استراحة

الموز يساعد على النوم

النظام الغذائي السليم يلعب دورًا مهمًا في الاستمتاع بالنوم الهادي طوال الليل ومن أبرز الفواكه التي تساعد على ذلك تناول الموز والمكسرات، والعكس صحيح حيث إن سوء التغذية يؤثر بشكل إيجابي على الصحة العامة من جهة ويودي إلى القلق واضطرابات النوم من ناحية أخرى.

ومن جانبها أوضحت الدكتورة يلينا جورينا، أن جودة النوم تتأثر ليس فقط بالقلق والتفكير المستمر والإجهاد المزمن، بل وأيضًا بالتغذية، وذلك وفقًا لما نشره موقع Gazeta.Ru.

كما أشارت الطبيبة إلى أن سوء التغذية يؤدي إلى الأرق واضطرابات النوم ويرجع ذلك إلى تناول الطعام في وقت متأخر، ما يمنع الجسم من الراحة، بل أيضًا بالمواد الموجودة في مكونات الطعام مثل الكافيين وبعض التوابل والدهون الضارة والكربوهيدرات البسيطة، لأن هذه المواد تنشط عمل الدماغ، ما يمنع من النوم، أو تكون ثقيلة على الجهاز الهضمي لذلك يكون النوم سطحيًا وبالتالي لا يحصل الشخص على الراحة المطلوبة.

وفي ذات السياق ينصح الأطباء الأشخاص بالالتزام باتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن على مدار اليوم، وبتناول العشاء قبل 3-4 ساعات من النوم ، والتخلي عن الكافيين بعد الساعة الرابعة مساء. ومن المهم أيضًا ممارسة الرياضة والاستيقاظ في نفس الوقت يوميا.

وتشير الطبيبة، إلى أن هناك منتجات تحتوي على مواد يستخدمها الجسم أثناء النوم. لذلك تناول هذه المنتجات قبل الذهاب إلى النوم بوقت قصير يكون مفيدا ويسمح بنوم عميق. وهذه المنتجات هي لحم الديك الرومي والموز والحليب هذه الأطعمة غنية بحمض التريبتوفان الأميني الذي يصنع منه هرمون النوم الميلاتونين. وله تأثير مهدئ في الجسم ويحسن نوعية النوم. بالإضافة إلى ذلك لهذه المنتجات ميزة أخرى تجعل الشخص يشعر بالشبع.

كيف نمنح الثقة لأطفالنا؟

تنتاب الأمهات مشاعر متضاربة بين خوفهن على أطفالهن وحرصهن على عمل ما هو مفيد لهم، وهناك بعض النصائح البسيطة التي تساعد في التغلب على مخاوفهن، والتي ذكرها موقع I Mom الأميركي، ومنها:

تجنب السلبية

تقفز إلى أذهان الأمهات أسوأ الأفكار الناجمة عن شدة خوفهن على أبنائهن، مثل حوادث الاختطاف أو وجود مواد سامة في الحلوى، حيث يتخيلن أن الخطر يحوط بأطفالهن من كل مكان. ومن الضروري تجنب هذا النوع من التفكير ومنح الأطفال الفرصة لتجربة أشياء جديدة، ومواجهة تحديات مناسبة لأعمارهم.

المساعدة بضوابط

ليس من الجيد أن تهرع الأم لمساعدة أطفالها كلما واجهوا مشكلة، حيث يمنعهم ذلك من بناء المهارات التي يحتاجونها لكي يصبحوا مستقلين، إضافة إلى عدم تمتعهم بالنضج وانعدام ثقتهم بأنفسهم.

مساحة للنمو

مراقبة كل ما يفعله أطفالنا والإشراف على تحركاتهم يبعث إليهم رسالة بأننا لا نثق بهم، ويكفي التأكد من أنهم بأمان ثم ترك مساحة لهم للنمو والاستقلال، ولا مانع من الذهاب للتسوق وتركهم في المنزل بمفردهم، أو السماح لهم بطهي الطعام الذي لا يمثل خطورة عليهم. فالثقة بهم تبني ثقتهم بأنفسهم وبأمهاتهم.

الكلمات المتقاطعة

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1												
2												
3		■		■		■			■			
4	■				■			■				
5			■				■		■		■	
6	■						■			■		
7	■											
8				■				■				
9			■		■		■			■		
10		■				■			■		■	
11												■
12												

افقيا

1- مدرب وطني مصري درب المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم.
2- الامين العام للاتحاد العام لكرة القدم اليمنية سابقا.
3- نقود - نصف كلمة راتب .
4- منح - جمع - خف (م).
5- لا يعرف الكتابة (م) - عملة.
6- حرف نفي - حرفان مكرران - زعيم روسي شوعي راحل.
7- جوهرة كرة القدم العدنية الجنوبية.
8- جزيرة يمنية - اسم علم مؤنث - من الفواكه (م) .
9- عاصفة (م) - احد الوالدين - للمسافة.
10- نصف كلمة يعدو - مديرية في م/حضرموت .
11- مخرج اذاعي في اذاعة عدن .
12- الرئيس الروسي الحالي.

عموديا

1- اعلامي رياضي ومقدم برامج في الفضائية اليمنية .
2- طيور محافظة جنوبية - مرض.
3- نادي ايطالي - حرفان مكرران - رجاء (م).
4- حب - اخبار (م) - من الاطراف.
5- بيت - ترس (م) - منطقة في م/إب (م) .
6- مؤذن الرسول (ص) - قط (م) - سنة.
7- ثلث كلمة بوش - مدينة ونادي ايطالي - ملكي .
8- غزال - البحر (م) - حاجز.
9- بير - اسم علم مؤنث (م) - قس.
10- منطقة بين لحج وابين - قنوط - محترف.
11- حرف نفي - الاعوام (م) - حسم في الامر.
12- تدفع لأهل القتيل (م) - عاصمة اوروبية.

ن	ي	س	ا	ي	ل	ي	ع	ا	م	س	ا	
ي	ن	ا	ر	خ	ف	ل	ا	ا	ي	ح	ي	
ة	■	م	ن	ا	■	ا	د	■	و	■	ت	
■	ا	■	ب	■	هـ	■	ل	ع	ن	ا	■	
ي	ل	م	■	ل	ف	ا	■	ا	■	ل	ا	
ي	ح	ر	ي	ق	ي	ل	ع	د	م	ح	م	
ي	ن	ا	ط	ح	ق	ل	ا	ر	س	ا	ي	
■	ا	د	ب	■	■	ي	ل	■	ر	م	■	
ع	ن	■	■	ي	■	ل	ق	■	■	ي	غ	
م	■	ر	■	ن	ج	■	■	ر	ر	■	ل	
ي	س	ب	ع	ش	ر	ا	ط	ب	و	ي	ا	
د	ي	ع	س	ف	ي	س	ر	و	ص	ن	م	

حل العدد الماضي

السودوكو

						7	5	3
			4	8	7		6	1
6	9	7						
				4			1	
4	7		9	6			2	5
				2			4	
2	4	6						8
			6	1	2	4	9	7
								2

8	6	1	9	7	3	2	5	4
3	4	7	2	5	1	6	9	8
5	2	9	4	6	8	1	7	3
6	5	4	8	3	9	7	2	1
1	7	8	6	2	4	5	3	9
2	9	3	5	1	7	8	4	6
4	1	5	3	8	2	9	6	7
7	3	6	1	9	5	4	8	2
9	8	2	7	4	6	3	1	5

حل العدد الماضي