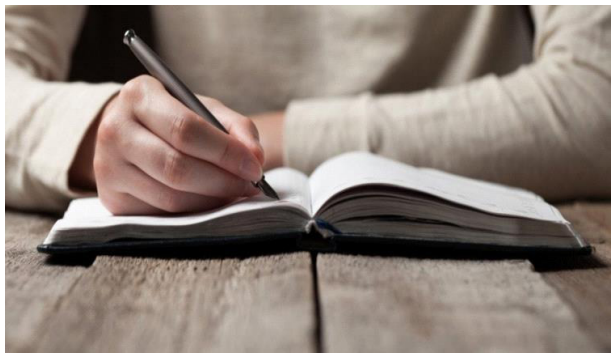
استراحة

دراسة حديثة تكشف فوائد صحية كبيرة لممارسة الكتابة



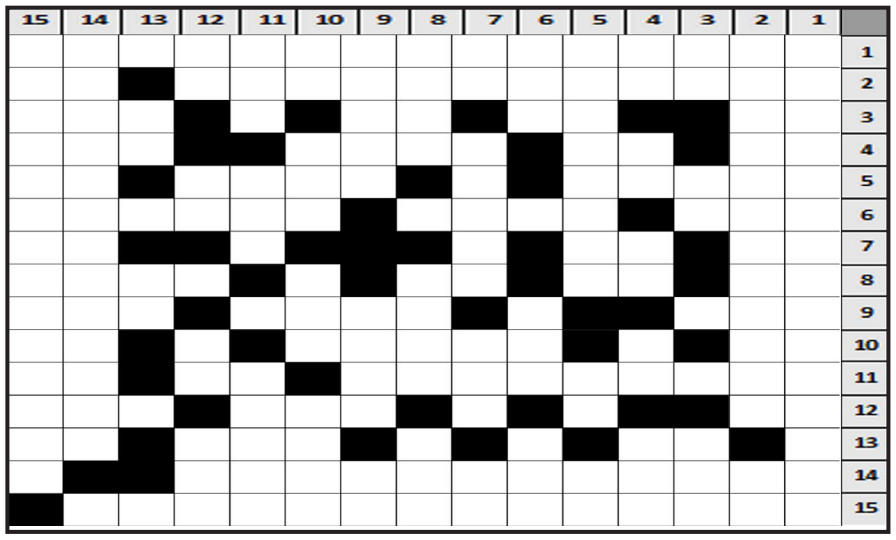
كشفت دراسة علمية حديثة عن فوائد صحية كبيرة تحققها ممارسة الكتابة، مؤكدةً أنها تسهم في القضاء على التوتر.
وأوضحت الدراسة، التي نشر تفاصيلها موقع «العربية»، أن الكتابة من شأنها أن تحسّن صحة الشخص وتكون مفيدة لحياته العامة، مشيرةً إلى الكتابة الأدبية على وجه الخصوص.
وبينت أن الكتابة تعمل على تقليل إنتاج هرمون الكورتيزول المضر الذي يؤثر سلباً في أجساد البشر، ويتم إنتاجه في الغدد الكظرية عندما يدخل الإنسان في حالة من التوتر، ويؤدي إلى زيادة دهون البطن والالتهاب العام وجفاف الجلد وأعراض أخرى سيئة.
وقرنت الأثر الإيجابي لممارسة الكتابة بالأثر الناتج عن تناول الطعام الجيد، والنوم بصورة منتظمة، وممارسة التمارين الرياضية، لافتةً إلى أن الكتابة إحدى الطرق الثابتة علمياً لتحقيق ذلك، ولكنها غير المعروفة.
وقال الباحثون: «عندما تلتقط قلماً أو تجلس لتكتب أفكارك، فإنك تلتقط إبرة غير مرئية، وتسحب الخيوط من دماغك وتخيطها في شيء يمكنك رؤيته بوضوح والتعامل معه بشكل أفضل».
وأضافوا: «أنت تعيد ترتيب فوضى عقلك الفوضوي إلى رف كتب هادئ مليء بالأفكار والمشاعر والأشياء التي يمكنك التحكم بها، وهذا يجلب النظام، تماماً كما يحدث عندما تقع عينك على خزانة ملابس مرتبة بعد عملية إعادة تنظيم محمومة».
وأوضحوا أن العقل يمكن أن يكون مكاناً فوضوياً، حيث يكافح الأخبار اليومية والكثير من قوائم المهام، والكتابة ترشد كل هذه الأشياء إلى تشكيل قائمة انتظار منظمة والانتظار ليتم تسجيلها، ووضع علامة عليها، ومخاطبتها، والاستماع إليها، ووضع علامة عليها.
وخلصت الدراسة إلى أن إزالة أجواء الخوف من الدماغ المثقل بالأعباء طريقة مؤكدة لاسترخاء أفضل ونوم أفضل وصحة أفضل، مؤكدةً أن الكتَّاب والمؤلفين يتمتعون بنوم أكثر هدوءاً وصحة أفضل من غيرهم وحياة أكثر راحة.

فوائد صحية لتناول بذور السمسم الأسود

بذور السمسم الأسود مليئة بقوة من العناصر الغذائية، وكانت جزءًا لا يتجزأ من الطب التقليدي ومأكولات الطهي لعدة قرون، هذه البذور مشتقة من نبات السمسم، تتميز بالعديد من الفوائد الصحية التي تجعلها إضافة قيمة لنظامك الغذائي، ذلك وفقًا لما نشره موقع onlymyhealth.
فوائد بذور السمسم الأسود:
1. غني بالمواد المغذية
بذور السمسم الأسود غنية بالمعادن الأساسية مثل الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والفوسفور والزنك، والتي تعتبر حيوية لصحة العظام والرفاهية العامة، بالإضافة إلى ذلك، فهي تحتوي على دهون صحية وبروتين عالي الجودة، ما يجعلها خيارًا غذائيًا صحيًا.
2. قوة مضادة للأكسدة
تعتبر هذه البذور مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة، وتساعد مضادات الأكسدة على مكافحة الإجهاد التأكسدي في الجسم، ما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والالتهابات والشيخوخة المبكرة، خاصة أن دمج بذور السمسم الأسود في نظامك الغذائي يمكن أن يساهم في صحتك العامة.

3. صحة القلب
تناول بذور السمسم الأسود يعمل على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، خاصة أنها تحتوي على السيسامين، الذي ثبت أنه يخفض مستويات الكوليسترول ويدعم صحة القلب، ودمجها في روتينك الغذائي قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.
4. دعم الجهاز الهضمي
بذور السمسم مصدرًا جيدًا للألياف الغذائية، ما يعزز الهضم الصحي، وتساعد الألياف في انتظام حركة الأمعاء، وتساعد في منع الإمساك، ودعم صحة الأمعاء، ويعد الجهاز الهضمي الصحي هو أهم شيء لامتصاص العناصر الغذائية.
5.فوائد الجلد والشعر
هذه البذور غنية بفيتامين E، وهو مضاد للأكسدة معروف بخصائصه الصديقة للبشرة. يساعد فيتامين E في الحفاظ على صحة البشرة، ومنع علامات الشيخوخة، وتعزيز التوهج الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك، فإن العناصر الغذائية الموجودة في بذور السمسم الأسود تدعم أيضًا صحة الشعر.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

١- من علماء ومشائخ اليمن كان قائم على دار الحديث (برنامج ناقص) - الحرف الأخير.
٢- مقدم برنامج رياضية في الجزيرة - ثلث كلمة رعد.
٣- لا تقال للوالدين - حرف نفي - من الأقارب - أبو البشر (م) .
٤- بحر (م) - من الأطراف - حبر - رجل جود وكرم (م).
٥- عطلة - عملة - عائلة.
٦- لدي - مرتفع (م) - طيران اليمن الديمقراطي سابقا (م).
٧- ثغر (م) - بالي - من أركان الإسلام (م).
٨- للمسافة - قلوي (م) - نصف شاكر - زلال مبعثرة.
٩- حرف أبجدي - عاصمة الضباب - أحرف مكررة .
١٠- للسؤال - شهر ميلادي - حرفان أبجديان.
١١- ممر ملاحي يربط البحر الأحمر بالبحر العربي - مكرران - جواب.
١٢- حرفان مكرران - شعوب - مشروب.
١٣- قاعدة - غزال - ثلث حرة.
١٤- زعيم أفريقي راحل حاصل على جائزة نوبل للسلام.
١٥- من شهداء الطائرة الدبلوماسية في أبريل ١٩٧٣م في الجنوب.

عموديا:

١- إمام دار الهجرة.
٢- أديب وشاعر عدني راحل - مكرران.
٣- ثلث كلمة كشف - للتفسير - حرف أبجدي .
٤- مكرران - سقي (م) - مكرران - مكرران - قواعد (م).
٥- لاعب تلالي معتزل وصحفي رياضي حاليا - مكرران - نصف وحدة.
٦- اتوماتيكي (م) - من ابناء نوح عليه السلام - تمثال .
٧- في البيضة (م) - مدينة مغربية - وادي يصب في البحر العربي - من حركات البحر .
٨- يركع - الجواب - قرب.
٩- أرقام - محافظة النازحين (م) - ارشد.
١٠- حرف عطف - أجاوب على السؤال (م) - ارشد - سقيم .
١١- معي - اسم علم مؤنث - قطر عربي (م).
١٢- عكس ميت - مكرران - حرف نصب - نقود.
١٣- مكرران - حرف نفي .
١٤- مطربة عربية راحلة.
١٥- من شهداء الطائرة الدبلوماسية في الجنوب عام ١٩٧٣ (م).

ص	ه	ا	ر	ي	ج	ع	د	ن
ا	ق	ل		س	ب	ل		ن
ل	ح	ا		ب	ل	ي	د	
ح	س	ر	ه		ش	ب	ر	
ك	ن	د	ه		م	ن	ي	
ا		ا		ت	س	م	د	
م	ل	ف		ف	ا	ح	ل	ل
ل	ج		ه		ن	م	ح	ي
		ج	ي	ن		د	ا	ع
ا	ل	ج	ا	ح	ظ		م	ر

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي