

## المخ يعيد عملية تركيب ذاتية للشعور بالراحة واليقظة النوم الكافي يخلص الدماغ من السموم



### كشف الجزء المستلذ بالتدخين في الرأس

الدراسة إن معرفة ماهية هذا التحديد، يمكن أن يساعدهم في صنع دواء ينقذ المدخنين من رائحة السخاان ومن طعم السجاجة.

الدماغ على الابتعاد عن التدخين، هي نفسها التي تحت المدخنين على التدخين لتجنب ألم الانسحاب وأعراضه. وقال العلماء الذين أشرفوا على

لدى الأشخاص المدمنين، وفقا لدراسة أجريت في جامعة تورونتو بكندا. وبإمالة العلماء في استغلال ذلك لصنع دواء يعكس هذا

**لندن - الزمان**  
كشفت أخيرا باحثون من جامعة بوسطن في الولايات المتحدة الأمريكية النقاب عن العلاقة بين خطر الإصابة بمرض الزهايمر وقلة النوم عن الإنسان. وكانت دراسات سابقة كشفت عن وجود علاقة بين الإصابة بالزهايمر وقلة النوم لكنها لم تفصل في حيثيات تلك العلاقة لنقص التجارب الميدانية. فريق باحثي جامعة بوسطن وعلى رأسهم لورا لويس جنودا متطوعين للنوم داخل آلة التصوير بالرنين المغناطيسي مع تغطية رؤوسهم ببطانية خاصة EEG واشترطوا عليهم عدم النوم طيلة الليلة السابقة ليكون نومهم عميقا ويساعدهم على كشف خبايا الرقاد عند الإنسان. التجربة تلك، مكنتهم من كشف السر وراء قلة النوم والإصابة بالأمراض العصبية، التي تفكك بالآلاف كل سنة. بلغت الفريق الطبي الذي قام بالدراسة إلى التقسيم الكلاسيكي للنوم وهو النوم الخفيف البداية والنوم العميق المرحلة الثانية والأهم في عملية النوم) وأخيرا النوم المرشحي والذي تبدأ خلاله العيش في الرمش استعدادا للاستيقاظ الصباحية. وتقول لورا لويس إن (سحر النوم) يحدث أثناء المرحلة التي تدعى مرحلة النوم العميق التي تتيح لجميع الخلايا العصبية في المخ في العمل بشكل مترام، وهو أمر لا يحدث في أي مرحلة أخرى من النوم. كشفت التجربة أنه خلال النوم العميق، يتم تشغيل وإيقاف الخلايا العصبية، وكانت مصابيح إضاءة صغيرة جداً. وعندما يتم إيقاف تشغيلها جميعاً في نفس الوقت، يصبح الدماغ فجأة في حاجة إلى كمية أقل من الأكسجين بنفس الطريقة التي يؤدي فيها تشغيل جميع الأنوار في الحال إلى تقليل استهلاك الكهرباء. لذلك، يضيف فريق البحث (يحتاج الدماغ إلى كمية أقل من الدم، وبالتالي فإن تدفقه إلى الدماغ يبطئ، في تلك اللحظة التي تكون فيها جميع الخلايا العصبية متوقفة). ويتابع تقرير نشره الفريق على وسائل الإعلام بسماع نقص الدم لسائل المخ النخاعي، وهو سائل يحيط بالدماغ، بالتدفق ليتم طرح السموم خارج المخ مثل بيتا اميلويدات التي تتراكم بشكل طبيعي في المخ ويمكن أن تؤدي إلى أمراض مثل مرض الزهايمر.

### زمان جديد العبور بأقل الخسائر

طرد الانتصار على داعش لفترة من الزمن الشعور بالإحباط لدى عموم العراقيين وعزز الشعور بالموطنة وعزة الوطن ولكن للأسف سرعان ما تبدد هذا الشعور جراء استمرار العراقي بالعيش تحت وطأة الفقر والعوز والبطالة وسكن العشوائيات المهلهلة والشعور بالملذلة تحت السيطرة الواضحة لقادة إحدى الدول المجاورة على هذا البلد العريق. لقد ساعدت الطقوس والعادات هذا الشعب على مر العصور على تحمل الماسي وما وقع عليه من حيف وظلم في سالف الأزمان وهذا الزمان وساعدت الأعياد في تنفيس الأحزان بأغاني زفر الصسرات من خلال الألف آفة: أوف... أوف... أوف... والولولة: أولي... أولي والتسليم بالختوع بمعلم على الصدمات قلبي إلا أنها لم تفلح كما يبدو في مساعدته على تحمل الوضع الحالي. بعد هذا الوضع الكئيب والصيف اللاهب.. هبت أسماك تشرين باردة عليله وتكملت العيون وطردت الكتابة بخروج شباب بحجمال ونضارة الورود وشجاعة الأسود ليزحوا بهم الذي ظلل الوادي ويزرعوا الأمل في النفوس التي أضناها ليل الضياع وطول المسير ويصعدوا بحب العراق، وطن أباة الضيم من عهد بابل وأور وأشور ويرفعوا العلم عاليا خفاقاً متحدياً ويفعلوا ما لم يصدق العقل المستكين للؤلئ الساسة الذين الهاهم طمعهم عن توفير احتياجات الناس من الماكل والملبس والمسكن والكرامة الفردية والوطنية. إنهم كما أعلن متكلمون بلغاء عنهم في بعض الحوارات المتفرقة أبناء الديمقراطية لا يعرفون الخوف وإرهاب السلطة الذي طوع أجيالاً عراقية على الخوع من قبلهم وليس من العدل أن يتركوا لإقتراس القناصين وقتال الدخان الحربية.

لقد أكدت المرجعية على أهمية تشريع قانون انتخابات عادل وقانون لمفوضية انتخابات نزيهة وعلى وجه السرعة وهذا ما يتوجب على البرلمان إنجازها على الوجه المطلوب فوراً وعلى الحكومة أن تحدد الطرف الثالث إن وجد أو المتورطون بالدم وتقدمهم إلى المحاكمة فوراً وهذه الأمور الثلاثة هي الآن ما يطلبه المتظاهرون حسب ما أفاد به من ظهر منهم في حوارات على الفضائيات وسواء تمكنت الحكومة من تقديم الطرف الثالث والقتلة إلى العدالة أم لم تتمكن عليها تقديم استقالته بعد انجاز القانونيين المذكورين دون تأخير لإيقاف نزيف الدم، وليتم بعد ذلك تحويلها إلى حكومة تصريف أعمال وتحديد موعد انتخابات جديدة وترتك التعديلات الدستورية إلى البرلمان المنتخب القادم، إذ هي أفضل عذر موجود للمسئوف وخلفاً لما يعتقد البعض فإن ضعف الأداء لا يعود إلى النظام البرلماني بل إلى الطبقة السياسية وقانون الانتخابات ونزاهة المفوضية.

وسيكون ما تقدم أقل إزهاقاً للأرواح من الاستمرار في حزم الإصلاحات التي تقدمها الحكومة من أجل البقاء لا من أجل مصلحة البلاد والعباد خصوصاً وإن الوضع الحالي سيغدو عاجلاً أم آجلاً إلى نكبة لا مثيل لها في تاريخ العراق. علق في ذهني معاناة شابة لبنانية للترنيس اللبنانية ميشيل عون في مظاهرات بيروت بقولها أنت بي أب بس هذا مش عمل بي والأمل أن يتصرف نظيره في الخلق والعمم والورطة في العراق كآب لهذا الشعب والله المستعان.

عبد الهادي كاظم عبد الحميري

## عملاق السيارات الألماني أودي يستغني عن 9500 موظف

عملية إعادة التنظيم هذه في الوقت الذي تقوم فيه أودي، وهي جزء من مجموعة فولكسفاغن، بتحول مكلف ومؤلّم من محركات الانسحاب الذاتية، وكغيرها من العلامات التجارية في مجموعة فولكسفاغن، لا تزال أودي تجد صعوبة في طي صفحة ديزلغيت - الكشوف المذهل بان شركة صناعة السيارات العملاقة من غيرها من بدء الانحدار الأوروبي العام الماضي العمل بقواتين الانبعاثات الضارة بالناخ. وفي الوقت نفسه، زادت

في (أ ف ب): أعلنت شركة أودي الألمانية للسيارات الثلاثاء عن نيتها الاستغناء عن 9500 وظيفة في ألمانيا بحلول 2025 في إطار خطة إعادة هيكلة واسعة لتوفير مليارات الدولارات بحلول 2029. وسيتم الاستغناء عن الوظائف من خلال برنامج للتقاعد المبكر والخروج الطبيعي للموظفين من وظائفهم. حسب الشركة التي أضافت أنها ستواصل التوظيف في مجالات من بينها السيارات الكهربائية والرقمنة. وستستهم هذه الخطوة



### توقيع

#### في قارب واحد .. من دون مرسي

حين انفجرت التظاهرات العراقية تحت شعارات تدعو لاقتلاع الفساد وإيقاف ظلم الشعب وسرقة ثرواته انبرت الطبقة السياسية، المقصودة بتلك الدعوات قبل سواها، بسرعة كبيرة إلى إدامة الفساد وإعلاء الصوت ومن أجل الانتصاف لحقوق المظلومين، وهم كامل في بعض الميادين للشعب العراقي ناقصاً بضعة (نفرات) التي بغداد المقار الحكومية والحزبية وداخل المنطقة الخضراء. حتى بتنا حائرين إذا كان الجميع ضد الفساد فمن هم الفاسدون إذن . وبعد أيام من التظاهر، بدأ القتلى بالسقوط في الساحات والشوارع حتى بلغوا المئات بحسب الاحصاءات الرسمية قبل التوقف عن النشر، وخرجت بعد ذلك ادانات من جميع مفاصل الطبقة السياسية والمرتبطين بها، لجميع عمليات القتل . وعدنا إلى نفس الحيرة في البحث عن القتلة ومن يقف وراءهم كما بحثنا عن الفاسدين قبل ذلك من دون جدوى، ولم نجد سوى المزيد من الادانات التي لم تترك شبهة صغيرة على اي طرف . هكذا الصورة في العراق منذ سنوات ، الجميع نراهم في الحكومة ، وحين تهتز الصورة ويدخلون في النفق يتحولون جميعاً إلى المعارضة ، وحين يكشف الوجه الحكومي من المعارضة ، يتحولون جميعاً إلى صف الشعب المنتفض. لا أحد يدين أحداً، والجميع في قارب واحد، لكن المشكلة التي لم ينتبهوا إليها أن القارب لامرسي له حتى الآن .

فاتح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## مطعم يعاني العاملين فيه من متلازمة داون يتفوق على منافسيه



التي ذلك أظهرت دراسة حديثة أن الطهي والرعاية الاجتماعية. وقد يمكنهم درء مخاطر الإصابة أو الوفاة بسرطان الرئة إذا مارسوا التحمير الرياضي وأخضعوا لبرنامج طبيعى. وأضافت الشركة أن (الاستغناء من 6.6 مليار دولار التي سيتم إنجازه بهذه الطريقة ستؤمّن عائدات استراتيجية مستهدفة تتراوح بين 9 و 11 في المئة، وستستهم في مشروعات مستقبلية مثل الانتقال إلى السيارات الكهربائية والرقمنة). وتأتي

صاحب الأعمال لهم خلفيات في سعي على درجة الحرارة المثالية لطهي البيض، ويقدم أطباقاً تعتمد على سمات المطبخ الفرنسي. وقالت أنيليد أمير وهي واحدة من مؤسسي المشروع في تصريح إن الفكرة تتعلم في أكساب الناس المهارات اللازمة لدخول مجال الضيافة، وقال فالنتين كوجيلز، وهو أيضاً من مؤسسي المشروع في تصريح (نعمل مع أناس سعداء جداً بأنهم يعملون، لذا فهم يستمتعون بالاحضور إلى العمل كل يوم).

### لص يتورط مع إبنة الثمانين

**لندن - الزمان**  
نجحت الأمريكية بيلي مورفي 82 عاماً، في النيل من لص حاول اقتحام منزلها وتلقيته رداً قاسياً لن يساهم مدى حياته. فيجسب ما نشرته، أمس، شبكة (فوكس نيوز) الأمريكية، كانت مورفي تستعد للنوم، حينما سمعت جلبة خارج غرفة نومها، فخرجت لتفاجأ بشاب عشريني تسلل إلى منزلها بغية سرقتها، وطالما تتسائل القوانين مع اللصوص في عقوبات بسيطة، ولم يعرف الشاب البائس أنه اختار المنزل الخطأ، ذلك أن مورفي بطلة في رفع الأثقال، وتحفظ بلياقته كاملة. وقالت مورفي: (عندما رأيت اللص التقطت أقرب شيء، طالته يداي، ففصادة أنه طاولة، ثم لقيتها عليه ففكسرت). وتذكرت البطلة الثمانينية أنها بعد أن تمكنت من اللص تماماً اتصلت بالشرطة كي تأتي وتعتقله.

## إنهيار فندق في زلزال عنيف بقلب أوروبا

الإنقاذ. كما تعهد رئيس الوزراء اليوناني كيرياكوس ميتسوتاكيس بتقديم كل الدعم لقرنانيا في اتصال مع نظيره اليوناني. وقال ميتسوتاكيس إن (اليونان مستعدة للمساعدة بأي شكل ضروري آخر). **العلم عند الله** في البلدة نفسها كان الأهالي يتنادون باسماء أقاربهم على أمل أن يكونوا على قيد الحياة، بينما يسمع صراخ اشخاص عالقين تحت أنقاضهم. وقال لبيمان كولافيري 50 عاماً أنه يشعر بالخوف على والدته البالغة من العمر 70 عاماً وأبنة شقيقه وهي في السادسة من العمر وكانها في الطابق الخامس.

شدهته 6.4 درجات وقع عند الساعة 02.54 03.54 غ مخيخراً حالة من الهلع لدى سكان العاصمة الذين نزلوا إلى الشوارع، وقال الرئيس اليوناني إيدي راما في تغريدة على تويتر (سقط ضحايا). وأضاف (نعمل من أجل تأمين كل ما بوسعنا للأماكن المكتوبة). وذكر صحفيون من فرنسا برس في توماني البلدة الواقعة شمال العاصمة والتي تعرضت لاضرار جسيمة، أن جنوداً ومسعفين وعائلات يقومون بنقل الناجين من تحت أنقاض مباني من خمس طبقات انهار بشكل شبه كامل. وفي أثينا، أعلنت السلطات إرسال فريقين إنقاذ بضمغان 41 عنصراً للمساعدة في جهود برس أن الزلزال الذي بلغت

