

تريدون النوم؟.. أوقفوا النظر إلى الساعة

وكالات

غالباً ما نلجأ للنظر إلى الساعة عندما نعجز حقيقة عن النوم، إلا أن دراسة جديدة أكدت أن ذلك سيعيق العملية ويجعلها أكثر صعوبة. واكتشف باحثون من جامعة إنديانا أن مشاهدة الساعة أثناء محاولة النوم جعلت المشاركين أكثر عرضة للمشكلات في النوم.

وقال الأستاذ سينسر داوسون، في قسم العلوم النفسية والداغية: «وجدنا أن مراقبة الوقت تؤدي إلى تفاقم أعراض الأرق، يشعر الناس بالقلق من أنهم لا يحصلون على قسط كاف من النوم، ثم في تقدير المدة التي سيستغرقونها للنوم مرة أخرى ومتى يتعين عليهم الاستيقاظ، فكلما زاد إجهادك، زادت صعوبة النوم».

وأضاف: «الشيء الوحيد الذي يمكن أن يفعله الناس هو عدم النظر إلى ساعاتهم، والتخلي عن الساعة الذكية، وإبعاد الهاتف حتى لا يتحققوا من الوقت».

وحسب الباحثين فإن محاولة تجنب سلوك مراقبة الوقت قد تساعد المرضى على النوم بشكل أفضل وتقلل من استخدام أدوية النوم المساعدة.

فلة الجزائرية: حاصروني ودفنوني بالحياة

وكالات

كشفت الفنانة فلة الجزائرية أنها تعرضت لحصار طوال ١٥ عاماً حال دون وجودها على الساحة الفنية.

وعزت سبب تغيبها عن الوسط الفني إلى بعض التصريحات الجريئة التي كانت قد أدلت بها في إحدى المقابلات التلفزيونية، وعلقت: «كنت ساذجة، سحبتم مني لساني ثم استخيتوا».

وتطرق إلى العقاب الذي تلقته نتيجة صراحتها، متسائلة عن سبب عدم دعمها من الوسائل الإعلامية أو بث أغانيها. ووجهت رسالة إلى جمهورها قالت فيها: «اعذروهم يا حبيبي لأنهم أخطؤوا في دفني بالحياة وعملوا علي حصار، وإن الله غفور رحيم».

سلمى المصري في أجمل مكان بالعالم



الوطن

نشرت النجمة القديرة صوراً برفقة حفيدتها في مناطق عدة في شمال غرب ريف دمشق، وعلقت: «من أجمل مكان بالعالم، سهل الزبداني، مضايا، بقين، فيها أحلى نبع، مي بلودان، الجبال المطلة على السهول، وأطيب فواكه، كرز، دراق، تفاح، خوخ، خيرات الشام».

نور في نهاية النفق

عصام داري



من دفتر الوطن

لا أدري لماذا أعود دائماً إلى دفاتري العتيقة فأختر ما كنت كتبت منذ سنوات ليكون فاتحة ما أريد الكتابة عنه مجدداً؟

اليوم أعود إلى كلام قديم قلته ذات يوم ربما قبل شروق الشمس، وقبل خروج العصافير من أعشاشها بحثاً عن رزقها المكتوب، وقبل ولادة أزوار الورد، و«هرهرة» الياسمين على شوارع العشاق في عاصمة العشق والياسمين دمشق، والعشق بدأ مع اللحظة الأولى لولادة البشرية، وكان أيضاً سبباً في ارتكاب أول جريمة قتل عرفها التاريخ البشري.

والعشق سيدرس في المدارس والأكاديميات والجامعات والشوارع في كل الأزمان، لا يعرف الأفول، ولا الذبول.

الكلام الذي قلته قبل شروق الشمس في يوم مضى، هو الكلام نفسه الذي يتكرر بصيغ مختلفة اليوم وغداً وربما بعد غد، فنحن نسأل عن معنى حياتنا، وما أسرار الحياة بالمطلق، في لحظة حرجة ينكسر الوقت، وتهرب الدقائق من ساعاتنا، ويصمت الكلام، وتهجم الظلمة من دون استئذان.

لكن... ماذا بعد الظلمة؟ وهل بعد الصحراء صحاري لا حدود لها من دون أمل حتى يحلم من سراب ونحن نقف على بوابة مدينة أععبها التعب والوجع والسفر في مكان ليس كالأمكنة.. وزمان ليس مثل الأزمنة؟

نصف عمرنا التهمته الليالي، ونصفه الآخر ذهب في متاهات الحياة، ولو كنا منصفين لقلنا إننا نعيش بلا أي متعة وفرح وسعادة ما يعادل تسعين بالمئة من أعمارنا الحقيقية؟ هل تلاحظون كم نسرف من سنوات أعمارنا وخاصة في توافه الأمور ونشعل براكين الغضب والزعل أحياناً من دون سبب، أو لأسباب تافهة؟

أتعبتني الأيام وهدتني الأحران ونالت مني الحياة، وتركت السنوات بصمتها على تكويني فصرت شبه إنسان يسير على الأرض يجر خيبت عمر مضى. كلنا في سفر أبدي وكلنا أصدقاء الوجع ورشفة أمل وحزمة ضوء وكثير من العتم... مع «كمشة» أمل لا تفارقنا في أحلك الظروف.

النسائم الربيعية القليلة التي تعبر حياتنا تذيب بعض الجليد الذي تراكم على قلوبنا، فتنشر نوراً خاطفاً وخافتاً في ظلمة لفت الروح والنفس.

الأمل وحده الباقي من أسلحتنا الذاتية، والتفاؤل يبقى طريقنا نحو الغد الواعد الآتي.

في هذا الزمن.. يسألني الأصحاب: كيف لك أن تكون متفائلاً على الرغم من السواد الذي يتراكم أمام بوابتك وفي المشهد الممتد في كل المساحات حولك؟

أجيب: هل أعلن انتصار الأبالسة على الملائكة والظلام على النور والبشاعة على الجمال؟ وهل أرفع الراية البيضاء بعد مسيرة حياتي الصاخبة وأعلن هزيمتي وهزيمة جيلي قبل خط النهاية بأمطار قليلة؟

لن أعطي شرف هزيمتي لأحد، سأنصر لنفسي ولجيلي وكل من يقف اليوم على بوابة حياة يصنعها الإنسان القوي وهو في أكثر حالاته ضعفاً، وقد بدأت ألمح نوراً ساطعاً في نهاية النفق.

لا تضع فرشاة أسنانك في الحمام

وكالات

كشف طبيب الأسنان جوردان براون عن سبب سيجهك حريصاً على عدم الاحتفاظ بفرشاة الأسنان الخاصة بك في الحمام. وقال: إن تنظيف الحمام (المرحاض) يؤدي إلى انبعاث رذاذ الماء الملوث في الجو، وهذا الأمر قد يؤدي إلى تطاير بقايا الفضلات وانتشارها في كل مكان حتى فرشاة الأسنان.

ومن الواضح أن غرفة النوم هي أفضل مكان لتخزين فرشاة الأسنان العادية أو الكهربائية. وفي حال بقائها داخل الحمام فمن الأفضل شراء الأغشية الحافظة التي تمنع تسرب أي شيء من الخارج للفرشاة.

هل زيت السمك مفيد للجميع؟

وكالات

أعلنت الدكتورة ريم مويسينكو، خبيرة التغذية الروسية، أن زيت السمك غني بالأحماض الدهنية «أوميغا ٣» غير المشبعة والفيتامينات التي تذوب في الدهون، ولكن على البعض تجنبه. وأشارت إلى أن زيت السمك هو أحد مصادر فيتامين «د» ووسيلة للوقاية من الكساح.

وقالت: «من بين جميع الأحماض الدهنية التي نحصل عليها من الطعام، يجب أن تسود «أوميغا ٣» لكي تكون جدران الأوعية الدموية في حالة ممتازة. بيد أن نظامنا الغذائي يحتوي على المزيد من أحماض «أوميغا ٦» الدهنية، حيث إن نسبة «أوميغا ٣» إلى «أوميغا ٦» هي ١ إلى ١٨، ولكن الجسم يحتاج إلى ما لا يقل عن ١ إلى ٤، إضافة إلى ذلك يحتوي زيت السمك على نسبة صحية جداً من أحماض الدوكوساهيكسانويك وإيكوسابتانويك، والتي تعد جزءاً من أحماض «أوميغا ٣» الدهنية وتسهم في تجديد أغشية الخلايا».

ويحتاج بعض الناس بسبب خصائصهم الوراثية إلى أحماض «أوميغا ٣» الدهنية المتعددة غير المشبعة الموجودة في زيت السمك، كما أن تركيبة الفيتامينات فيه تجعله مفيداً لأولئك الذين يحتاجون إلى تطبيع عملية تخثر الدم وتقوية المناعة وتحسين حالة الجلد.

وتابعت: «فيتامين «أ» الموجود في زيت السمك هو تحسين حالة الجلد، والاستجابة المناعية، وحدة البصر. كما أن زيت السمك يحتوي على بروفيتامين لا نباتي، بل حيواني يستطيع أن يمتصه الجسم. كما يحتوي على فيتامين «ك»، و«د»، وهذا يعمل على تطبيع تخثر الدم ومنع تكون جلطات الدم. وأن «د» ضروري للوقاية من هشاشة العظام وأمراض الكلى المزمنة». لكن زيت السمك قد تكون له آثار سلبية جانبية أيضاً، لذلك لا ينصح بتناوله دائماً بانتظام من دون استشارة الطبيب.

زين كرزون: الشرف أعلى شيء يملكه الإنسان

وكالات



بينت نجمة مواقع التواصل الاجتماعي الأردنية زين كرزون أن تهمة تجارة المخدرات لاحقتها بعد ضبط خطيبها في قضية مخدرات، وقالت إن الشرف هو أعلى شيء يملكه الإنسان، وحثت كل من يتهمها أن يثبت ذلك بأي دليل كان، سواء عن طريق فيديو، رسائل، مكالمات أم طرق أخرى. وأكدت أنها شقت طريقها من نقطة الصفر، ووجهت حديثها للجميع قائلة: «شو بتعرفوا عن حياتي الخاصة، كيف بدأت، أين سافرت وأين عملت وأين جلست؟، لذلك يتكلمون ما يريدون، لا يهمني ما يقوله الناس».

وحول موضوع زواجها، أشارت إلى أنها لم تتزوج حتى الآن ولم يسبق لها أن تزوجت، وفي النهاية بررت عدم زواجها حتى اليوم بقولها «النصيب لم يأت بعد».

خاصية مرتقبة في «واتس أب»

وكالات

يختبر تطبيق «واتساب» القدرة على تحرير الرسائل بعد إرسالها، وهي ميزة ينتظرها كثيرون حول العالم لكونها تعفيهم من مشكلات عدة.

وترمي هذه الميزة إلى مساعدة المستخدمين على تعديل الرسائل حتى بعد بعثها إلى أصدقائهم وزملائهم، لإزالة الأخطاء المطبعية أو اللغوية أو كلمات يعتقدون أنها غير لائقة أو غير دقيقة.

وستكون الميزة على شكل خيار «حرف» بعد النقر على الرسالة، حيث يمكن تعديلها وإعادة إرسالها مجدداً.

لكن هذه الميزة، كما رشح من التقارير الإخبارية، ستكون محدودة بسقف ١٥ دقيقة من توجيه الرسالة، بمعنى أنه لا يمكن إجراء تعديلات عليها بعد انقضاء هذه المدة.