

علمياً.. أفضل وقت لتناول العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل



على النوم والاستيقاظ، فضلاً عن زيادة خطر إصابته بالارتجاع الحمضي أو حرقة المعدة.

تقول دكتورة هانز إن الكثير من هذا له علاقة بالجاذبية، حيث أن استلقاء الشخص «على ظهره بعد تناول الطعام، يجعل من السهل ارتداد الطعام إلى المريء لأن الجاذبية لا تسحبه إلى الأمعاء الدقيقة بالقدر الكافي».

وتدرف دكتورة هانز شارحة أنه «يجب الحد من الأطعمة المعروفة بارتجاع المريء مثل الطماطم والشوكولاتة والنعناع والكافيين قبل النوم، وكذلك الأطعمة الدهنية جداً التي تبطئ عملية الهضم وتزيد من خطر الارتجاع».

كما تقترح الحد من الأطعمة التي تسبب الغازات مثل البروكلي والفاصوليا وبراعم بروكسل لتقليل احتمالات الارتجاع المعوي أثناء محاولة النوم.

ظل تحديد أفضل وقت لتناول العشاء موضوعاً مثيراً للجدل على مدى سنوات طوال. يزعم البعض أن تناول وجبة مبكرة هو الحل المثالي، بينما يقول آخرون إنه لا يوجد ما يمنع من تناول الطعام عندما يحين الوقت المناسب، بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع «Outside».

وفقاً لخبراء التغذية، اتضح أن هناك بعض المرونة فيما يتعلق بالوقت الأمثل لتناول العشاء. ففي حين لا يوجد «أفضل» وقت محدد، يتفق الخبراء على وجود وقت أفضل لتناول آخر وجبة رئيسية في اليوم، كما يلي:

توصلت دراسة، أجريت عام 2022 ونشرت في دورية «Cell Metabolism»، إلى أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة ويتناولون العشاء في الساعة 5 مساءً يحرقون حوالي 60 سعرة حرارية أكثر في حالة الراحة من أولئك الذين يتناولون العشاء في الساعة 9 مساءً.

كما أن تناول الطعام في وقت متأخر من المساء ينتج مستويات أعلى من هرمونات الجوع مثل الغريلين، مما يعني أن الأشخاص الذين يتناولون العشاء أقرب إلى وقت النوم يميلون إلى الشعور بالجوع. بناءً على هذه النتائج، قرر الباحثون أن تناول الطعام بين الساعة 5 مساءً و7 مساءً مثالي للأشخاص المهتمين بإنقاص الوزن.

كشفت نتائج دراسة، أجريت عام 2021 ونشرت في دورية «Nutrients»، أن تناول العشاء في وقت مبكر، حوالي الساعة 6 مساءً، يمكن أن يعمل على استقرار مستويات الغلوكوز في الدم مقارنة بتناول

معجزة اللحظات الأخيرة.. هندي يعود للحياة قبل حرق جثته

يعود للحياة قبل حرق جثته

استيقظ شاب هندي يُدعى روهيتاش كومار، البالغ من العمر 25 عامًا، قبل لحظات من حرق جثته، بعد أن أعلن طبيب وفاته دون إجراء التشريح اللازم. وأكد كبير أطباء مستشفى جونجونو في ولاية راجاستان، شمالي الهند، تفاصيل الواقعة لوكاله الأبناء الفرنسية.

كان كومار يعاني من صعوبات في النطق والسمع، وتدهورت حالته الصحية بشكل مفاجئ، ما استدعى نقله إلى المستشفى. ووفقاً لوسائل إعلام هندية، أصيب الشاب بنوبة صرع فور وصوله، ليعلن الطبيب وفاته بشكل سريع، دون إخضاعه لأي فحص تشريحي، وجرى إعداد تقرير رسمي بإعلان الوفاة.

نقلت «الجثة» إلى موقع الحرق وفق



يولد الرجال متساوين مهما اختلف تاريخ ميلادهم، لكن الفضائل تصنع الفروق فيما بينهم



فولتير

العزوبية أفضل.. دراسة تكشف تفضيل الشباب للعيش بلا ارتباط



كشفت دراسة حديثة أن الشباب الذين وُلدوا في بداية الألفية الجديدة أصبحوا أكثر رضا عن العيش بلا ارتباط مقارنة بالأجيال التي وُلدت قبلهم بعشر سنوات.

الدراسة، التي نُشرت من قبل جامعة ماينز يوهانس غوتنبيرغ في ألمانيا، قامت بتحليل بيانات مجموعة بحثية مختصة بدراسة العلاقات الرومانسية والديناميكيات الأسرية في ألمانيا منذ عام 2008.

وركزت الدراسة على نتائج استبيانات سنوية أُجريت بين عامي 2008 و2021، بمشاركة حوالي 12 ألف شخص.

وقام الباحثون بمقارنة آراء الشباب الذين وُلدوا بين عامي 2001 و2003، بنظرائهم الذين وُلدوا بين عامي 1991 و1993.

وقد أظهرت النتائج أن الشباب الذين وُلدوا في بداية الألفية الجديدة كانوا «أكثر رضا بشكل ملحوظ» عن حالة العزوبية مقارنة بالأجيال السابقة.

الدكتورة تينا غونزاليس أفيليس، الباحثة الرئيسية في الدراسة، أكدت في تصريح لها أن «البحث أظهر أن العزوبية أصبحت أكثر قبولا اجتماعياً في الدول الغربية مقارنة بالماضي».

وأضافت أفيليس أن «الشباب اليوم يعطون قيمة أكبر لحياتهم الفردية، مما يجعلهم يشعرون بالراحة أكثر في العيش دون علاقة عاطفية».

وتؤكد هذه النتائج على تحول في نظرة الأجيال الجديدة تجاه العلاقات العاطفية، حيث يبدو أن مفهوم «البقاء عزب» قد أصبح أكثر قبولا في المجتمع الغربي، مع تزايد الاهتمام بتطوير الذات وتحقيق الاستقلالية الشخصية.

تعتبر هذه الدراسة مؤشراً على التغيرات الاجتماعية والثقافية التي تشهدها المجتمعات الغربية في السنوات الأخيرة، حيث يفضل الكثير من الشباب التركيز على بناء حياتهم الشخصية بدلاً من الانخراط في العلاقات العاطفية التقليدية.

تونس.. القبض على هارب من 630 سنة سجنًا



أقلت السلطات التونسية القبض على مطلوب هارب للعدالة وهارب من أحكام وصلت عقوبتها إلى 630 سنة سجنًا.

وأمرت النيابة العامة بمحاضرة «منوبة» (شمال شرقي البلاد) بإيداع شخص صدر في حقه 110 منشورات تفتيش السجن من أجل «إصدار شيكات دون رصيد والعنف الشديد»، وذلك بعد القبض عليه، وفق بيان أصدرته الإدارة العامة للأمن الوطني.

وتبين أن المطلوب للعدالة محكوم بـ630 سنة سجنًا، وفق البيان ذاته.

وتتجه سلطات تونس نحو تخفيف الإجراءات القضائية المتعلقة بقضايا الشيك بدون رصيد استجابة لدعوات مئات الآلاف من التونسيين الملاحقين في هذا النوع من القضايا وآخرين يقعون في السجون لعدم القدرة على الخلاص أغلبهم من صغار المستثمرين.

وتقدر الجمعية التونسية للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة، وهي منظمة تجارية تركز على هذه القضية، أن الذين يقضون أحكاماً سالبة للحرية بسبب شيكات من دون رصيد، يصل عددهم إلى 7200 شخص وأن السلطات تلاحق نحو 450 ألف مطلوب في مثل هذه القضايا.

وطالبت السلطات التونسية بالإسراع باستبدال الأحكام القانونية التي تؤدي للسجن بسبب البيون بتشريع يأخذ في الاعتبار واقع استخدام الشيكات كأداة ائتمانية، ويوفر بدائل عن السجن ويقدم وسائل مستدامة للدائنين لاسترداد ما أقرضوه.

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و81 مربعاً صغيراً 9×9 وتكون أولاً بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام من 1 إلى 9 دون تكرار في كل مربع من المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

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

كلمات متقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

- افقياً:
- عالمة فيزياء وكيميائية بولندية.
 - كائن حي • الثمر الناضج.
 - سئم • صديق • بحر.
 - اوطان • أحد الوالدين • شتم.
 - كائن من نور • لاعب كرة مضرب اسباني.
 - رفق طيبور • النظير «معكوسة».
 - متشابهان • ضد ناضج.
 - دق الجرس • مصارع أمريكي.
 - من الحواس الخمس • متشابهان.
 - فضحة من الأرض • مرض صدري.

حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

عمودياً:

- مغن مصري.
- شهر ميلادي • حصل على.
- خصب • عاصمة التبت • حرف جزم.
- آلة طرب «معكوسة» • مدينة باكستانية.

السودوكو

		٥	٣						
					٢	٨			
									٥

الكلمة المفقودة

اشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 6 حروف، وهي اسم سورة من سور القرآن الكريم.

د	ا	م	د	ص	ص	ق	ق	ف	ل	ض
ع	ر	ت	ج	ل	ة	و	ه	ر	ر	ب
و	س	ف	ا	ك	و	ل	ي	ي	ش	ا
ا	و	ا	ع	ل	ص	ب	ه	ج	ل	د
ت	م	خ	م							
ا	ر	ر	ر							
ص	ت	ح	م							
و	و	ر	ز							
ا	ج	ف	ت	ل	و	ي	ن	ا	ي	ا
ت	ه	ة	ة	م	ل	س	م	د	ل	ه
س	ج	و	د	ا	ح	س	ا	س	ث	ي
ا	ن	ش	ا	ء	ر	ف	ر	ق	ة	ر

صابون	صواب	صولجان	صايبون
صهوة	قريدس	رسومات	قرش
فرقة	انشاء	سجود	مشاهير
دعوات	احساس	اصوات	متفاخر
صب	دلالات	معاجم	حرفة
مسلمة	تلوين	ميلاد	تبدیل
عش	وجه	رمز	فل



الحل (جون سينا)