

## مقدار النوم الذي تحتاجه حسب عمرك

وكالات

على الرغم من أن العديد من الدراسات تحدد ٧ ساعات بأنها القدر الكافي للنوم من أجل الحفاظ على الصحة، إلا أن هذا قد لا ينطبق على الجميع اعتماداً على عدة عوامل منها العمر.

ويحتاج الأطفال الصغار الذين ما زالوا في مرحلة النمو والنمو إلى الذهاب للنوم في وقت مبكر كل ليلة للحصول على الراحة وعلى أكبر قدر من الفوائد، في حين يمكن للبالغين أن يناموا ساعات قليلة دون تأثير يذكر.

ووفقاً للخبراء، يحتاج البالغون الأصحاء عادة إلى نحو ٧ إلى ٩ ساعات من النوم. ومع ذلك، فإن العمر والصحة والظروف الشخصية تؤثر في مقدار النوم الذي تحتاجه، إضافة إلى أن بعض الأشخاص ينامون بشكل طبيعي أكثر من غيرهم.

ويحتاج المراهقون والأطفال والرضع إلى مزيد من النوم لأنهم ما زالوا في مرحلة النمو، ولكن ذلك يختلف أيضاً. ويمكن أن تسبب قلة النوم مجموعة من المشاكل، من الاختلالات المزاجية إلى الاعتلالات الصحية الأكثر خطورة.

أما ساعات النوم الموصى بها حسب الفئة العمرية فهي:

- الرضيع من ٤ إلى ١٢ شهراً: ما بين ١٢ إلى ١٦ ساعة (بما في ذلك القيلولة).
- الطفل الصغير بعمر ١-٢ سنة: ما بين ١١ و١٤ ساعة (بما في ذلك القيلولة).
- مرحلة ما قبل المدرسة ما بين ٣-٥ سنوات: نحو ١٠ إلى ١٣ ساعة (بما في ذلك القيلولة).
- سن المدرسة من ٦ إلى ١٢ سنة: ما بين ٩ و١٢ ساعة.
- المراهق بعمر ١٣ إلى ١٨ سنة: ما بين ٨ إلى ١٠ ساعات.
- البالغون بعمر ١٨ سنة فما فوق: نحو ٧ ساعات نوم أو أكثر.

وهناك عدد من العوامل التي تحدد مقدار النوم والتعافي الذي يحتاجه جسمك، مثل مستوى النشاط والصحة العامة. فالشخص الذي لا يبذل الكثير من الطاقة لن يحتاج إلى قدر كبير من النوم مثل الشخص الذي يمارس نشاطاً بدنياً، حتى لو كانا في العمر نفسه. وإذا شعرت أن سبع ساعات لن تكفيك، جرب النوم لثلاثي أو تسع ساعات.

والحرمان من النوم على المدى الطويل يمكن أن يؤثر سلباً بشكل أكبر في صحتك ويؤدي إلى مشاكل مثل انخفاض المناعة، ما قد يجعل من الصعب على جسمك مكافحة العدوى، ويمكنك أيضاً مواجهة حالات مثل ارتفاع الكورتيزول.

## منى واصف: لن أترك دمشق



الوطن

كشفت النجمة القديمة منى واصف بأنها لن تترك دمشق، فهي بداية انطلاقها وأحلامها التي بنتها على جبل قاسيون المطل على نافذة منزلها، مؤكدة أنها «بنت الشام» كما يلقبها سكانها. وأكدت في لقاء مصور أنها لا تخاف من الموت ومتصالحة معه لأنه جزء من المشاهد التي تؤديها، مبيّنة أنها تخاف من المرض ولا تجد من يعطيها الحنان. وأوضحت أنها ليست وحيدة فلديها أصدقاء تمارس السباحة والقراءة معهم.

## من دفتر الوطن

### معضلة الهوية

حسن م. يوسف



«الهوية هي حلبة الصراع الحقيقية بيننا وبين العدو»

قد يكون هذا الاستنتاج هو أخطر ما توصل إليه المفكر وعالم الاجتماع المصري عبد الوهاب المسيري (١٩٣٨ - ٢٠٠٨) والمسيري هو مؤلف «موسوعة اليهود واليهودية والصهيونية» التي تعتبر أحد أكبر الأعمال الموسوعية العربية في القرن العشرين.

لست أذكر متى ولا أين قرأت هذه الفكرة، لكنها قفزت إلى رأسي واستوطنته أواخر الشهر الماضي في حين كنت أغادر «الصالون الفكري الأدبي الذي يعقد جلساته في المركز الثقافي العربي في المزة الذي استضافني للحديث في جلسته السادسة عشرة عن «الهوية الثقافية ودور الأدب في تعزيز الانتماء».

افتتح الجلسة الشاعر إبراهيم منصور مدير المركز بطرح عدد كبير من الأسئلة المتعلقة بالهوية، ثم قدمت مداخلة أعربت فيها عن اعتقادي أن الهوية كائن حي، سواء كانت هوية فردية أم هوية وطنية، وهي مثل جميع الكائنات الحية، تنطوي على مكونات ثابتة وعلى مكونات متحركة، وكل شعب يقوم بترتيب مقومات هويته، من حيث المكانة والأهمية، وفق وعيه وظرفه التاريخي، وأشارت إلى أنه خلال الأزمات الطاحنة، كالتى نعيشها، نرى أن بعض الأفراد والجماعات يعلنون انتماءهم لجزئية متميزة من تاريخهم في محاولة للهروب من واقعهم المأزوم بغية التملص من مسؤولية تغييره.

والحق أن مسألة الهوية تتصادى في ذهني مع معضلة سفينة البطل الإغريقي ثيسوس الذي يعتبره الإثينيون بطلهم المؤسس. خلاصة الأسطورة أن ثيسوس انطلق على متن سفينة لمحاربة أعداء بلاده، وعندما عاد منتصراً مجده الناس وقرروا تخليد سفينته صانعة النصر من

خلال حفظها كما هي. مع مرور الوقت بدأت ألواح السفينة تتآكل، فراح الناس يستبدلون الألواح التالفة بأخرى جديدة. وبعمر الأعمار لم يبق من السفينة الأسطورية، أي قطعة من خشبها الأصلي. وهنا وجد الناس أنفسهم أمام السؤال المعضلة: هل السفينة لا تزال هي نفسها سفينة ثيسوس، مع أن كل الخشب الأصلي للسفينة لم يعد موجوداً؟ وإذا كانت السفينة المرممة ليست هي سفينة ثيسوس، ففي أي مرحلة فقدت السفينة هويتها؟ هل فقدتها عندما استبدل أول لوح مهترئ منها أم متى؟

ولا تنتهي أسئلة معضلة سفينة ثيسوس عند هذا الحد: فلنفترض أن شخصاً ما قام بجمع كل الأخشاب الأصلية المتآكلة من سفينة ثيسوس، وصنع منها سفينة جديدة. هل يمكن القول: إن هذه السفينة الجديدة هي سفينة ثيسوس الأصلية؟ وفي الختام أي من السفينتين هي الأقرب إلى سفينة ثيسوس الحقيقية؟ السفينة التي صنعناها من خشب السفينة الأصلي المتآكل، أم السفينة التي رممناها على مر الأعمار ولم يبق من خشبها الأصلي شيء؟ يؤكد العلماء أن ملايين الخلايا في جسم الإنسان تموت يوماً وبأنه يتم استبدال الخلايا (التالفة) بخلايا جديدة. فهل يغير هذا هوية الإنسان صاحب ذلك الجسد؟ وكيف ومتى يتم ذلك؟ وهذا السؤال يقودنا إلى سؤال أكثر وجودية: ما العوامل التي تصنع هويتنا حقاً؟ وبما أننا نتغير باستمرار، ففي أي نسخة منا نتكلم حقيقة؟ أصارحك أنني قد طرحت هذا السؤال على نفسي منذ أعوام عديدة وخلصت إلى أن هويتي عربية سورية، وأني اعتبر نفسي الوريث الشرعي لكل الحضارات التي ولدت وتفاعلت وانطلقت من الأرض السورية وتركت بصمتها عليها. فما رأيكم أنتم، دام فضلكم؟

## وفاة شخص إثر انفجار رثته

وكالات

وكالات

كشفت الفنانة المصرية هايدي موسى حقيقة الأخبار عن زواجها في السر، متحدثة عن المواصفات التي تتمنى وجودها في زوجها المستقبلي.

وقالت: «الزواج شيء طبيعي وجميل وحلال ربنا وفرحة، وعندما يحدث ويكون هناك شيء رسمي الناس ستعرف به».

وأما عن المواصفات التي تتمنى وجودها في زوجها المستقبلي، فعلقته قائلة: «أنا مركزة على الجوهر وأنه يكون سندا وأماناً لي، ولغة الحب عندي هي الأفعال، وأكثر شيء يشدني أن يكون رجلاً يجد يخاف علي ويكون مصدر طمأنينة، ولازم يقدرني ويقدر موهبتي، طبيعي يكون له تحفظات مثل أي رجل شرقي، لكن يكون داعماً لي في عملي، وأنا لن أرضى أن يكون في وضع غير مرتاح فيه».

توفي أحد سكان موسكو بعد أن انفجرت رثته حين حاول الانتشاء باستنشاق الغاز من أسطوانة تحوي غاز الهيليوم.

ووقعت الحادثة عندما عادت فتاة تبلغ من العمر ٢٣ عاماً إلى شقتها المستأجرة في منطقة ميدفيدكوفو بموسكو، وجدت صديقها ميتاً وممدداً على الأرض، وبجانبه أسطوانة غاز الهيليوم.

اتصلت الفتاة بخدمات الطوارئ، وعندما حضر أطباء الإسعاف لم يتمكن الأطباء من فعل شيء، وأعلنوا وفاة الشاب، مشيرين إلى أن الوفاة حدثت بسبب انفجار الرثة إثر محاولته استنشاق الغاز من الأسطوانة.

ووفقاً للفتاة فإن صديقها لم يظهر أبداً ميولاً انتحارية، واشترى أسطوانة غاز الهيليوم لنفخ البالونات وتزيين الشقة بها.

## هايدي موسى: الزواج شيء جميل



## فوائد وأضرار الشمّام

وكالات

أعلن عالم الأحياء فيتالي نابولوف الأستاذ المشارك في جامعة التعليم الروسية أنه لا يجوز أبداً تناول البطيخ الأصفر مع منتجات الألبان.

وقال: «يتميز الشمّام بقلة السرعات الحرارية-حوالي ٣٥ سرعة حرارية لكل ١٠٠ غرام، ولكنه يحتوي على الكثير من فيتامين «سي» وبيتا كاروتين ومجموعة فيتامين أخرى. كما أنه غني بالعناصر المعدنية: البوتاسيوم والحديد والسيليكون وغيرها. كما يحتوي على مضادات الأكسدة. ويمكن تناول ٣٠٠-٥٠٠ غرام من البطيخ الأصفر في اليوم، ولكن يجب أن تقتصر الحصة الواحدة على ٢٠٠ غرام. وهناك رأي سائد مفاده أن البطيخ الأصفر منتج ثقيل، ولكن يكفي اتباع بعض القواعد لتجنب ردود الفعل السلبية-لا ينصح بأكل البطيخ الأصفر على معدة فارغة، أو مباشرة قبل الوجبات وبعد تناول الأطعمة الأخرى مباشرة، كما لا يجوز تحت أي ظرف من الظروف تناوله مع منتجات الألبان».

ووفقاً له، يمكن أن يكون البطيخ الأصفر ضاراً للأشخاص الذين يعانون من داء السكري وأمراض الجهاز الهضمي عندما تتفاقم والحساسية وكذلك الأشخاص الذين لا يمكنهم تحمله.

وأوصى العالم بضرورة الانتباه إلى قشرة البطيخ عند شرائه، حيث يجب ألا تكون متضررة وليست فيها أماكن تالفة. كما يجب أن يكون موحد اللون باستثناء المكان الذي كان على التربة. أما ذيل البطيخ الجاف أو الطري فيشير إلى المدة التي مضت على قطفه وليس على مستوى نضجه كما يعتقد البعض.

## مراهقة تصاب بثقب في رثتها

وكالات

أفادت تقارير بأن مراهقة مدمنة على السجائر الإلكترونية، أصيبت بضيق في صدرها استدعى دخولها المستشفى في حالة طارئة.

ونقلت تازمين بلايت (عمرها ١٩ عاماً)، التي كانت تدخن السجائر الإلكترونية بما يعادل ٥٠ سيجارة يومياً، إلى المستشفى اعتقاداً منها أنها مصابة باضطراب في الجهاز الهضمي، ليخبرها الأطباء لاحقاً بأن ثقباً صغيراً تشكل في رثتها وانفجر، ما أدى إلى انهيارها.

واستخدمت تازمين السجائر الإلكترونية عندما كان عمرها ١٣ عاماً فقط، وقالت إنها استمرت في تدخينها حتى بعد معاناة أختها من تجربة «الاقتراب من الموت المرعبة».