وداعاً للأرق.. حيلة غريبة تعيد النوم العميق

يعاني كثير من الناس من الأرق في منتصف الليل، دون القدرة على العودة إلى النوم العميق بسهولة، فإذا وجدت نفسك مستلقيًا في الظلام في الساعة الثالثة صباحًا وعيناك مفتوحتان على اتساعهما، غير قادر على العودة للنوم مرة ثانية، فقد تساعدك هذه الحيلة الغريبة.

ووفقًا لخبيرة الصحة على مواقع التواصل الاجتماعي هيذر جوردون، فإن الحل يكمن في تحريك العينين بطريقة معينة.

وفي مقطع فيديو نشرته على حسابها على "تيك توك" وحصد 2.6 مليون مشاهدة، شرحت غوردون لمتابعيها الطريقة التي تتبعها "زاعمة أنها فعّالة دائما للعودة إلى النوم"، حسب ما جاء في صحيفة "ديلي ميل".

وأوضحت غوردون أن كل ما عليك فعله هو إغلاق عينيك أولا ثم تحريكهما في سلسلة من الحركات المتعاقبة، حيث تبدأ بتحريك العينين نحو الأسفل، ثم العودة إلى المركز، بعدها تحرك العينين إلى أقصى اليسار، ثم إلى أقصى اليمين، وأخيرا العودة إلى المركز.

وتستند هذه الحيلة إلى علم النوم، حيث أظهرت الدراسات أن حركات العين قد تساعد في تحفيز إفراز هرمون الميلاتونين، المسؤول عن تنظيم النوم.

والدليل العلمي وراء ذلك هو أن حركة العين السريعة (REM) خلال النوم تساهم في إفراز الميلاتونين، ما يساعد في تحسين نوعية النوم.

وتفاعل العديد من المتابعين لغوردون مع الحيلة مشاركين تجاربهم، حيث كتب أحدهم: "فعلت هذا أثناء مشاهدة الفيديو ثم نمت. استيقظت بعد 3 ساعات، وكان الفيديو لا يزال يعاد تشغيله".

كما أضافت إحدى النساء: "ساعدتني هذه الحيلة على النوم لفترة أطول من أي وقت مضى".

وأيد الدكتور ويليم جيلين، طبيب القلب المقيم في الدنمارك، فعالية هذه الطريقة في منشور له على منصة "Medium".

وأوضح جيلين أن تحريك العينين بهذه الطريقة مرتبط بإطلاق الميلاتونين، الهرمون الذي ينظم أنماط النوم والاستيقاظ.

وتؤكد الأبحاث أن الأرق يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية طويلة الأمد مثل السمنة والسكري وأمراض القلب، إلا أنه يمكن اتخاذ خطوات بسيطة لتحسين جودة النوم، مثل الالتزام بمواعيد نوم منتظمة وممارسة النشاط البدني خلال النهار وتهيئة بيئة هادئة ومريحة للنوم.

ويعاني واحد من كل ثلاثة بالغين في المملكة المتحدة ونحو نصف البالغين في الولايات المتحدة من الأرق، مع ملايين آخرين حول العالم.

الكركم والقرفة والحلبة.. ثلاثية تعزز المناعة وتطرد السموم

يقدم الكركم والقرفة والحلبة، وهي ثلاثية قوية من الأعشاب والتوابل، نهجًا شاملاً للصحة الجيدة، وخاصة عند تناولها في الصباح. تعمل خصائصها المضادة للالتهابات والأكسدة والهضمية على تعزيز المناعة وتنظيم نسبة السكر في الدم ومساعدة الهضم وتعزيز إزالة السموم، مما يساهم في الرفاهية العامة، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

يعمل الامتصاص الصباحي على تعظيم إمكانية الحصول على صحة أفضل طوال اليوم، وزيادة مستويات الطاقة والحدة العقلية مع تشجيع إزالة السموم والعافية الكاملة. تلعب التوابل دورًا مهمًا في إنقاص الوزن عن طريق تعزيز التمثيل الغذائي ومساعدة الهضم. تساعد المكونات مثل الفلفل الحار والكركم والقرفة على زيادة معدل التمثيل الغذائي وتعزيز حرق الدهون. تعمل التوابل مثل الزنجبيل على تقليل الالتهاب وتحسين الهضم، وتعزيز امتصاص العناصر الغذائية وصحة الأمعاء. تعزز إضافة هذه التوابل الطبيعية إلى الوجبات النكهة وتدعم إدارة الوزن الصحية والمستدامة.

يُعرف الكركم، مع مركب الكركمين النشط بداخله، بخصائصه المضادة للالتهابات والأكسدة القوية. فيما يلي بعض الأسباب التي تجعل تناول الكركم في الصباح يمكن أن يغير قواعد اللعبة:

مضاد للالتهابات: إن شرب كوب دافئ من الماء المنقوع بالكركم أو حليب الكركم في الصباح يمكن أن يساعد في إبعاد التهاب المفاصل طوال اليوم.

تعزيز المناعة: إن الكركم مضاد للجراثيم والبكتيريا أيضًا، لذلك يجب أن يدعم أجهزة المناعة الجيدة؛ ويساعد شربه يوميًا خلال ساعات الصباح في جعله أكثر قوة ومرونة في مواجهة الأمراض الموسمية.

تحسين الهضم: يحفز الكركم إنتاج الصفراء، وهو أمر مهم لهضم الدهون. ويؤدي شرب الماء المخلوط بالكركم على معدة فارغة إلى تحسين الهضم وتخفيف أعراض الانتفاخ والغازات.

طرد السموم: يساعد الكبد على إزالة السموم. تناوله الكركم في الصباح يسمح بتطهير النظام وتعزيز الوظائف الأيضية.

كما يساعد الكركم الجسم في تحسين وظائف الذاكرة والتعلم وتعزيز صحة القلب عن طريق خفض الكوليسترول.

تستخرج القرفة بشكل أساسي من اللحاء الداخلي للأشجار وهي مليئة بمضادات الأكسدة التي يمكنها محاربة الإجهاد التأكسدي. وتعمل القرفة على تعزيز الصحة، كما يلي:

تنظيم سكر الدم: تساعد القرفة في تنظيم مستويات الغلوكوز في الدم؛ فهي مشروب صباحي ممتاز لمن يعانون من مرض السكري من النوع 2 لأنها تبطئ من تحلل الكربوهيدرات وتحسن حساسية الأنسولين.

الفائدة القلبية الوعائية: إذا تم تناول القرفة بشكل متكرر، فربما يقلل تناولها من مستويات الكوليسترول وضغط الدم. وبالتالي فهي تساعد في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

تأثيرات مضادة للميكروبات: تساعد خصائص القرفة المضادة للميكروبات على إزالة البكتيريا والفطريات الضارة التي قد تسبب نشاطًا فمويًا غير صحي في الفم أثناء تناولها أثناء روتين الصباح.

إن الحلبة مليئة بالألياف ومعظم العناصر الغذائية الأخرى أيضًا. ومن مميزات تناول مسحوق الحلبة خلال ساعات الصباح الباكر، ما يلي:

مستويات السكر في الدم: تحتوي بذور الحلبة على ألياف قابلة للذوبان، مما يبطئ امتصاص السكر في المعدة، مما يجعلها واحدة من أكثر العلاجات الطبيعية فعالية لإدارة مستويات السكر في الدم.

تعزيز الهضم: تعمل الحلبة كمنشط هضمي وتقلل مشاكل الحموضة أو عسر الهضم.

إنقاص الوزن: يؤدي شرب ماء الحلبة في الصباح إلى الشعور بجوع أقل وتقليل الشعور بالجوع حتى في وقت متأخر من اليوم.

طرد السموم من الكبد: تساعد الحلبة في طرد سموم الكبد، مما يسمح بأنشطة أيضية أفضل وبالتالي تقليل تكسير الدهون.

في حين أن كلا من هذه الأعشاب والتوابل لها فوائدها المستقلة، فإن هذه التوابل الثلاثة مجتمعة يمكن أن تؤدي إلى قدر جيد من الفوائد، كما يلي:

الجهاز المناعي: يساعد مزيج الصباح من الكركم والقرفة وماء الحلبة في بناء جهاز مناعي جيد لمحاربة العدوى بشكل أكثر فعالية في الجسم.

الجهاز الهضمي: يثبت الخليط الثلاثي أنه مفيد للجسم لهضم الطعام بشكل صحيح، ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي من دون التسبب في الإمساك وغيره من أوجه القصور.

تأثير مضاد للالتهابات: تشكل الخلطة الثلاثية مجموعة رائعة مضادة للالتهابات بسبب مزيجها من الكركم والقرفة المضاد للالتهابات جنبًا إلى جنب مع التأثيرات الهضمية للحلوى.

على الرغم من أن هذه الأعشاب والتوابل طبيعية، فإنه يجب تناولها باعتدال، حيث إن الإفراط في تناول الكركمين سيؤدي إلى مشاكل في الهضم. يمكن للشخص السليم تناوله بكمية ضئيلة كل يوم. كما أن الإفراط في تناول القرفة الصينية خطير بسبب وجود الكومارين فيها، لذا يمكن اختيار القرفة السيلانية كلما كانت متاحة لأنها أكثر صحة. يمكن أن تسبب الحلبة بعض الانزعاج الطفيف في المعدة والأمعاء إذا تم تناولها بكمية زائدة. يوصى الخبراء دائمًا بالبدء بجرعة منخفضة.

السودوكو

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و81 مربعا صغيرا 9×9 وتكون أولاً بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام وعلى اللاعب إكمال اللعبة بوضع الأرقام من 1 إلى 9 دون تكرار في كل مربع من المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

٨		٧			٦			
		٥	٢					
			٥		٩		٨	٣
	٢		٨					
٥				٢				٤
٣			٩				١	
٦		٤					٢	
				٤				٧
		٢						٥

٢	٦	٧	١	٣	٥	٩	٤	٨
٩	٣	٨	٦	٤	٢	٧	٥	١
٥	٤	١	٨	٧	٩	٣	٦	٢
٤	٨	٥	٢	١	٣	٦	٩	٧
٦	٧	٢	٩	٨	٤	٥	١	٣
٣	١	٩	٧	٥	٦	٨	٢	٤
٧	٢	٤	٥	٩	٨	١	٣	٦
١	٩	٦	٣	٢	٧	٤	٨	٥
٨	٥	٣	٤	٦	١	٢	٧	٩

العالم مسرح, ولكن
توزيع الأدوار فيه سَيء.

أوسكار وايلد

الجزائري «سليم الأكول» يلتهم خروفاً بدقائق

فيما يستعد لتناول جمل بأقل من ساعة، مواصلاً تحقيق التحديات، التهم الجزائري المعروف، سليم الأكول، خروفاً يزن 15 كيلوغراما في نصف ساعة.

فقد نشر سليم على صفحته على منصة "تيك توك"، فيديو له وهو يلتهم الخروف، في مشهد أثار دهشة آلاف الجزائريين، وحقق ملايين المشاهدات عبر مختلف مواقع التواصل الاجتماعي.

كما أكد الرجل الذي يمارس هذه الهواية منذ سنة 1999، أن تحدي أكل خروف روماني "يعتبر الأول من نوعه في الجزائر، وسابقة بالنسبة له، رغم أنه سبق أن أكل جملا".

وقال في تصريحات لـ"العربية.نت": "سأنجز تحدياً آخر الأسبوع المقبل وآكل خروفا من 30 كيلوغراما في ظرف ساعة، كما أنوي أن التهم جملا في أقل من 50 دقيقة، وحوت تونة من قنطار".

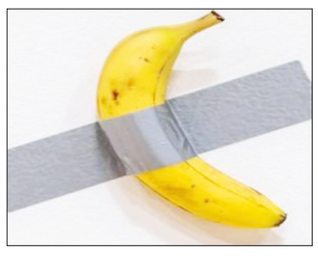
أما عن المسابقات التي ينوي المشاركة فيها، فأوضح أنه "شارك في مسابقات على مستوى بلدان كثيرة منها المغرب وتونس، ونافس متسابقين آخرين مثل سحس السعودي، وأمير بروز العراقي وغيرهما".

وعن الأضرار المحتملة التي تشكلها تلك التحديات على الصحة الجسدية، شدد سليم على أنه "لا يعاني أيا منها". وأضاف قائلا: "أجري تحاليل طبية عند طبيب يتابعني شخصيا بشكل دوري، والحمد لله لا أعاني من أي مشكل صحي، ولا مرض مزمن ولا غيره".

إلى ذلك، أكد أنه يسعى "ليكون الأول عالميا، ويرفع راية بلده عالياً". وأردف قائلا: "الأرقام التي أنجزتها إلى الآن جيدة، لكن أريد أن أقوم بالمزيد، وأحضر لأكل جمل في أقل من 50 دقيقة".

يشار إلى أنها ليست المرة الأولى التي يُنجز فيها الرجل المشارف على الخميسنيات، تحديات مماثلة، فقد شارك في مسابقات وطنية وأخرى دولية، حيث سبق أن التهم 10 رؤوس خرفان في أقل من 20 دقيقة وغيرها.

تفاصيل بيع لوحة «الموزة المعلقة» بـ6,2 مليون دولار



اشترى رجل الأعمال الصيني جاستن صن، المتخصص في مجال العملات المشفرة، لوحة "الموزة المعلقة" للفنان الإيطالي ماوريتسيو كاتيلان، في مزاد أقامته دار سوذبي في مدينة نيويورك.

اللوحة، التي تتكون من موزة يبلغ سعرها 35 سنتا وشريط لاصق رمادي اللون، أثارت ضجة واسعة في الأوساط الفنية والثقافية، حيث نجح كاتيلان في تحويل مكونات بسيطة إلى قطعة فنية بيعت بسعر خيالي.

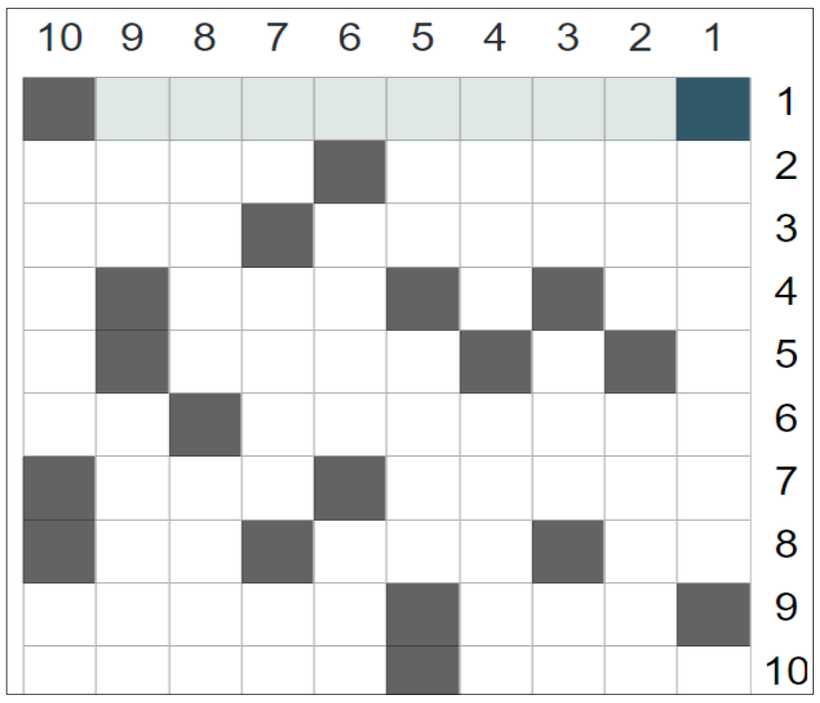
شهد المزاد مشاركة سبعة مزايدين تنافسوا على العمل الفني. وفي غضون خمس دقائق فقط، تمكن جاستن صن من اقتناص اللوحة مقابل مبلغ قياسي بلغ 6.240.000 دولار أمريكي.

وفي تعليقه على شرائه للوحة، قال صن: "إنها ليست مجرد قطعة فنية، بل أعتقد أنها ستلهم الكثير من التفكير والنقاش. هذه اللوحة ستصبح جزءاً من التاريخ."

تتميز هذه القطعة الفنية ببساطتها المفرطة، حيث تتكون من موزة مثبتة على الحائط باستخدام شريط لاصق. ومع ذلك، تحمل اللوحة دلالات رمزية عديدة، أبرزها الإشارة إلى التجارة العالمية بطريقة فكاهية، حيث أشار الفنان إلى أنه كان يجد الموز في كل مكان يزوره حول العالم.

لم تكن هذه المرة الأولى التي تُباع فيها لوحة "الموزة المعلقة". فقد بيعت للمرة الأولى مقابل 120 ألف دولار أمريكي، ثم ارتفع سعرها في المرة الثانية إلى 150 ألف دولار. وأخيراً، حققت رقماً قياسياً في المزاد الأخير ببيعها مقابل 6.240.000 دولار أمريكي.

كلمات متقاطعة



افقيا :

1 - دولة في امريكا الجنوبية.
2 - عاصمة أوروبية • كثير العطاء.
3 - رئيس امريكي اسبق • ضد يدوي.
4 - ارشد "معكوسة" • طريق "معكوسة".
5 - ضد يسرا "معكوسة".
6 - دولة أوروبية • للتعريف.
7 - عاصمة زيمبابوي • طري "معكوسة".
8 - جواب • من الألوان • عملة آسيوية.
9 - ضد يدوي • عاصمة أوروبية.
10 - سهام • الواضح "معكوسة".

عموديا :

1 - مغنية مصرية.
2 - صفة العدو • ممر تحت الأرض.
3 - غاية • ولد "معكوسة" • للنهي.
4 - ضد عطشان • مدينة عراقية.
5 - جمع جدمة • صوت الألم.
6 - أشيّد • رسول "معكوسة".
7 - اكتمل • من الفاكهة • للتفسير.
8 - يدعو • نظام يختص بنقل الرسائل "معكوسة".
9 - حصل على• نهر افريقي.
10 - دولة آسيوية • قاعدة العدد "معكوسة".

حل العدد السابق

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ا	ل	ك	ا	م	ي	ر	و	ن	■
2	ح	ا	ن	و	ت	■	م	س	ا	ر
3	م	■	د	ر	■	م	س	ا	ر	ح
4	د	■	ا	و	س	■	ي	م	■	ا
5	ح	ل	■	ب	ا	ر	س	■	س	ب
6	ل	■	ك	ا	ل	م	■	ن	ر	■
7	م	ا	ر	■	ب	ا	ن	ا	■	ي
8	ي	ر	و	د	■	ن	■	ر	س	م
9	■	م	ا	ل	ي	■	م	ي	م	ر
10	ع	ل	ن	■	ك	ر	ا	ت	ش	ي

الكلمة المفقودة

إعداد / منى فضل عبدالله

اشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 7 حروف، وهي اسم أحد أبطال العالم في المصارعة .

و	ل	س	ج	ح	ب	ت	ق	ج	ش	ث	ت
ص	م	ل	و	ع	ف	ي	س	ع	م	و	ح
ك	و	ا	ت	ج	ا	ي	ب	ك	ل	ر	ر
د	ف	م	ي	د	ف	س	ن	ر	ا	ة	ي
ز	ش	ر	ة					ت	هـ	ق	ر
م	ط	و	ي					و	ي	ص	م
ش	ط	ل	ق					ن	ع	د	ب
ت	ح	ا	ا					ص	ش	ي	ا
ا	ق	ق	ب	ل	م	س	ق	ف	د	ر	ر
ق	ن	ص	د	و	ب	ا	ذ	ع	ا	ي	ة
ح	ي	و	ا	ن	ر	م	ا	ل	ظ	ر	ق
ا	م	ك	ا	ح	م	ة	ب	ا	ي	ن	ص

محاكم	متعب	ثورة	قيادة
ظلام	تحرير	شعب	تفجير
حيوان	شوق	حوافز	مشتاق
قص	صراف	مباراة	نيابة
كرتون	حقد	طابور	طلال
جلود	قصدير	ملاهي	سمك
قسم	صديق	سيف	عذاب
لص	عش		

الحل (بج شو)