



أطعمة تحسن نومك وأخرى تفسده

يشير الدكتور خوسيه مانويل فيليس إلى أن للطعام دورا مهما في الحصول على نوم صحي، إذ توجد أطعمة مفيدة لذلك، وأخرى تؤثر سلبا على جودة النوم.

ويقول الدكتور فيليس: «بعد الضيق من الأطعمة الغنية طبيعيا بهرمون الميلاتونين، المعروف باسم «هرمون النوم»، كما يحتوي أيضا على المغنيسيوم، ومن الأطعمة المفيدة الأخرى: الموز، لاحتوائه على التربتوفان، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، وهي عناصر تساهم في تعزيز إنتاج السيروتونين والميلاتونين، وهما ناقلان عصبيان رئيسيان ينظمان دورة النوم. كذلك يُعد صدر الدجاج خيارا ممتازا لوجبة العشاء، نظرا إلى انخفاض محتواه من الدهون».

أما الأطعمة التي قد تؤثر سلبا على جودة النوم، فيشير الدكتور إلى أن من بينها:

* الأناناس: بسبب ارتفاع حموضته.
* البطيخ الأحمر والشمام: نظرا إلى خواصهما المدرة للبول، ما قد يسبب الاستيقاظ الليلي.
* الأفوكادو: لاحتوائه على حمض التيروزين، وهو حمض أميني ينشط الجهاز العصبي.

ويضيف: «ليس الهدف من ذلك التخلي عن الأطعمة الصحية، بل تكيف تناولها مع الإيقاع البيولوجي للإنسان، فالكثير من هذه الأطعمة تقدم فوائد كبيرة عند تناولها نهارا، لكنها قد تؤثر سلبا على جودة النوم في الليل إذا لم يتم اختيار توقيت تناولها بعناية».



كيف تحمي عينيك من إجهاد الصيف؟ خطوات بسيطة لتخفيف التعب البصري

تعرض العينان في الصيف لإجهاد متزايد، نتيجة عدة عوامل: الطقس الحار، وجفاف الهواء الناتج عن تشغيل المكيفات، وساعات العمل الطويلة أمام الشاشات، وكلها تسهم في تفاقم التعب البصري.

ووفقا للدكتورة آنا سولوفي أخصائية طب العيون، لتقليل هذا الإجهاد يجب اتباع بعض القواعد:

وتقول الطبيبة: «يتعرض البصر خلال أشهر الصيف لضغط إضافي، وخاصة عند العمل لساعات طويلة أمام الكمبيوتر، ما يستلزم تشغيل مكيفات الهواء فترات طويلة، وهي تقلل من رطوبة الهواء».

ويؤدي ذلك إلى تبخر طبقة الدموع من العينين، ما يسبب جفافا، وحرقة، وشعورا بوجود «رمل» في العينين.

وفي مثل هذه الحالات، يمكن استخدام قطرات مرطبة، ولكن يجب الالتزام بوصفة الطبيب وعدم مشاركة القطرات مع الزملاء، لأن ذلك قد يسبب انتشار العدوى ضمن الفريق. لذلك، عند الشعور بجفاف أو حرقان في العينين، من الأفضل استشارة طبيب مختص، إذ قد تكون هذه الأعراض علامة على مشاكل أخرى في العين».

وتؤكد الطبيبة أنه إذا لم تنظف مكيفات الهواء بانتظام فقد تتحول إلى مصدر للبكتيريا والفطريات والغبار، ما يفاقم ردود الفعل الالتهابية، بما في ذلك التهابات العين، وخاصة في الغرف ذات التهوية الضعيفة.

وتضيف: «ينصح بأخذ فترات راحة كل 5-10 دقائق، مع تخصيص 5-10 دقائق للمشي أو ممارسة تمارين العين».

ويمكن اتباع القاعدة العالمية (20-20-20): كل 20 دقيقة، يُنظر إلى شيء يبعد حوالي 20 مترا مدة 20 ثانية.

من الأفضل ألا تتجاوز مدة العمل المتواصل على الكمبيوتر ساعة واحدة، أي يجب أخذ استراحة 10 دقائق بعد كل 45 دقيقة من العمل.

كما يجب أن تكون الإضاءة جانبية ومتساوية ومشتتة، وتجنب سقوط أشعة الشمس مباشرة على الشاشة، لأنها تسبب وهجا يزيد من إجهاد العين».

وتنصح الطبيبة بممارسة تمارين العين بين الحين والآخر، مثل الرمش المتكرر، والتركيز على الأشياء القريبة والبعيدة، ورسم أشكال هندسية بالعينين.



ضبط عصابة تزوير مستندات كويتية للحصول على تأشيرات أوروبية

وأكدت التحقيقات سفر بعض الضحايا إلى أوروبا بالحصول على تأشيرات مزورة، فيما تواصل التنسيقات الأمنية بين الكويت ومصر لتتبع العصابة.

وتعتبر هذه الجريمة ضمن الجرائم المنظمة العابرة للحدود التي تشكل خطرا أمنيا على البلاد. وتم إحالة المتهمين إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بتهم تزوير المستندات الرسمية واستغلالها في أغراض غير قانونية.

ويقود العصابة المتهم مصري هارب خارج البلاد، يعمل مع شقيقه وأعضاء آخرين بينهم لبناني لتنظيم عملية الحجز وإرسال المستندات المزورة.

وتمت مدهمة مقر إقامة المتهمين وضبط أجهزة إلكترونية وجوازات سفر مزورة بالإضافة إلى عدد من الأشخاص الذين حصلوا على التأشيرات بطريقة احتيالية.

استهدفت العصابة العمالة من حملة المادة 18 العاملين في القطاع الأهلي مقابل مبالغ مالية كبيرة.

أعلنت وزارة الداخلية الكويتية ضبط تشكيل عصابي متخصص في تزوير مستندات حكومية بهدف استخراج تأشيرات أوروبية من نوع «شنغن» للهجرة واللجوء غير المشروع.

جاء ذلك نتيجة تعاون أمني بين الكويت وجمهورية مصر العربية عقب زيارات رسمية وتبادل معلومات بين البلدين.

وكشفت التحقيقات أن العصابة تزور مستندات مثل أذونات العمل، وكشوفات الحسابات البنكية، وشهادات الرواتب، وغيرها، لتوفير مستندات مطابقة لمتطلبات السفارات الأوروبية.

تحذير طبي ٢٠٠ عناصر سامة في غرفة نومك تهدد صحتك!



عمر وسائدهم القديمة، بينما أعرب آخرون عن قلقهم من التأثير البيئي لاستبدال الوسائد والمراتب بشكل متكرر.

من جهة أخرى، أوضح مارتن سيلبي، خبير النوم، وجود اختبار بسيط لمعرفة موعد استبدال الوسادة، وهو بطي الوسادة من المنتصف والضغط عليها، فإذا عادت إلى شكلها الأصلي فهذا يعني أنها مازالت صالحة، أما إذا لم تعد فحان وقت استبدالها، مع التنويه إلى أن هذا الاختبار لا يكشف عن تراكم العث أو البكتيريا.

ودعا إلى استبدالها بيدائل طبيعية مثل الزيوت العطرية المستخرجة من النباتات. أما بالنسبة إلى المراتب، فأشار إلى أن استخدام مرتبة السرير أكثر من 7 إلى 10 سنوات يؤثر سلبا على جودة النوم، وقد يسبب آلاما مزمنة في الظهر بسبب فقدان الصلابة والدعم، وهو ما أكدته دراسات حديثة.

وأكد أنه من الأفضل استبدال المرتبة القديمة بأسرع وقت ممكن. وانتشرت تعليقات متباينة على الفيديو، حيث عبر بعض المتابعين عن صدمتهم من

على عث الغبار والعرق ومسببات الحساسية التي تتراكم مع مرور الوقت، ما يزيد من فرص الإصابة بالربو، وخاصة إذا كانت الوسادة أقدم من عام أو عامين.

كما حذر من استخدام معطرات الجو الاصطناعية في غرف النوم، لأنها تطلق مركبات كيميائية ضارة مثل الفثالات والمركبات العضوية المتطايرة التي قد تسبب دوخة وصداها واضطرابات في التركيز والرؤية على المدى القصير، وتؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة كامراض القلب والسرطان مع التعرض الطويل.

كشف طبيب من جامعة هارفارد عن 3 أشياء سامة قد تكون مخيبة في غرفة نومك، وينصح بالتخلص منها فوراً للحفاظ على صحتك.

وأوضح سوراب سيثي، طبيب أمراض الجهاز الهضمي من كاليفورنيا، أن هذه الأشياء هي الوسائد القديمة ومعطرات الجو الصناعية والمراتب التي يزيد عمرها على 7 إلى عشر سنوات.

وهي مقطع فيديو على حسابه في إنستغرام @doctor.ethi، بين المخاطر الصحية لهذه العناصر، مشيراً إلى أن الوسائد القديمة قد تحتوي

مصنح الكلام



زراعة

طفلة الخليفة tefla.kh@aakgroup.net

تهتم حكومة البحرين وشعبها بالأمن الغذائي سواء بالنسبة إلى الاهتمام بالزراعة أو الاستزراع السمكي أو الصناعات الغذائية وغيرها من المجالات؛ لذا لهذا الموضوع من أهمية وخاصة في أوقات التحديات والأزمات والحروب والأوبئة.

وقد بذل كثير من الشباب جهدهم للإبتكار وتطبيق التجارب المختلفة من أجل تطوير هذه المجالات وتحقق نجاحات متميزة فيها، وساعدتهم على ذلك حكومتنا الموقرة.

وقد سجل الإنتاج الزراعي في مملكة البحرين قفزة نوعية خلال العقد الأخير كما ذكرت الزميلة الأيام، وقد بلغ إجمالي الإنتاج في عام 2024 نحو 58975 طناً مقارنة بـ 378065 طناً في عام 2015 بنسبة نمو بلغت 5% وفقاً لإحصائية رسمية حديثة، وتوزعت كميات الإنتاج على عدد من القطاعات أبرزها الخضراوات والفاكهة والتبوم والمحاصيل الزراعية والبيوت المحمية.

وقد حافظ قطاع الخضراوات على صدارته من حيث الكمية، ما يعكس توجهها واضحا نحو تلبية الطلب المحلي المتزايد على الخضراوات الطازجة، وجاء إنتاج المحاصيل الزراعية في البيوت المحمية في المرتبة الثانية، ما يشير إلى توسع لآفت في الزراعة المحمية. وتعكس هذه المؤشرات تطورا ملحوظا في القطاع الزراعي البحريني مدفوعا بدعم الحكومة والتوسع في مشاريع الزراعة المستدامة.



مصرع أربعة عمال إثر سقوطهم في حفرة مجار قرب طوكيو

قضى أربعة عمال يابانيين كانوا يعاونون شبكة الصرف الصحي إثر سقوطهم في حفرة مجار بالقرب من طوكيو، وفق ما أعلنت السلطات أمس الأحد.

وكان الأربعة يعمرون مدينة غيودا في شمال طوكيو عندما سقط عامل أول في الحفرة تلاه الثلاثة الآخرون وهم يحاولون مساعدته، وفق ما أفادت خدمة الإسعاف وكالة فرانس برس.

وجاءت هذه المعاناة ضمن عملية واسعة للتحقق من مجاري مياه الصرف الصحي في البلد برئته لتفادي حوادث قاتلة على غرار ما حدث في يناير.

وكان سائق قد هوى في حفرة ناجمة عن ضعف شبكة المجاري بسبب تقادمها بالقرب من العاصمة. وقال مسؤول في مدينة غيودا طلب عدم الكشف عن هويته إن «ملاسات الحادث غير معروفة بعد».

وأشار إلى العثور على كميات كبيرة من كبريتيد الهيدروجين، وهو غاز سام لا يردد بالعين المجردة.

ونقل العاملون الأربعة، وهم في عهدهم الخماسين، إلى المستشفى حيث أعلنت وفاتهم، بحسب وسائل إعلام محلية. وكان حوالي عشرة عمال في الموقع حين وقوع الحادث.