظهر المواقع بشكل أكثر دقة. ويظهر إسقاط مركاتور أن جرينلاند وإفريقيا تبدوان بنفس الحجم تقريبًا، بينما في إسقاط الأرض المتساوية الذي يظهر القارات بنسبها الحقيقية، فسان أفريقيا أكبر بـ14 مرة من جرينلاند. وقالت الأمم المتحدة في تقريرها إن قرار الجمعية لا يحظر إسقاط مركاتور أو يفرض بديلا عنه، لكنه يشجع فقط على استخدام إسقاط «الأرض المتساوية». ونقلت المنظمة العالمية عن وزير خارجية توجو روبرت دوسي قوله قبل التصويت: «إن الخرائط تشكل فهمنا للعالم. إنها توجه التعليم وتغذي الخيال وتؤثر على التصورات الجماعية».

سيدني تشهد موجة حار وسط

مخاطر من اندلاع حرائق غابات



وأصدرت سلطات الإطفاء في الولاية حذرا شاملا على إشعال النيران في سيدني، حيث صنف خطـر الحرائق بأنه «شديد للغاية»، وهو ثاني أعلى مستوى للخطر.

وقوية وتتحول إلى عاصفة خلال الصباح، إلى جانب الظروف الجافة والحارة التي نحو غير معتاد، ستؤدي إلى ارتفاع خطـر الحرائق في منطقة سيدني الكبرى..

عن متوسط درجات الحرارة القصوى لشهر سبتمبر، وفقا لبيانات هيئة الأرصاد الجوية، وقالت الهيئة «الرياح الشمالية الغربية، التي تتراوح قوتها بين معتدلة

شهدت مدينة سيدني، أكثر مدن أستراليا اكتظاظا بالسكان، موجة من الحر الربيعي الشديد أسس السبت، ما رفع خطر حرائق الغابات ودفع السلطات إلى إصدار حظر على إشعال النيران. وتأتي موجة الحر في وقت تدفع فيه ظاهرة (إل نينيو) الجوية في المحيط الهادي والمتوقع أن تكون من بين الأقوى منذ عقود، نحو ظروف أكثر حرارة وجفافا في أنحاء جنوب أستراليا خلال الفترة الممتدة من سبتمبر إلى نوفمبر.

وقالت هيئة الأرصاد الجوية الوطنية أمس السبت إن درجات الحرارة في عاصمة ولاية نيو ساوث ويلز، التي يسكنها 5.6 ملايين نسمة، من المتوقع أن تبلغ 33 درجة مئوية، أي أعلى بنحو 13 درجة من المعدل المعتاد. وفي مطار سيدني، بلغت درجات الحرارة 28.6 درجة مئوية عند الساعة 11:30 صباحا بالتوقيت المحلي، أي أعلى بكثير من سبع درجات



نهاية مأساوية.. انتشال الطفل الجزائري أيوب ميتا من البئر

حتى لا يؤدي أي انهيار مفاجئ إلى تعقيد عملية الإنقاذ أو تعريض أيوب والمنقذين للخطر. وفي المقابل، تابعت عائلة أيوب العملية وسط حالة من القلق الشديد، بينما تحولت الحادثة إلى قضية رأي عام في الجزائر. ونصرت صور ومقاطع عمليات الإنقاذ منصات التواصل الاجتماعي. كما تداولت وسائل إعلام تقارير عن النقاط أصوات للطفل من داخل البئر.

وتعيد مأساة أيوب إلى الواجهة ذكريات حادثة الطفل المغربي ريان عام 2022، الذي توفي بعد سقوطه في بئر عميقة، وهو ما جعل المقارنة بين القصتين حاضرة بقوة على مواقع التواصل.

وأليات ثقيلة، ومعدات لاستكشاف الآبار، مع وجود طواقم طبية وسيارة إسعاف مجهزة تحسبا للحظة إخراجه، وترجع بداية الحادثة إلى سقوط أيوب داخل بئر ضيقة وعميقة يبلغ عمقها نحو 80 مترا، بينما لا يتجاوز قطرها 40 سنتيمترا، وفق المعطيات التي نقلتها تقارير عن الحماية المدنية. وزادت طبيعة البئر، وعدم تغليف أجزاء منها، إضافة إلى هشاشة التربة، من صعوبة الوصول المباشر إلى الطفل. وعملت الفرق في ظروف ميدانية بالغة التعقيد، إذ لا يتعلق الأمر بمجرد حفر للوصول إلى نقطة محددة، وإنما بضرورة تدعيم المسار وتأمينه قبل الاقتراب من الطفل،

أفادت الحماية المدنية الجزائرية، مساء أمس، بانتشال الطفل أيوب ميتا من البئر.

وتواصلت عمليات إنقاذ الطفل الجزائري أيوب، البالغ من العمر 10 سنوات، أربعة أيام، بعد سقوطه داخل بئر ارتوازية جافة وعميقة في ولاية البيض. وقد عملت فرق الحماية المدنية الجزائرية على حفر بئر موازية للوصول إلى مستوى الطفل، ثم فتح ممر أفقي نحوها بسبب ضيق البئر وخطر انهيار التربة. وكان أعوان الحماية المدنية قد نجحوا في النزول إلى أسفل البئر الموازية للبئر التي سقط فيها الطفل أيوب، حيث باشرت عمليات الحفر الأفقي بحذر شديد، وشاركت في العملية فرق متخصصة،



نعاس ما بعد الغداء..

لماذا يـزداد

بعد تناول الأرز؟

قد تنتهي وجبة الغداء، ويبدأ معها صراع غير متوقع لإبقاء العينين مفتوحتين، خاصة إذا كان الأرز حاضراً بكميات كبيرة على المائدة، ورغم أن البعض يفسر هذا الشعور بأنه نتيجة طبيعية للشبع، فإن ما يحدث داخل الجسم أكثر تعقيداً من مجرد امتلاء المعدة. فـالأرز، خاصة الأبيض، غني بالكربوهيدرات التي تؤثر في مجموعة من العمليات الكيميائية المرتبطة بمستويات الطاقة واليقظة، وهو ما قد يفسر الرغبة في أخذ قيلولة بعد تناول وجبة كبيرة منه. وبحسب تقرير نشره موقع «Only My Health»، فإن الشعور بالنعاس بعد الأرز لا يعني بالضرورة وجود مشكلة صحية، بل يمكن أن يكون استجابة فسيولوجية طبيعية للطريقة التي يتعامل بها الجسم مع الوجبة. تبدأ القصة مع الكربوهيدرات، إذ يؤدي تناولها إلى تحفيز إفراز الأنسولين، الذي يساعد بدوره في تغيير مستويات بعض الأحماض الأمينية الموجودة في مجرى الدم. وتسمح هذه العملية للحمض الأميني «التريتوفان» بالوصول إلى الدماغ بسهولة أكبر، حيث يدخل في عمليات مرتبطة بإنتاج السيروتونين ثم الميلاتونين، وهما مادتان تلعبان دوراً في تنظيم دورة النوم واليقظة. ولهذا، فإن الشعور بالخمول أو النعاس بعد تناول الأرز قد يكون مرتبطاً جزئياً بهذه التغيرات الكيميائية التي تحدث عقب تناول الكربوهيدرات. لكن نوع الطعام ليس العامل الوحيد، إذ تلعب كمية الوجبة دوراً مهماً أيضاً. فتناول حصص كبيرة من الطعام يتطلب من الجسم بذل جهد أكبر في عملية الهضم، وهو ما يترافق لدى البعض مع شعور مؤقت بالخمول، وانخفاض مستوى النشاط بعد الوجبة، وتزداد هذه الحالة عادة بعد وجبات الغداء الكبيرة والغنية بالكربوهيدرات، ما يجعل الرغبة في الاسترخاء أو النوم أكثر وضوحاً.



«تتريس» تنفي ارتباطها بلعبة فيديو

مثيرة للجدل نشرها البيت الأبيض

الشركة في منشور عبر اكس: «نتعامل مع انتهاكات لحقوق الملكية الفكرية بجدية كبيرة». ولم يعلق البيت الأبيض بعدما تواصلت وكالة فرانس برس معه. يتعين على مستخدمي لعبة «بيلد ذي وول» («بناء الجدار») المنشورة عبر موقع البيت الأبيض، بناء جدار على الحدود لحماية أنفسهم من كائنات «الزومبي» بهدف «حماية الحدود من الحشود القادمة».

أكدت الشركة الناشرة للعبة «تتريس» أنها لم تشارك في ابتكار لعبة نشرها البيت الأبيض عبر موقعه يوم الخميس، واستوحى تصميمها البصري من لعبة الفيديو الشهيرة. وقال ناطق باسم شركة «تتريس» لوكالة فرانس برس: «لم تجر الشركة استخدام علامة تتريس التجارية أو أي محتوى من حقوق الملكية الفكرية لهذه اللعبة. ونحن بصدد مراجعة الأمر».