

صباح العرب

الحبيب الأسود



من أجل نوم منتظم

يحتفل العالم الجمعة باليوم العالمي للنوم الذي كرسه جمعية النوم العالمية منذ عام 2008، وجعلته مناسبة سنوية تقام في ثالث جمعة من شهر مارس، للتدبر والتفكير والتأمل في القضايا المتعلقة بالنوم، كالصحة والتعليم والاكل والجنس والعمل وقيادة السيارات، وما إلى ذلك، حتى أنه لا يكاد يكون نشاط إنساني غير مرتبط في جانب من جوانبه بالنوم.

في اللغة العربية يتدرج النوم بين النعاس، وهو أن يرغب الإنسان في النوم، والوسن وهو ثقل الرأس، والترنيق مخالطة النعاس للعين، والكرى وهو أن يكون الإنسان بين النوم واليقظة، والتغيق وهو النوم وانت تسمع كلام الناس، والإغفاء وهو النوم الخفيف، وصولاً إلى التهويم وهو النوم القليل والرقاد وهو النوم الطويل ثم الهجود وهو الاستغراق في النوم، والذي يمثل أمل كل البشر، وبات شائنا علميا وطبيا يخصص له العلماء لا فقط الأبحاث والدراسات، وإنما العلاجات والأدوية والنصائح والإرشادات.

ويهتم اليوم العالمي للنوم في هذا العام بالنوم المنتظم، كون الذين ينامون بانتظام يتمتعون بمزاج أفضل وأداء نفسياني حركي وإنجاز أكاديمي أكثر تميزاً، ولكن كيف يمكننا الوصول إليه، المنظمة العالمية للنوم، تقول: نخشأن أن نتذكر العمليتين اللتين تنظلمان كلا من توقيت وطول النوم، التعليم اليومي والتحكم الاستجابي المعروف أيضاً باسم نموذج العمليتين اللتين تساعداننا على السعي نحو جدول نوم ثابت.

تشير العملية الأولى إلى ساعتنا الداخلية، التي يتخلها جزء من دماغنا يسمى النواة فوق التصالبية في منطقة ما تحت المهاد، وهي التي تنظم وتتحكم في دورة النوم والاستيقاظ على مدار اليوم من خلال تأثير الضوء والميلاتونين. ففي غياب الضوء يتم إنتاج الميلاتونين لتعزيز النوم، ولكن نخشأن أن نتذكر العمليتين اللتين ليعلما الدماغ بطلوع النهار وأنه علينا أن نسيكظ. يمكن لسلوكنا تجاوز هذه الإشارات الطبيعية. على سبيل المثال، تعمل الأجهزة المساطعة في الليل على إيقاف إنتاج الميلاتونين، ما يؤخر النوم إلى ساعات متأخرة من الليل. وتعرّض العملية الثانية النوم بناء على مقدار الوقت السابق الذي أمضيته مستيقظين، فائضاء اليقظة، يقوم الدماغ بتجميع المواد التي تعزز النوم، وعندما ننام يتم التخلص من هذه المواد ونشعر باليقظة مرة أخرى. هذه العملية مهمة بشكل خاص عندما نأخذ قيلولة في فترة ما بعد الظهر، لأننا نستنفد المواد التي تعزز النوم ولا يمكننا النوم في وقت معقول في المساء، لذلك فإن أفضل نوم هو عندما نزامن أوقات نومنا/ استيقاظنا مع ساعتنا الداخلية وميلنا إلى النوم لإيجاد التوازن المثالي بين العمليتين.

العلماء يؤكدون أنه من المهم أن نتذكر أن النوم مرتبط بالعديد من الأنظمة الفسيولوجية مثل تقوية الذاكرة، والسيطرة على الانتهاج، وتنظيم الهرمونات، وتنظيم وظيفة القلب والأوعية الدموية والعديد من الوظائف المهمة الأخرى، وبالتالي فإن سدة النوم غير الكافية وسوء نوعية النوم سترتبط بالعديد من النتائج الصحية السلبية الهامة. حيث ثبت أن فترة النوم القصيرة تسبب ضعفا في الوظائف الإدراكية والتفكيرية، بينما ارتبطت قلة النوم بصحة عقلية سيئة.

ومن أجل نوم صحي ننصح الجمعية العالمية للنوم بأن تحدد مواعيد النوم والاستيقاظ، وإذا كنت معتاداً على أخذ قيلولة، فيجب ألا تتجاوز 45 دقيقة، وعليك أن تتجنب الإفراط في تناول الكحول والتدخين والأطعمة الثقيلة أو الحارة أو السكرية قبل 4 ساعات من النوم، وأن تتجنب الكافيين الموجود في الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والشوكولاتة قبل ست ساعات، وأن تمارس الرياضة بانتظام، ولكن ليس قبل النوم مباشرة، وأن تستخدم الفرش المريح وتحجزه فقط للنوم والجنس دون غيرهما، وأن تبحث عن درجة حرارة مريحة للنوم وأن تحافظ على تهوية جيدة للغرفة، وأن تحجب كل الضوءاء المشتتة وتتخلص من أكبر قدر ممكن من الضوء.

الحانات تستقطب زبائنها بمشروبات خالية من الكحول



اهتمام متزايد بالصحة والعافية

المخدرات، مؤخراً مقهى "أوشن بيتش"، وهو فضاء خال من الكحول في سان فرانسيسكو.

ويرى جيمس أن جائحة فايروس كورونا "سارعت من التغيير" في عادات الشرب لدى الكثير من الناس، لكنها أضرت أيضاً بمشهد الحانة الناشئة غير الكحولية.

وأغلقت بعض الحانات، مثل "ذا فيرجن ماري بار" في دبلن و"زيروليك" في برلين، أبوابها مؤقتاً بسبب اللوائح.

الكحولية، وبحلول أغسطس الماضي قرر فتح متجره.

وأوضح أن الزبائن تقصد متجره لأسباب متنوعة، إذ من بينهم من لا يريدون تناول الكحول أو يرغبون في التقليل منه، بالإضافة إلى أن قسماً ممن يأتون إلى المكان يكونون إما نساء حوامل وإما أشخاص يعانون من مشاكل صحية.

وأفتتح جوشوا جيمس وهو نادل مخضرم بعد فترة قضاها في "فريندشيب هاوس"، وهو مركز لعلاج تعاطي

شيباغو - الذي افتتح في عام 2019 ويصنع الويسكي الخالي من الكحول والجن والتكيلا.

وقال دوغلاس ووترز الذي افتتح في نوفمبر الماضي متجر "سبيرييتد أوي" في نيويورك المتخصص في بيع البيرة والنبيذ والمشروبات الروحية غير الكحولية، إن الإغلاق بسبب فايروس كورونا جعله يعيد التفكير في نمطه المعتاد المتمثل في إنهاء كل يوم بكوكتيل. بدأ بتجربة المشروبات غير

تحول أصحاب بعض الحانات إلى استقطاب نوع جديد من الزبائن الراغبين في الاستمتاع باحتساء مشروبات خالية من المسكرات، ويجد الاتجاه الجديد إقبالاً كبيراً بين الشباب والنساء الحوامل والفضوليين.

بـيوريك - يجمع بين عدد متزايد من الحانات حول العالم اتجاه جديد يقدم مشروبات روحية للبالغين دون كحول مثل الكوكتيلات المصنوعة يدوياً دون نبيذ، وهي خطوة تستقطب المزيد من الفضوليين.

ويمكن للزبائن في "نون الكهول إكسبيرينس"، الحانة المستقبلية في طوكيو، احتساء مزيج من النبيذ الأبيض غير الكحولي و"الساكي" والتوت البري من كأس على حوافها قطع من السكر.

واجتمع الزبائن في إحدى الأمسيات الأخيرة في "سانس بار" في ولاية تكساس الأميركية، على طاولات في الهواء الطلق، واستمتعوا بالموسيقى الحية وزجاجات "المز" الخالية من الكحول والمشروبات مثل الموكاريتا بالبليخ، المصنوعة من بديل التكيلا.

ولا تعد الحانات المقدمة للمشروبات الخالية من الكحول ظاهرة جديدة، فقد ظهرت لأول مرة في القرن التاسع عشر كجزء من حركة الاعتدال، ولكن في حين أن المحاولات السابقة كانت موجهة نحو الأشخاص الذين لا يشربون الخمر أو الذين يتعافون من إدمانه، فإن الأماكن الأحدث ترحب بعدم الراغبين في احتساء الكحول وكذلك بالفضوليين.

وقال كريس مارشال مؤسس "سانس بار"، "يرغب الكثير من الناس في شرب كميات أقل من الكحول". وافتتح مارشال الذي لم يشرب الكحول منذ 14 عاماً، الحانة بعد أن عمل

اكتشاف متحجرات نباتية في غرينلاند

وتابعت "تمكّننا من تحديد أن العينات اللبية الجليدية بقيت سليمة وغطت غرينلاند لنحو مليون سنة"، لكن الجزيرة كانت خالية من الجليد من قبل وفقاً لما ذكرته عالمة المناخ.

وخلصت الدراسة إلى أن الغطاء الجليدي الضخم في غرينلاند "ذاب وتشكّل مرة واحدة على الأقل خلال 1.1 مليون سنة الماضية".

وتقع غرينلاند التي يغطي الجليد 85 في المئة من مساحتها، وهي أكبر جزيرة في العالم، على الخط الأمامي للنوبيات الجليدي في القطب الشمالي، وهي منطقة ترتفع درجة حرارتها مرتين إلى أربع مرات أسرع من بقية أنحاء الكوكب كما يقول علماء الجيولوجيا.

وأغصان وأوراق كاملة محفوظة بشكل جيد جداً، وهي نباتات توجد على الساحل في جنوب غرينلاند ولكن أيضاً في التندرا والغابة الشمالية".

وتم أخذ العينات اللبية الجليدية هذه عام 1966 من كاهب سنقشوري، وهي قاعدة أميركية سرية تم بناؤها تحت غطاء مركز لأبحاث المناخ حيث تم تخزين 600 رأس حربي نووي خلال الحرب الباردة لكنها أزيلت لاحقاً.

وسحبت تلك العينات من عمق أكثر من كيلومتر في الجليد ثم تمت أرشفتها في كوينهاغن عام 1994 دون أي توثيق. ولفتت دال - بنسن "لقد اكتشفناها عندما قمنا بتغيير النخالة ولم يكن أحد مهتما بهذه العينات 22 من قبل".

كوينهاغن - أظهرت دراسة حديثة أن جزيرة غرينلاند القطبية الشاسعة، "الأرض الخضراء" باللغة الدنماركية، كانت لا تعرف الجليد قبل حوالي مليون سنة.

وقالت دورثي دال - ينسن المؤلفة المشاركة للدراسة المنشورة في مجلة "بروسيدينغز أوف ذي ناشونال أكاديمي أوف ساينس" العلمية، إنه تم التوصل إلى هذا الاستنتاج بفضل اكتشاف متحجرات نباتية في عينات جليدية منسية لعقود عثر عليها صدفة في نخلجة بكوينهاغن.

وأضافت الأستاذة في علم المناخ بجامعة كوينهاغن "في العينات اللبية الجليدية، تمكنا من تحديد طحالب

صاحب مطعم يعرض المساعدة على سارقه

موظفين. وأوضح "تعاطفت معه عند سماعه يتوجه إلى القاضية بالقول إنه يرغب في الإقلاع عن ذلك لكنه لا يجد من يساعده من حوله وبأنه مضطر إلى التصرف على هذا النحو".

وفي الثالث من مارس، اقترح يان المحكوم بالعمل في 21 مرة سابقاً، بعد ثلاثة أيام من خروجه من السجن في تولون، مطعم لورينز بصحبة شريك قاصر لمحاولة سرقة الكحول، ما أدى إلى تشغيل جهاز الإنذار ووصول الشرطة.

يحصل ذلك عبر الاقتحام بدافع السرعة. فليات لرؤيتي واستقبله بطبيب خاطر وستنولى الخطوات اللازمة معا". وأضاف "بعد الجلسة، اعتذر مني وقال لي إنه سيعود. هل سيفعل ذلك بعد أشهر السجن؟ لا أعلم، لا أعرف بما فيه الكفاية. أما من جهتي فما قلته لم يكن كلاماً في الهواء".

ويوظف لورينز ستة موظفين في مطعمه ويستقبل باستمرار شباباً في دورات تدريب، أصبح اثنان منهم

تولون (فرنسا) - عرض صاحب مطعم في جنوب فرنسا على لص حاول سرقة، العودة إلى المكان بعد إنهاء محكوميته الحالية بالسجن لمدة ستة أشهر، لمساعدته على الإقلاع عن سرقاته المتكررة.

وقال فلييب لورنتز (53 عاماً) وهو صاحب مطعم في مدينة تولون الساحلية جنوب شرق فرنسا، "وضعت له تحدياً بالمجيء لرؤيتي. عندما تتوافر لدينا الرغبة في الخروج من المشكلة، لا



سباق الدريفت يجمع الليبيين في بنغازي

بنغازي (ليبيا) - استضافت مدينة بنغازي في شرق ليبيا منتصف الشهر الحالي بطولة وطنية في سباقات الـ"دريفت" بمشاركة سائقين من مدن

عدة بعضها في غرب البلاد، في حدث نادر ببلد مزق يسعى إلى طي صفحة النزاعات والانقسامات.

وتعاقب المشاركون على وقع هدير المحركات وقرقعة الإطارات، على حلبة معبّدة عريضة، مستعرضين مهاراتهم في القيادة بسياراتهم الملونة أمام جمهور مؤلف بغالبية من الشبان الذين بدوا مغتبطين بالعرض.

ونشأت رياضة الـ"دريفت" (أو "دريفتينغ") المعروفة في دول عربية بـ"التفحيط"، في سبعينات القرن العشرين باليابان، وهي تقوم على إظهار سائقين لمهاراتهم في قيادة السيارات

بنغازي (ليبيا) - استضافت مدينة بنغازي في شرق ليبيا منتصف الشهر الحالي بطولة وطنية في سباقات الـ"دريفت" بمشاركة سائقين من مدن عدة بعضها في غرب البلاد، في حدث نادر ببلد مزق يسعى إلى طي صفحة النزاعات والانقسامات.

وتعاقب المشاركون على وقع هدير المحركات وقرقعة الإطارات، على حلبة معبّدة عريضة، مستعرضين مهاراتهم في القيادة بسياراتهم الملونة أمام جمهور مؤلف بغالبية من الشبان الذين بدوا مغتبطين بالعرض.