



هوامش

يجد كثيرون حول العالم صعوبة في النوم خلال فصل الصيف بسبب الحر، خصوصاً في الدول ذات الدخل المنخفض، حيث لا أساليب لتبريد المنازل، هنا بعض النصائح لتفادي الأرق



نوم تحت أشعة الشمس في إزمير التركية، يوليو 2024 (الناطول)

النوم في الحر نصائح لتفادي الأرق في ليالي الصيف

لندن . العربي الجديد

تؤدي درجات الحرارة المرتفعة التي تغزو العالم العربي والنصف الشمالي من الكوكب إلى صعوبة في النوم خلال فصل الصيف. ويؤثر الحر بشكل أساسي على ذوي الدخل المنخفض الذين لا يملكون مكيفات في المنازل، إلى جانب كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية خاصة. وتنعكس قلة النوم على تدهور الأوضاع الصحية لكثيرين، إذ تؤدي إلى اضطراب في عمل أعضاء الجسم خصوصاً عند مرضى السكري والقلب والضغط والخرف.

أسباب عدم القدرة على النوم في الصيف

تشرح صحيفة نيويورك تايمز أن درجة حرارة الجسم تنخفض بشكل طبيعي أثناء النوم، ولكن البيئات الحارة يمكن أن تمنع الجسم من التبريد بشكل صحيح. وتشير الدراسات أيضاً إلى أن انخفاض درجات الحرارة المحيطة يهيئ الجسم البشري للراحة. وتقلل الصحيفتين عن الاستاذة المساعدة في قسم طب النوم في كلية الطب في جامعة هارفارد ربيكا

روبيز أنه لمساعدة الجسم على تنظيم حرارته، يجب أن تكون درجة حرارة الغرفة بين 18 و20 درجة مئوية، «إذا كانت الغرف أكثر سخونة، فقد يستيقظ الإنسان طوال الليل، خصوصاً خلال مراحل النوم عندما لا يكون من الممكن للجسم تنظيم درجة حرارته». في ما يلي بعض النصائح لنوم أفضل في الصيف:

1. لا قبولة

تورد «بي بي سي»، استناداً إلى اقتراحات المدير السابق لوحدة أبحاث النوم السريرية في جامعة لوبورو كيفن مورغان، ولبزاً أرتيس من مجلس النوم، أن الطقس الحار يجعلنا نشعر بالحمول خلال النهار. وذلك لأننا نستخدم المزيد من الطاقة لتنظيم درجة حرارتنا الداخلية. لكن إذا كان النوم مضطرباً أثناء الليل، يجب تجنب القبولة أثناء النهار. فعندما يكون الجو حاراً قد يكون النعاس هؤلأ العرث لذا يفصل الاحتفاظ به لوقت النوم.

2. الحفاظ على الروتين

تذكر «بي بي سي» بأن الطقس الحار يمكن أن يشجع على تغيير العادات، لكن

هذه التغييرات قد تعطل النوم في الصيف، لذا يفصل الالتزام بمواعيد النوم والروتين المعتاد.

3. غرفة إبرد

ينصح الإحصاء بالتأكد من أن غرفة النوم باردة قدر الإمكان في الليل من خلال إسدال الستائر أثناء النهار، وإغلاق النوافذ في الجانب المشمس من المنزل لمنع دخول الهواء الساخن، ثم فتح جميع النوافذ قبل الذهاب إلى السرير، للحصول على نسيم الهواء، كما أن استخدام مروحة صغيرة قد يساعد خصوصاً عندما يكون الجو رطباً، إذ تشجع على تبخر العرق وتسهل على الجسم تنظيم درجة الحرارة الداخلية.

4. فراش إبرد

تقول «نيويورك تايمز» عن روبينز توصيتها بالنوم تحت ملاءة علوية رقيقة، ما يعزز تدفق الهواء ويجعل من السهل إخراج الأضرار من تحت الملاءة عند الشعور بالحر. ويشرح موقع «سليب فونديشن» أن بعض مواد الأغطية والبطانيات مصممة لحبس الحرارة، لذا يجب تجنب الأقمشة العازلة مثل الصوف خلال النوم في الصيف.

باختصار

الطقس الحار يمكن أن يشجع على تغيير العادات. لكن هذه التغييرات قد تعطل النوم في الصيف، لذا يفصل الالتزام بمواعيد النوم والروتين المعتاد

يمكن تبريد الجوارب في الثلاجة. إذ يؤدي تبريد القدمين إلى خفض درجة الحرارة الإجمالية للبشرة والجسم

النصيحة الأهم هي شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم لكن ليس قبل النوم

5. ملابس إبرد

بتحسين النوم بملابس فضفاضة وخفيفة مصنوعة من أقمشة معروفة بقدرتها على التنفس، مثل القطن. يجب أن تكون البجامة رقيقة وفضفاضة لتجنب الحرارة، مع تجنب البجامات السمينة أو العازلة أو غير القابلة للتنفس مثل الصوفية.

6. طرف غريبة للتبريد

إذا لم يكن الفرد يملك مروحة، يمكن ملء زجاجة الماء الساخن بمسائل باردة مثلج. كما يمكن أيضاً تبريد الجوارب في الثلاجة وارتداؤها، إذ يؤدي تبريد القدمين إلى خفض درجة الحرارة الإجمالية للبشرة والجسم. وتقول نيويورك تايمز عن أستاذ الطب النفسي والعلوم السلوكية الحيوية في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس مايكل إيرون نصيحته بوضع قطعة قماش مبللة على الجبين لخفض درجة حرارة الجسم قبل النوم. ويوضح إيرون أن «الرطوبة الموجودة في قطعة القماش هذه سوف تتبخر طوال الليل». لكن الخبراء يحذرون من استخدام أكياس الثلج، لأن وضعها على البشرة فترة طويلة قد يؤدي إلى تلف الجلد أو التسبب في قزمة صقيع.

7. الحفاظ على ترطيب الجسم

تبقى النصيحة الأهم هي شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم لكن ليس قبل النوم، لأن الاستيقاظ المتكرر لدخول الحمام سيجعل العودة إلى النوم في الحر أمراً معقداً.

وأخيراً

الکرد الانفصاليون

خطيب بدلة

أصبحت مظاهرات اللاجئين العرب والمسلمين، في المدن الأوروبية شبة يومية. ولأننا نعيش في عصر «السوشيال ميديا»، ما عُدا مضطربين لانتظار نشرات الأخبار، أو صدور الصحف لنسمع بهذه المظاهرات، أو نقرأ عنها، بل إننا نراها في لحظة انعقادها (live). وعندما يخالف المتظاهرون قانون البلد المضيف، ويرتكبون أعمال عنف، ويتصنئ لهم البوليس، نشاهد ذلك كله، في حينه. هذا يعود إلى أن قوانين الدول الأوروبية تعطي الحق لأية مجموعة بشرية تعيش على أرضها بالتظاهر، شريطة أن تحصل على موافقة، ولا يخالف المتظاهرون القانون... والملاحظ أن معظم تلك المظاهرات تتمحور حول موضوعين رئيسيين: الاحتجاج على جرائم النظام السوري، ومناصرة الشعب الفلسطيني.. وقد كانت لافتة، ومختلفة، المظاهرة التي شاهدناها، في مقطع «تيك توك»، قبل أيام، وتتألف من شبان عرب وكرد، يهتفون: واحد واحد واحد، عربي وكرد واحد. أغلب الظن أن هذا التأخي العربي الكردي المفاجئ يمثل ردة فعل غاضبة على محاولات التقارب بين الحكومتين.

التركية والسورية، فالعرب السوريون المقيمون في شمال سورية شعروا بالهلع من فكرة تسليمهم لنظام الأسد، ونقموا على حكومة الرئيس أروغان لهذا السبب. والکرد، بدورهم، يدركون أن هدف تركيا الرئيسي من هذا التقارب محاربتهم في شرق الفرات. يمكن القول إن هذا التلاحم العربي الكردي، بحد ذاته، جيد، ولكنه سؤال يطرح نفسه بقوة: لماذا لم يكن الأمر هكذا منذ البداية؟ بمعنى آخر: لماذا يُعادي هؤلأ العرب المسلمون نظام الأسد، ويثورون عليه، وفي الوقت نفسه، يشتركون معه في مناصبة إخوانهم الكرد العداة؟ من النافل التحدث عن عداة نظام الأسد الكرد، فالجميع يعرفونه، والأفضل التركيز على الجانب الآخر. والإشارة هنا إلى أن مناطق الكرد ثارت على نظام الأسد، في وقت مبكر من سنة 2011، ناهيك بانتفاضتهم في سنة 2004، ما يعني، منطقياً، أن يكونوا متلاحمين مع الثوار العرب. أما عن الانتماء الديني، فلا بد من التذكير بأن الكرد مسلمون، أيضاً. ومع ذلك أطلق لفيف من الثوار نغمة غريبة تتلخص بكلمتين «الكرد انفصاليون»، وانتشرت بينهم، على طريقة القصة المدهشة التي كتبها كبير الساخرين

أحمد رجب، بعنوان «الوزير جاي»، وحكى فيها أن هاجس قدوم الوزير سيطر على موظفي المديرية، إلى درجة أنك تقول لأحدهم: السلام عليكم، فيرد: وعليكم الوزير جاي! وبالنسج على منوالها، يمكن أن تسأل أي عربي مسلم عن سبب عداة الكرد، فيقول لك، تلقائياً: الكرد انفصاليون. ولا تعني هذه التلقائية أن قائلها يعرف معناها، أبداً، وإنما، كاتب هذه الأسطر، لا أقف في موقف الدفاع عن الكرد، ولكنهم، للأمانة،

”

بإمكان من يتجرد من الخلفيات والأفكار المسبقة، ملاحظة أن الحديث عن الكرد، أو الموقف منهم، عند العرب المسلمين، غير مفهوم

“

لم يطالبوا، في أي واحد من بياناتهم، أو تصريحاتهم، بالانفصال عن سورية، أو إقامة دولة كردية مستقلة، ليس لأنهم لا يريدون ذلك، بل ليقينهم باستحالة هذا في الوقت الحاضر. أضف إلى ذلك أن قوات سوريا الديمقراطية (قسد) تتألف من عرب وكرد وأشوريين وأرمن وتركمان، والدولة الإسلامية في العراق والشام كانت تريد «الانفصال» عن سورية والعراق، وكانت «قسد» شريكة الأميركيين وقوات التحالف في محاربتهم، واستعادة كوباني والرقعة، وقد تأسس، في سنة 2015، مجلس سورية الديمقراطية (مسد) الذي يشغل على توحيد القوى الديمقراطية في سورية. بإمكان من يتجرد من الخلفيات والأفكار المسبقة ملاحظة أن الحديث عن الكرد، أو الموقف منهم، عند العرب المسلمين، غير مفهوم، بل وفيه كثير من التناقض، فعندما يُحصون عدد المسلمين «السنة» في العراق، مثلاً، يضعونهم ضمن الإحصائية، وعندما قتل منهم نظام صدام حسين، في حملة الأنفال سنة 1988، ما يزيد عن 180 ألف، قلما تجد من يدافع عنهم، بل ينبري عشاق صدام لتسويغ عملية الأنفال، وضرب حلبجة بالكيميائي (في السنة ذاتها)، بأن الحق عليهم، لأنهم انفصاليون.