

## عرض جزءاً من جمجمة هتلر

| وكالات

عرض أرشيف الدولة الروسي في معرض تارخي مكرس للذكرى المئوية للأرشيف، جزءاً من جمجمة زعيم ألمانيا النازية أدولف هتلر، ويشمل المعرض أيضاً وثائق سوفيتية سرية من ملف التحقيق في مقتل هتلر، والعديد من الوثائق والقطع التاريخية الأخرى. ومن المقرر أن يستمر المعرض الذي يقام بشكل افتراضي بسبب وباء فيروس كورونا، حتى ٣١ كانون الثاني المقبل.

يذكر أن هتلر انتصر في ٣٠ نيسان عام ١٩٤٥، قبل أيام من اقتحام الجيش الأحمر العاصمة الألمانية برلين وهزيمة ألمانيا النازية، وبعد انتصاره تم إحراق جثته في الحديقة خارج مقبرة المحصن بأمر مسبق منه. وفي وقت لاحق تم دفن رفات هتلر في مدينة ماغدبورغ الألمانية عام ١٩٤٦ وقررت السلطات السوفيتية إخراج رفاته من القبر وإتلافها عام ١٩٧٠، لكن لا يصبح مكان دفنه محجاً لمؤيدي الفكر النازي في المستقبل.

واحتفلت السلطات السوفيتية ببعض الأجزاء من رفات هتلر، وخاصة أجزاء من جمجمته، التي تم بفضلها تحديد هويته في وقت سابق.

## كيف تغير موعد نومك؟

| وكالات

يختلف روتين النوم من شخص إلى آخر، إذ ثمة أناس يفضلون السهر على حين يحرص آخرون على أن يخلدو مبكراً إلى النوم حتى يستيقوا صباحاً، وهو في كامل النشاط والحيوية. وإذاء هذين التوقفتين في النوم، ثمة من يتسائل عما إذا كان توقيت النوم لدى الإنسان يخضع لتأثير جيني، أم إنه نتيجة عادات، وبالتالي فهو قابل للتغيير. وغالباً ما تجري الإشارة إلى توقيت نوم ما بالمقارنة مع الحيوانات، فيقال إن فلاناً ينام مبكراً مثل الدجاج أو يسهر مثل البوم.

ويشرح المصدر إن توقيت نوم الإنسان، يرتبط إلى حد كبير بعوامل جينية، لكن هذا الأمر قابل للتغيير عبر اتباع بعض الخطوات العملية. وأهم نصيحة يسديها الأطباء هي تغيير توقيت النوم بشكل تدريجي، أي إنه لا يحصل دفعة واحدة، بل يستغرق عدة أسابيع وربما أطول.

والمطلوب أن يقوم الشخص الذي يريد تغيير توقيت النوم بإحداث فرق من عشرين دقيقة إلى ساعتين في موعد النوم، سواء عند النوم أم عند الاستيقاظ. ويجب على الشخص الراغب في تغيير مواعيده توقيت النوم والاستيقاظ، أن يتتبه إلى مسألة الإضاعة في غرفة النوم، لأن الضوء يلعب دوراً مهماً.

ويقول الخبراء: إن جسم الإنسان يستطيع إفراز هرمون مرتبط بالتعاسة والنوم، عندما يكون ثمة ضوء متبعث من غروب الشمس، أما اللون الأقرب إلى الأزرق فيحفز استجابة مسؤولة عن الاستيقاظ.

وبالتالي، يجب عليك أن تبعد الأجهزة التي تبعث الضوء الأزرق، في حال كنت تقضي الاستيقاظ مبكراً، لأن الأفضل في هذه الحالة هو الاستعاة بمصابيح ضوء جانبية تثير بلون أحمر مثل الغروب، لأن هذا الأمر يساعد على النوم. وبما أن تغيير توقيت النوم ليس بالأمر السهل، فإنه بوسع الإنسان أن يستعين ببعض التقنيات البسيطة قبل الخلود إلى السرير مثل أخذ نفس عميق، والتأمل، وقراءة الكتب، واتباع عادات هادئة، لأن هذه الخطوات تساعد على بدء دورة النوم.

وفي حال لاحظت تغيراً إيجابياً تدريجياً، فأنت تستحق أن تكافئ نفسك عبر القيام ببعض الأشياء التي تحبها، لأن هذا الأمر سيشجعك على المضي قدماً وتحقيق المزيد من التقدم.

## عيد سعيد



| الوطن

الممثلتان السوريتان أمل عرفة وهبة نور خلال الاحتفال بعيد ميلاد الممثلة القيدرة أنطوانيت نجيب التسعين في أحد مطاعم دمشق بحضور عدد من الفنانين والإعلاميين.

## مدرسة لـ«التعافي من المثلية الجنسية»

| وكالات

أعلن مؤسس خدمة TC التابعة لرابطة الإنجليليين في مصر والشرق الأوسط القس طوني جورج، عن إنشاء مدرسة جديدة للتعافي من المثلية الجنسية.

وأشار أن المدرسة ستبدأ فعالياتها في ٢٦ كانون الأول الجاري ولادة ٨ أسابيع يمتد الخدمة بمصر الجديدة.

وأضاف: إن الإحساس بالمسؤولية تجاه المجتمع الذي تعيش فيه هو ما دفعني إلى عمل مدرسة التعافي من المثلية، وخاصة أن الأعداد في تزايد مستمر، مؤكداً وجود فريق من المعالجين متخصصين في التعافي من الميلول المثلية وإدامن الجنس، ويشارك في قيادتها مجموعات من المتعافي من المثلية.

وقال القس جورج: إن المدرسة تستهدف الذين يصارعون مع الميلول غير المرغوب فيها، والتي تظهر نتيجة ما مرروا به في مرحلة الطفولة، والأكثر خطورة على الشباب اليوم هو «فقدان الهوية».

وابتع: «هناك العديد من الأساليب التي تقدّم إلى الميلول المثلية، والشفاء من المثلية ليس مستحيلاً فقد خلق الله به داخلنا مرونة درجة تسمح لنا بالتغيير والتخلص من الميلول المثلية».

## ماذا يفعل الضحك بجسمك؟

| وكالات

أصبح الإنسان يقضي وقتاً أطول وهو منهك في ضغوط الدراسة أو العمل، خلال عصرنا الحالي، وهو ما قد يؤثر بشدة في مزاجه وحالته النفسية، وذلك فهو يحتاج إلى ما يزيد عن التوتر مثل اهتمام بعض الوقت الضحك والترويح عن النفس.

وحسب الباحثة في علم النفس المعروفي بجامعة «غرينبل» في ولاية آيوا جانيت جيسبون، فإن الضحك ليس مفيداً للصحة النفسية فقط، بل يعود بالفائدة أيضاً على الجسم أي إنه يقي من الإصابة باضطرابات عضوية خطيرة.

وتشير الأكاديمية الأمريكية أن الضحك يحقق هذه الفوائد في الجسم، لأنه يحفز مناطق في الدماغ، وهذه المناطق مرتبطة على نحو وثيق بمشاعرنا وعاقرنا وتفاعلاتنا الاجتماعية.

وببدأ الإنسان عملية الضحك وهو ما يزال طفلاً في عمر مبكر، وهذا الأمر يساعد على تطوير العضلات في الجزء العلوي من الجسم.

ويتعلق الأمر بتقوية عضلات الوجه، وهو ما يؤثر أيضاً في حركة العين والرأس والكتفين.

وتشير الدراسات إلى أن الضحك يعمل على تحفيز عدة مناطق من الدماغ، مثل القشرة الحركية التي تتحكم في العضلات، إضافة إلى المنطقة التي تعرف بـ«الفص الجبهي» وتساعد على إدراك السياق الذي يوجد فيه الإنسان.

فضلاً عن ذلك، يؤدي الضحك إلى تحفيز ما يعرف بـ«الجهاز الحوفي»، وهو مهم جداً في ضبط المشاعر الإيجابية لدى الشخص.

وعندما يقوم الضحك بتحفيز هذه المسالك العصبية للمشارع مثل المرح، فإنه يحسن المزاج و يجعل الاستجابة للتعب والإرهاق أقل حدّة.

## كشف ملابسات انتحار عروسين



| وكالات

كشفت تحريات إدارة المباحث الجنائية في الحادث أن الجثة لقاصر تبلغ من العمر ١٦ سنة، ترتدي كامل ملابسها، وبها آثار كسور وكدمات متفرقة بالجسم، وإصابة زوجها «١٨ سنة» بكسور، نقل إثرها إلى المستشفى.

وكشفت تحريات معاون مباحث الهرم أن المتوفاة متزوجة حديثاً، وتحديداً منذ شهر، لكن خلافات زوجية متكررة دفعتها لترك مسكن الزوجية، والإقامة لدى أسرتها، على حين أفاد موقع بأن العروس عادت البارحة إلى عش الزوجية بعد تدخل الأهل.

## خسر مليون جنيه بسبب صديقه

| وكالات

خسر رجل عمره ٣٢ عاماً في بريطانيا يدعى جاكوب سايمون إمكانية الفوز بجائزة قيمتها مليون جنيه إسترليني، عندما وافق صديقه وقبل تغير ترکيبة الأرقام الرابحة في اليانصيب.

وعلقت «ذا صن» عنه قوله إنه كان يستخدم في اليانصيب على مدار العام ترکيبة على الأرقام نفسها، ولكن من دون جدوى.

وفي المرة الأخيرة استخدم الترکيبة نفسها، لكن صديقه قام بتغيير توزيع الأرقام في ورقة اليانصيب.

و عندما مهرت نتيجة السحب اعترفت له الفتاة بأنها غيرت ترکيبة الأرقام، وقالت: «اعتقدت في البداية أنها تغير، لكن بعد ذلك تشاخرنا قليلاً».

## نجمة الصبح في عرضه الخاص الأول

| الوطن

تطلق المؤسسة العامة للسينما في السادسة من مساء الغد العرض الخاص الأول في سوريا للفيلم الروائي الطويل «نجمة الصبح» في صالة سينما كندي دمر.

الفيلم روائي طويل يعالج سجل مخطوطات سوريات، تعرض للتعذيب خلال سنوات الحرب، مسلط الضوء على معاناته بصيغة سينمائية مفترضة مع مواربة شباباً للأمل.

الفيلم حصل على جائزة الجمهور في عرضه الأول بأيام قرطاج السينمائية عام ٢٠١٩، وهو من إخراج جود سعيد الذي كتب السيناريو مع سماح القتال وتمنيل محمد الأحمد وحسين عباس ولجين إسماعيل ونسرين فندي وكرم الشعراوي ويوسف المقبل ومأمون الخطيب ورنا جمول وعلى رمضان وعلا سعيد وساندي نحاس وعلياء سعيد ونادر عبد الحي ونوار سعد الدين وسارة صدقى ونادية صدقى.

## الزنجبيل يحمي من الإصابة بمرض السكري

| وكالات

كشفت دراسة هندية جديدة أن الزنجبيل يعد أفضل الأعشاب الطبية الأكثر فاعلية المستخدمة في الوقاية من الإصابة بمرض السكري.

وأوضح باحثون أن الزنجبيل يحتوي على العديد من المركبات النشطة مثل البارادول والجنجبرول ومشتقات الأسيتيل وهو ذو تأثير كبير على مستويات الغلوكوز بالدم ولديه قدرة على منع مضاعفات السكر المرضى والتي تتمثل في اعتلال الكلية السكري المترتبة بأمراض الكلى واعتلال الشبكية السكري واعتلال عضلة القلب السكري التي تسبب أمراض القلب.

وأشارت الدراسة إلى تأثير الزنجبيل على حساسية الأنسولين التي هي السبب الرئيسي للإصابة بالسكري حيث لا يستطيع الجسم الاستجابة بشكل صحيح للأنسولين لتحويل الجلوكوز إلى طاقة لكن الاستهلاك اليومي من الزنجبيل لمدة ثمانية أسابيع يمكن أن يؤدي إلى تحسين مقاومة الأنسولين عن طريق تقليل نسبة الجلوكوز في الدم الصائم والهيموغلوبين.