

## نصائح للتخلص من الأرق والاستغراق في النوم

وأن معظم الأمراض القاتلة، من الزهايمر والسرطان والسكري والسمنة إلى الاكتئاب والقلق وحتى الانتحار لها علاقة بقلة النوم. فكل الأنظمة الفسيولوجية الأساسية في جسم الإنسان والشبكات العصبية أو العمليات الذهنية يتم تعديلها خلال النوم، وعندما لا يحصل الإنسان على نوم كاف تتعطل هذه العملية.

والنوم الجيد ليس مجرد وضع الرأس على الوسادة، فعدد متزايد من الناس حول العالم غير قادرين على النوم بسهولة.

**411** مليار دولار ما يخسره الاقتصاد الأميركي سنويا بسبب إرهاق الموظفين الناجم عن قلة النوم

● من المهم خلق نمط وتغيير العادات بشكل يساعد على النوم، وأبرز نقطة هنا هي الالتزام بمواعيد ثابتة للاستيقاظ والنوم، وهذه العادة تساعد على النوم في الموعد المعتاد.

وتشير دراسات إلى أن إرهاق الموظفين الناجم عن قلة النوم يكلف الدول خسائر بحوالي 3 في المئة من الناتج المحلي الإجمالي السنوي.

وتتصدر الولايات المتحدة الأمريكية اللائحة، حيث يخسر الاقتصاد الأميركي سنويا أكثر من 411 مليار دولار، أي 2.28 في المئة من إجمالي الناتج القومي.

لكن الطبيب الأميركي أندرو وايل يقدم نصيحة هائلة يمكن أن تكون الحل لذلك، بعد أن جرب خلال سنوات طويلة تقنية التنفس بحسب 4-7-8 لمعالجة ارتفاع ضغط الدم والحالات النفسية الناجمة عن الرعب وحالات تعذر النوم وهي كالآتي:

● إذا رغبت في النوم، ما عليك سوى أن تضع طرف لسانك على باطن اللثة خلف أحد أضراس القواطع ثم قم بالتنفس من أنفك وأنت تحسب حتى العدد 4. بعدها تنفس من فمك واحسب إلى 7، ثم أطلق زفيراً من فمك واحسب حتى العدد 8. حين تفعل كل ذلك بشكل صحيح، ستسمع صوتاً ما أثناء إطلاقك الزفير.



من المهم الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ



## جمال قناع الشوكولاتة يحارب التجاعيد ويجدد شباب البشرة

وتساعد المواد التي تدخل في تصنيع الشوكولاتة على تحسين المزاج، وبالتالي محاربة الشعور بالتوتر أو الاكتئاب الذي عادة ما يكون ضارا بصحة البشرة.

ويمكن استخدام الشوكولاتة لكامل بشرة الجسم، عبر الحصول على حمام مثالي عبر إضافة مقدار كوبين من الشوكولاتة الساخنة وملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب من الصابون السائل إلى ماء الاستحمام.

لندن - توصلت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا الأميركية إلى أن نوع النوم الأكثر ملاءمة لتهدئة وإعادة ضبط الأميغدة العنقية هو النوم العميق، والمعروف أيضا بنوم حركة العين غير السريعة، وهي الحالة التي يصبح فيها التذبذب العصبي أعلى فيما تراجع معدلات ضربات القلب وضغط الدم.

وقال ماثيو ووكر وهو الباحث المشرف على الدراسة وأستاذ الأعصاب وعلم النفس في جامعة كاليفورنيا "لقد حددنا وظيفة جديدة للنوم العميق، وهي أنه يقلل القلق في الليل بإعادة تنظيم الروابط العصبية في الأميغدة. ويبدو أن النوم العميق منبه طبيعي للقلق، طالما أننا نحصل عليه كل ليلة".

ونشرت نتائج الدراسة في دورية "نيتشر هيومان بيهيفير"، والتي تقدم أحد أقوى الدلائل، التي توصل إليها الباحثون حتى اليوم، على الصلات العصبية بين النوم والقلق.

وأثناء البحث أجري مسح للأميغدة المشاركين في الدراسة الذين لم يحصلوا على النوم طيلة ليلة واحدة، فبينت للباحثين انغلاقاً للقشرة الأمامية الجبهية الوسطى، التي تساعد عادة في إبقاء مستوى القلق تحت السيطرة، في حين أن المراكز العاطفية الأعمق بالدماغ كانت مفرطة النشاط.

وعلق ووكر على ذلك بقوله "من دون نوم، يبدو الأمر كما لو أن الدماغ بات تقنياً للغاية على دواصة السرعة العاطفية دون كبح كاف".

لكن بعد أن حصل المشاركون في الدراسة على ليلة كاملة من النوم، تم بعدها قياس موجات أدمغتهم عبر أقطاب كهربائية وضعت على رؤوسهم، فظهرت النتائج تراجعاً في مستوى قلقهم بشكل كبير، خصوصاً لمن ناموا نوما عميقاً، أي نوما ذا حركة العين غير السريعة.

وقال إيتي بن سيمون، الباحث في مركز علوم النوم بجامعة كاليفورنيا "النوم العميق أعاد الآلية الأمامية للدماغ التي تنظم عواطفنا وتقلل التفاعلية العاطفية والوظائفية، وتحول دون تصاعد القلق".

وسبق أن أثبتت أبحاث علمية أن قلة النوم تؤثر على العقل والجسد، وحدد الباحثون أيضاً اختلافات معينة بين المجموعات الثلاث في استراتيجيات تحضير الطعام وسلوكيات تناوله، وبشكل خاص، أبلغت العائلات في المجموعة الثانية (أولئك الذين يعانون من انخفاض شديد في الأمن الغذائي وصعوبة أكبر في تنظيم المهام اليومية) عن تناولهم لأقل عدد من الوجبات الأسبوعية معاً، واستخدام أفرادها للأجهزة الإلكترونية أثناء تناولهم الوجبات، وتناول الطعام بعيداً عن المنزل مقارنة بالعائلات في المجموعات الأخرى.

وكشفت الدراسة اختلافات واضحة على مستوى مجموعات العائلات، كما كان هناك أيضاً بعض أوجه التشابه بينها، فالجميع يشترى الطعام من متاجر متنوعة، بما في ذلك محلات البقالة ومحلات التخفيضات والضرائب التجارية الكبيرة، وتتسابق في كيفية التعامل مع الأشخاص الذين يصعب إرضائهم أثناء تناول الطعام وكذلك الرغبة في الحصول على نوعية معينة من الأطعمة.

ولاحظ كويستر أن "النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة مهمة لتطوير موارد عملية يمكن للعائلات استخدامها لمواجهة التحديات التي تواجهها في تقديم وجبات صحية وتحديد أوقات منتظمة للوجبات العائلية.

ويوفر البحث أيضاً معلومات لصانعي السياسات لمعالجة القضايا الهيكلية حول إمكانية الوصول إلى الغذاء، بالإضافة إلى اقتراحات لتغيير السلوكيات داخل المنازل.

ويؤكد بارتون على أهمية إعطاء الأولوية لأوقات الوجبات العائلية بقوله "هذه الجوانب العادية من الحياة الأسرية قد تبدو تافهة لكنها جوانب مهمة جداً. ففكر في جانب واحد تريد تحسينه في هذا المجال (سواء كان تناول وجبات صحية أكثر، أو استخدام أقل للشاشات أثناء تناول الوجبات، أو مجرد تناول المزيد من الوجبات معاً خلال الأسبوع) والذي يساعد على وضع استراتيجيات لنمط حياة صحي في المستقبل".

لندن - تعاني العديد من النساء من مشاكل في البشرة مثل البقع الداكنة، أو الناتجة عن الاضطرابات الهرمونية، أو التقدم في العمر والضغط النفسي والإجهاد، والتي تؤثر على نضارة البشرة خلال فصل الشتاء.

ويعد ماسك الشوكولاتة سلاحاً فعالاً لمحاربة العديد من المشاكل؛ حيث يعمل على ترطيب البشرة ويهدأ بالعناصر المغذية، التي تساعد على التخلص من بعض الشوائب والشحوب واستعادة النضارة والحوية.

# الوجبات الجماعية تعلم الأطفال مهارات اجتماعية وسلوكيات صحية

## الاجتماع على الطعام له آثار إيجابية على الروابط الأسرية



الطعام ليس مجرد وقود للجسم

أما المجموعة الثانية التي شكّلت 27 في المئة من الدراسة، فقد لاحظ بارتون "أنها لا تعاني فقط من انعدام الأمن الغذائي، ولكنها سجلت أسوأ المستويات في الإعداد والتخطيط للوجبات".

أما المجموعة الثالثة، التي تمثلت 18 في المئة من عينة الدراسة، فقد كانت لديها مستويات أمن غذائي متوسطة مقارنة مع المجموعتين الأخرين، لكنها كانت مماثلة للمجموعة الأولى في تخطيط الوجبات والأمن الغذائي.

وعلق بارتون قائلًا "إن الجهود المبذولة لتعزيز أوقات الوجبات العائلية الصحية يجب أن تتعالج من جوانب مختلفة ومتعددة".

وأضاف "نحن بحاجة إلى ضمان حصول العائلات على طعام صحي. ولكننا نحتاج أيضاً إلى التأكد من أن الأفراد داخل الأسرة يشعرون بالكفاة في الإعداد والتخطيط للوجبات، وأن التخطيط اليومي للوجبات في المنزل يتمتع ببعض الاستقرار والروتينية".

وحدد الباحثون أيضاً اختلافات معينة بين المجموعات الثلاث في استراتيجيات تحضير الطعام وسلوكيات تناوله، وبشكل خاص، أبلغت العائلات في المجموعة الثانية (أولئك الذين يعانون من انخفاض شديد في الأمن الغذائي وصعوبة أكبر في تنظيم المهام اليومية) عن تناولهم لأقل عدد من الوجبات الأسبوعية معاً، واستخدام أفرادها للأجهزة الإلكترونية أثناء تناولهم الوجبات، وتناول الطعام بعيداً عن المنزل مقارنة بالعائلات في المجموعات الأخرى.

وكشفت الدراسة اختلافات واضحة على مستوى مجموعات العائلات، كما كان هناك أيضاً بعض أوجه التشابه بينها، فالجميع يشترى الطعام من متاجر متنوعة، بما في ذلك محلات البقالة ومحلات التخفيضات والضرائب التجارية الكبيرة، وتتسابق في كيفية التعامل مع الأشخاص الذين يصعب إرضائهم أثناء تناول الطعام وكذلك الرغبة في الحصول على نوعية معينة من الأطعمة.

ولاحظ كويستر أن "النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة مهمة لتطوير موارد عملية يمكن للعائلات استخدامها لمواجهة التحديات التي تواجهها في تقديم وجبات صحية وتحديد أوقات منتظمة للوجبات العائلية.

ويوفر البحث أيضاً معلومات لصانعي السياسات لمعالجة القضايا الهيكلية حول إمكانية الوصول إلى الغذاء، بالإضافة إلى اقتراحات لتغيير السلوكيات داخل المنازل.

ويؤكد بارتون على أهمية إعطاء الأولوية لأوقات الوجبات العائلية بقوله "هذه الجوانب العادية من الحياة الأسرية قد تبدو تافهة لكنها جوانب مهمة جداً. ففكر في جانب واحد تريد تحسينه في هذا المجال (سواء كان تناول وجبات صحية أكثر، أو استخدام أقل للشاشات أثناء تناول الوجبات، أو مجرد تناول المزيد من الوجبات معاً خلال الأسبوع) والذي يساعد على وضع استراتيجيات لنمط حياة صحي في المستقبل".

لندن - تعاني العديد من النساء من مشاكل في البشرة مثل البقع الداكنة، أو الناتجة عن الاضطرابات الهرمونية، أو التقدم في العمر والضغط النفسي والإجهاد، والتي تؤثر على نضارة البشرة خلال فصل الشتاء.

ويعد ماسك الشوكولاتة سلاحاً فعالاً لمحاربة العديد من المشاكل؛ حيث يعمل على ترطيب البشرة ويهدأ بالعناصر المغذية، التي تساعد على التخلص من بعض الشوائب والشحوب واستعادة النضارة والحوية.

المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم أو الكولسترول، التي لا تكون واضحة، ولا يدرك الكثيرون أنهم مصابون بها.

### صحة ورفاهية الأطفال

اتجهت نظار الباحثين مؤخراً إلى أوقات الوجبات التي تعتبر جانباً أساسياً من جوانب الحياة الأسرية، حيث تؤثر على صحة ورفاهية الأطفال والبالغين.

وقد أثبتت بعض المخاوف من عواقب التخلي عن هذه العادات بشكل كامل. وسلط بحث جديد نشرته جامعة إلينوي الأميركية، الضوء على الطرق التي يتم فيها التركيز الحضري على تحسين الوصول إلى الطعام أو إمكانيات إعداده ومهارات تربيته، حيث تكون أقل فاعلية إذا ما تمت بمعزل عن مشاركة الآخرين، كما يرى ألين بارتون، الأستاذ المساعد في قسم التنمية البشرية والأسرة والمؤلف الرئيسي للدراسة.

وقال بارتون إن الدراسات السابقة حول أوقات الوجبات العائلية تميل إلى التركيز على العوامل الاجتماعية (مثل الوصول إلى الغذاء في المجتمع والأمن الغذائي) أو العوامل النفسية (مثل السلوكيات الفردية حول الأنشطة وتوقيت تناول الوجبات)، لكن الدراسة الجديدة تظهر أن كل الإبعاد مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالعائلات.

وأوضح بارتون والباحثون المشاركون في الدراسة، بريندا كوستر والينور فوجيموتو وباربارا فيسي، عينة تتكون من أكثر من 500 عائلة تمتلك أطفالاً في سن المدرسة الابتدائية بجميع أنحاء ولاية إلينوي. وقد أجاب أفراد الأسرة على مجموعة من الأسئلة حول الأمن الغذائي، وتخطيط وإعداد الطعام، وتنظيم توقيت تناول الوجبات.

وقام الباحثون بتحليل البيانات الخاصة بعد أن تم تقسيم العائلات إلى ثلاث مجموعات.

### الحصول على طعام صحي

تشكل المجموعة الأولى، 55 في المئة من عينة الدراسة، صنفت أنها آمنة من الناحية الغذائية وتتمتع بمستويات عالية من التنظيم الأسري. وأبلغت العائلات عن أدنى مستويات في انعدام الأمن الغذائي والفوضى الأسرية بالمقارنة مع بقية المجموعات، فضلاً عن تسجيلها أعلى المستويات في طريقة تحضير الطعام، كما يقول بارتون.

العائلية، التي تعد في نظر خبراء علم النفس والاجتماع ضرورية لإقامة روابط عاطفية بين أفراد الأسرة، ومنهج مساحة لتبادل الطاقة الإيجابية، والشعور بأنهم كيان واحد، يواجهون مسرات الحياة ومصاعبها معاً، ويسعون جميعاً إلى تحقيق الأفضل بالنسبة إليهم ومن يشاطرهم تلك الحياة.

وتشير الأدلة إلى أنه إذا توفرت للطفل أثناء هذه الفترة تغذية صحية وبيئة تسودها المحبة ورعاية محفزة، سيتعزز نموه الجسدي والعاطفي والفكري وسيحصل على أفضل انطلاق في الحياة. أما إذا وازب على العادات الغذائية الخاطئة فسيكون لدينا حين يكبر ومعرضاً لأمراض السمنة وتداعياتها.

وتتمثل السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل فترة مهمة لتطوير السلوكيات الغذائية التي يمكن أن تكون بمثابة أساس لتطور أنماط صحية في المستقبل، وخلال هذه المرحلة المبكرة من العمر، يتعلم الأطفال ماذا ومتى وكما يأكلون، وفق ما ينتقل إليهم من معتقدات وتجارب وطقوس ثقافية وعائلية متعلقة بعادات تناول الطعام وطرق إعدادها. وخلال سنوات المراهقة، فإن العادات الغذائية هي التي تشكل نمط حياة المراهق في سنوات عمره التالية. وهذا يعني أن الخيارات الغذائية للمراهقين لها علاقة وثيقة بصحة الأجيال اللاحقة من أبنائهم.

ويتعين على البالغين أيضاً اتباع سلوكيات غذائية صحية للحفاظ على صحتهم. لتجنب الإصابة بالأمراض

لكن نقشي وباء كورونا، الذي أرغم الناس على البقاء في المنازل، دفع بالبيض منهم إلى إعادة النظر في سلوكياتهم وتقديم أسلوب حياتهم القديم، بعد أن جربوا إيقاع حياة جديد مكثف من القيام بأنشطة جماعية وساعدهم على التخلص من السلوكيات القهرية، التي لم تكن تجلب لهم السعادة، على عكس ما كانوا يعتقدون.

وساعد هذا الاتجاه الجديد نسبة كبيرة من الأسر العربية على الاستغناء عن وسائل النقل العامة ومواجهة الازدحام، وضغط الوقت، واتاح لعدد من الآباء والأمهات فرصاً مهمة لرعاية أطفالهم والتفاعل اليومي معهم وموازنة متطلبات الحياة والعمل.

تقول هنية البيهقوبي إنها ترحب بخيار العمل من المنزل ولا ترغب في العودة إلى المكتب رغم أن هذا الأمر غير ممكن بالنسبة إليها بسبب نوعية وظيفتها التي تتطلب منها الذهاب للشركة، والرائع بالنسبة إليها أنها تمكنت بسبب الحجر الصحي من قضاء المزيد من الوقت مع أسرتها.

وأضافت لـ"العرب"، "المريح هو أن يستيقظ المرء ولا يجد العمل ينتظره، لكن العمل من المنزل ليس خياراً متاحاً لمعظم الموظفين في تونس لهذا اضطرت إلى الانتقال عن العمل مدة معينة ثم عدت مجدداً".

وتابنت وجهات النظر بشأن مرونة العمل من المنزل، إلا أن معظم الذين استطلعت "العرب" آراءهم لم يتحدثوا عن وجبات الطعام

نمط الحياة المعاصرة يكاد يكون هو نفسه لدى الكثير من الأسر التي أصبح فيها الالتقاء على طاولة الطعام وتبادل أطراف الحوار والتحدث عن مشاغل الحياة من الفرص النادرة، ما أدى إلى مضاعفة مستويات الضغط والتوتر، وأفضى في النهاية إلى عادات غذائية غير صحية تهدد الأجيال في حياتها.



بمنينة حمدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

يعد الالتقاء على طاولة الطعام من العادات الأكثر رسوخاً في حياة معظم الأسر من مختلف الثقافات، إلا أن هذه العادة أصبحت نادرة أو معدومة بسبب نمط الحياة العصرية والشعور الدائم بالانشغال في العمل، والرغبة الملحة في استغلال الوقت وفي متابعة ما يحدث على مواقع التواصل الاجتماعي، التي يبدو أنها سيطرت على حياة الكثيرين.

أثار مثل هذا الأمر، القلق في صفوف بعض الخبراء من أن تتحول اللقاءات الأسرية على وجبات الطعام إلى ذكرى من الماضي السعيد، بعد أن باتت الأسر لا تجتمع على طاولة الطعام إلا في أوقات محدودة ونادرة.

وفي حين يبذل الآباء والأمهات مجهودات مضاعفة ويقومون بأفضل ما في وسعهم من أجل تلبية متطلبات أطفالهم، لكن لا يتوفر للعديد منهم أي خيار سوى العمل لساعات طويلة، وهذا يعني أن العديد من الآباء مضطرون للبقاء بعيداً عن أطفالهم وتناول الطعام بمفردهم، وبسبب ذلك تفوتهم فترات هامة من حياة أبنائهم. وهذا النسق اليومي، أثر على جودة حياة الأسر وتغذيتها وصحتها ورفاهيتها، وحرم الأطفال من الكثير من المهارات الاجتماعية والعاطفية.

### تقييم أسلوب الحياة

لكن نقشي وباء كورونا، الذي أرغم الناس على البقاء في المنازل، دفع بالبيض منهم إلى إعادة النظر في سلوكياتهم وتقديم أسلوب حياتهم القديم، بعد أن جربوا إيقاع حياة جديد مكثف من القيام بأنشطة جماعية وساعدهم على التخلص من السلوكيات القهرية، التي لم تكن تجلب لهم السعادة، على عكس ما كانوا يعتقدون.

وساعد هذا الاتجاه الجديد نسبة كبيرة من الأسر العربية على الاستغناء عن وسائل النقل العامة ومواجهة الازدحام، وضغط الوقت، واتاح لعدد من الآباء والأمهات فرصاً مهمة لرعاية أطفالهم والتفاعل اليومي معهم وموازنة متطلبات الحياة والعمل.

تقول هنية البيهقوبي إنها ترحب بخيار العمل من المنزل ولا ترغب في العودة إلى المكتب رغم أن هذا الأمر غير ممكن بالنسبة إليها بسبب نوعية وظيفتها التي تتطلب منها الذهاب للشركة، والرائع بالنسبة إليها أنها تمكنت بسبب الحجر الصحي من قضاء المزيد من الوقت مع أسرتها.

وأضافت لـ"العرب"، "المريح هو أن يستيقظ المرء ولا يجد العمل ينتظره، لكن العمل من المنزل ليس خياراً متاحاً لمعظم الموظفين في تونس لهذا اضطرت إلى الانتقال عن العمل مدة معينة ثم عدت مجدداً".

وتابنت وجهات النظر بشأن مرونة العمل من المنزل، إلا أن معظم الذين استطلعت "العرب" آراءهم لم يتحدثوا عن وجبات الطعام

