

6 ساعات نوم تنقذ دماغك



تخلصه من المواد المؤكسدة

أثبتت دراسة حديثة أن ست ساعات من النوم كافية لأن تعطي الجسم ما يحتاجه من راحة، وتخليص الخلايا الدماغية من المواد المؤكسدة التي دخلت إليها عبر الدم، وقالت الدراسة التي قامت بها جامعة Angeles Los-California of University ومؤسسة human and Neuroscience of institute Semel من يتخلص الإنسان تجعل لأن كافية ساعات ست إن Science مجلة ونشرتها Behaviour – Los Angeles التعب، الذي يصيبه جراء متابعته التلفزيون في البيت والكمبيوتر في المكتب والهاتف النقال والإنترنت في كل مكان يذهب إليه. وأكدت الدراسة أن الشعوب الحديثة أقل تمتعاً بالصحة من الشعوب التي ليس لها الكثير من الاهتمام بوسائل الاتصالات الحديثة، وجاءت هذه النتيجة بعد أن قام علماء من الجامعة والمؤسسة بمتابعة الحياة اليومية لـ600 شخص عاديي لا يهتمون بالكمبيوتر والإنترنت والهاتف النقال في تنزانيا وبوليفيا وناميبيا، وبالمقابل تمت متابعة 400 شخص آخرين من لوس أنجلوس حيث تبين على مدى 3 أشهر من المتابعة أن الأشخاص من تنزانيا وبوليفيا وناميبيا كانوا يتناولون العشاء، ويجلسون قليلاً يتحدثون إلى عائلاتهم ثم ينامون ست ساعات وأكثر وعندما يصحون صباحاً يكونون في غاية النشاط والحيوية، في حين أن الـ400 شخص الذين كانوا في لوس أنجلوس كانوا يعودون من عملهم إلى بيوتهم وبعد تناول وجبة الطعام كانوا يجلسون أمام التلفزيون أو الكمبيوتر حتى ساعات متأخرة من الليل، ويكون نومهم متقطعاً، فهناك الكثير من المكالمات التي كانت تصل إليهم بعد أن يخلدوا إلى النوم بساعة أو ساعتين وعندما يحاولون الرجوع إلى النوم مرة ثانية فإنهم لا يتمكنون من ذلك أيضاً، ولوحظ أن الأشخاص من تنزانيا وبوليفيا وناميبيا لم يكونوا يأخذون القهوة بعد العشاء وكثير منهم لم يكونوا يعرفون القهوة أصلاً، في حين أن جميع الـ400 الذين شاركوا في الدراسة التي أجريت في لوس أنجلوس تناولوا ما بين فنجانين وثلاثة فناجين من القهوة بعد رجوعهم من العمل، وهذا يعني زيادة مادة الكافيين في الدم وبالتالي عدم القدرة على النوم، كما أن الأشخاص الذين شاركوا في الدراسة من تنزانيا وبوليفيا وناميبيا كانوا ينامون من دون ضوء في غرفهم، بينما 90% ممن شاركوا من لوس أنجلوس كانوا ينامون وضوء الغرفة الخافت مشتعل، وكانوا ينامون وهم لا يزالون يتحدثون إلى طرف آخر عبر الكمبيوتر أو الهاتف النقال أو أنهم كانوا يتابعون أفلاماً عبر هواتفهم النقالة وهم في أسرهم وينامون وهم على هذه الحالة، لذا كان نومهم متقطعاً وغير صحي وحتى لو ناموا ست ساعات أو أكثر فإنهم أدمغتهم لم تكن قادرة على التخلص من المواد المؤكسدة التي وصلت إليها بسبب انشغالهم المستمر بالكمبيوتر والهاتف النقال والإنترنت، وهذه كلها عوامل سلبية تساعد على زيادة الأوكسدة في الخلايا الدماغية. وخلصت الدراسة إلى القول إن الشعوب البدائية كانت تعيش حياة صحية أفضل وأعماراً أطول وكانت أمراضها الجسدية والنفسية قليلة إن لم تكن معدومة، في حين أن الشعوب الحديثة مشكلاتها الصحية كثيرة وأمراضها النفسية والجسدية أكثر ونومها قليل وغير مستمر، ولهذا

فهي تعاني من الاضطرابات والأمراض، وخلصت الدراسة إلى نتائج مهمة أولها أن الشعوب شبه البدائية أكثر قدرة على النوم بهدوء من الشعوب الأخرى، كما أن لها أقل هموماً وتفكيراً في المستقبل من غيرها من الشعوب المتحضرة. وبالتالي فهي أكثر صحةً وعافية نفسياً وجسدياً.