

## الموسيقا تحفز على الفرح

| وكالات

ليس جديداً القول إن الموسيقا تساعد على الشعور بالارتياح، فهي تزيد الاندفاع أثناء ممارسة الرياضة وتحفز على الفرح والرقص. كما يمكن الاستفادة منها من أجل استعادة الهدوء في بعض الأحيان.

وفي هذا الاتجاه، حرصت دراسة أجريت في جامعة فلوريدا على إظهار سبب هذا التأثير، وتبين من خلالها ما يحدث أثناء الاستماع إلى أغنية مفضلة.

فما إن تصل أنغام الأغنية إلى أذنيننا حتى تحفز ١٢ مستقبلاً عصبياً في أدمغتنا، وهذا قد يعكس مباشرة على الجسم.

ومع مرور الوقت، تساعد الموسيقا، بحسب الدراسة، على تعزيز قدراتنا اللغوية والحد من الإحساس بالقلق والألم. كما قد تساهم في الحد من المعاناة من الاضطرابات العصبية وبعض الأمراض مثل باركنسون والزهايمر.

وذكر الباحثون أنه يمكن لمستعمي الموسيقا أن يحققوا نتائج أفضل في الاختبارات الشفوية كما في الرياضيات. لكن من المهم في هذه الحالة معرفة كيفية اختيار نوع الموسيقا المفيدة حيث من الأفضل أن تكون هادئة أو راقية.

## علاج توقف التنفس أثناء النوم

| وكالات

من الممكن أن تعاني من مشكلة توقف التنفس أثناء النوم بشكل مفاجئ لبضع ثوان قبل استعادته مجدداً. وغالباً ما يحدث هذا لدى الأشخاص المتقدمين في السن أو أولئك الذين يعانون من الوزن الزائد أو الذين يشربون باستمرار أثناء النوم.

ومن أجل علاج هذه المشكلة، من الضروري أولاً التخلص من الشخير بمساعدة اختصاصي. كذلك من المهم اتباع بعض الخطوات الحياتية، ومنها التوقف عن النوم في وقت متأخر من الليل وعدم شرب الكافيين مباشرة قبل الذهاب إلى السرير وعدم التدخين.

وفي بعض الحالات، من الممكن أن يطلب الطبيب خفض الوزن، إلا أن هذه التعليمات قد لا تكون كافية، ولهذا قد يزود من يعاني هذه المشكلة بجهاز خاص يساعد على تنشق الهواء ويمنع انقطاع النفس.

وفي هذه الحالة، يمكن استخدام بعض الأجهزة المخصصة للأسنان بحيث يستفيد منها الأشخاص الذين يعانون من الشخير المرتفع الصوت ومن التوقف الخفيف القصير المدة للتنفس خلال النوم.

## حسام تحسين بيك كاتباً وممثلاً



الوطن

الممثل السوري القدير حسام تحسين بيك من أحد مشاهد مسلسل «الكندوش» الذي كتبه بنفسه ويؤدي فيه أحد أدوار البطولة.

## من دفتر الوطن

### أنا... والبخيل!

عصام داري



من فضل ربي علي أنه وضع في دروبي على مدى عمري مجموعة من البخلاء كي أتعرف إلى الفوارق بين الكريم والفقير، وكذلك بين الغني والفقير.

منذ ما يزيد على خمس عشرة سنة وأنا أفكر في تأليف كتاب أسميه «البخلاء/٢» للتفريق بينه وبين كتاب البخلاء للجاحظ (٧٧٦م-٨٦٨م) لأن الأخ الجاحظ لو عاد إلى الحياة وشاهد بخلاء هذا العصر لاستشاط غضباً وربما انتحر لأنه لم يضم هؤلاء إلى كتابه.

وعندما أحمد الله على أنه وضع عدداً من البخلاء في طريقي فذلك لأنه منحني نعمة الكتابة عن البخل، وكما قال الشاعر (الضد يُظهِرُ حُسْنَ الضدِّ) مع أننا لسنا في وارد الحديث عن الحسن والجمال والخصال الحسنة، بل بالعكس.

وأنا هنا أتحدث عن بخلاء سمعت عنهم الروايات، ولا عن بخلاء الجاحظ نفسه، بل عن بخلاء عرفتهم عن قرب، ولمست بخلمهم لمس اليد.

من بين البخلاء الذين مروا في حياتي، شخص يمتلك ثروة طائلة، عنده عدة بيوت في دمشق، وبعض المزارع في ريفها، وعنده سيارة واحدة من النوع الموفر للبتزين، فالعشرون ليترأ تكاد تنفس بسبب بقائها في خزان الوقود زمناً قياسياً غير مسبوق!

دعاني وزوجتي مراراً إلى قضاء يوم في مزرعته الغناء في ريف دمشق الجميل، وكنت أعترف بلباقة وتهذيب، لأنني أعرف بخله ولا أريد الدخول في تجربة جديدة تحرق أعصابي، وتجعلني أتوتر وأغضب وأصاب بالإحباط والكتابة!

لكنني، ونحت إلحاح زوجتي التي أصرت إصراراً، سلمت أمري لله ووافقت على تلك الرحلة المشؤومة!

أخبرونا قبل يوم من (السيران) أنهم سيحضرون فراريج لشئنا في المزرعة، وأنهم سيأتون في ساعة محددة صباح اليوم الموعود ليصطحبونا بسيارتهم التي تتحرك ببطء سلخفاة كي توفر البنزين، وهذا حقهم المشروع.

وفي الساعة المنتظرة وصل سبع البرنية! وترجلت زوجته المصون من السيارة وقرعت الباب وبادرت زوجتي بالقول:

– تقيري قلبي.. لم نجد فراريج في السوق، يا ريت تحضري من عندك «كشمة برغل وكف عدس وقنينة زيت بلدي» كي نطبخ مجدرة، ولا تنسي تجيبي كم بصله!

أمرنا الله، حضرت زوجتي لوازم المجدرة كاملة، وتحركت على مضض، وأنا أسأل نفسي ساخراً (هل أقلت محال بيع الفراريج أبوابها اليوم بالذات؟ أم أوقفت مزارع إنتاج الدجاج نشاطها لأن صديقي البخيل قرر شراء فروجين لزوم الوليمة اللذيذة؟)

لكم أن تتصوروا بعد ذلك ما حدث معنا في (سيران العذاب) من صنوف البخل في كل شيء، يكفي أن تعلموا أنني وزوجتي ساعدناهم في فصفصة الفول والبازلاء وورق العنب، بل إن زوجته أعطتني كيساً كبيراً وطلبت مني جمع الجانيرك من الشجر مع تنبيهي بعدم الاقتراب من نصف المزرعة لأكتشف بعدها أنني قطف الجانيرك من مزرعة الجيران!

منذ يومين وردني فيديو قصير عن عجوز لبنانية كانت تتسول في الشوارع فافتشوا بعد موتها أنها تملك الملايين، وكذلك الكشف عن متسولة مصرية تمتلك الملايين، وهذه المرأة اكتشف أمرها وهي على قيد الحياة.

سؤال لهؤلاء: هل ستأخذون الأموال معكم إلى القبر؟ أم إنكم تقلدون الفراعنة القدامى الذين كانوا يدفنون كنوزهم معهم!

يقولون عن البخلاء: عاشوا فقراء وماتوا أغنياء، ولم يتمتعوا بنعم الحياة، وإذا أردت المزيد من الأمثلة فلن أنتهي اليوم، لذا سأكتفي بذلك.. وقد أؤلف كتاب (البخلاء/٢) والجاحظ مو أحسن مني!!

## ابتكار وقود من نخالة القمح

| وكالات

اكتشف علماء في جامعة تومسك الروسية للفنون التطبيقية أن نخالة القمح مع إضافات يمكن استخدامها كوقود صديق للبيئة.

وتساعد هذه الطريقة في تقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري وتقليل مداخل النفايات وتبسيط إنشاء الخلائط من أجل الاستخدام الفعال للطاقة للكتلة الحيوية.

وقالت مهندسة المركز العلمي والتربوي كانبيا إيبيريفا إنه تم إجراء تجارب بإضافة كربونات الكالسيوم إلى النخالة ونتيجة لذلك كانت بقايا الرماد على شكل مسحوق وهذا يشير إلى أنه عندما يتم حرق هذا الخليط سيتم تنظيف أسطح التسخين من دون صعوبة كبيرة.

## ماذا يحصل عند تناول الزبيب؟

| وكالات

كشفت اختصاصية الغدد الصماء الدكتورة الروسية تاتيانا بوتشاروفا مضار وفوائد الزبيب، موضحة المخاطر التي يمكن أن يسببها العنب المجفف.

وأشارت إلى أن ١٠٠ غرام من الزبيب تحتوي على ٣٠٠ سعرة حرارية، ولكنه مقابل هذا، يحتوي على نسبة عالية من السكر تصل إلى ٥٩ بالمئة، لذلك لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من السكري أو السمنة بتناوله، ولا ينصح حتى الشخص السليم بتناول أكثر من حفنة من الزبيب في اليوم.

وقالت: «بالطبع الزبيب أكثر فائدة من الحلويات الأخرى، لأنه يحتوي على ٨٠ بالمئة من الفيتامينات الموجودة في العنب الطازج. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم الضروري لعمل القلب والأوعية الدموية والكلية بصورة طبيعية ويعتبر مدراً خفيفاً للبول ويساعد على إخراج السموم من الجسم. كما تحتوي ١٠٠ غرام من الزبيب على ٣ ملليغرامات من عنصر الحديد، وهذا يعادل ٢٠ بالمئة من حاجة الجسم اليومية».

وأضافت: يحتوي الزبيب على مجموعة فيتامينات تعزز الجهاز العصبي، لذلك تناول كمية صغيرة منه مفيد للنساء الحوامل، كما أنه سهل الهضم مقارنة بالعنب الذي يسبب التخمر وانتفاخ البطن.

## أدليل تدخل عالم التمثيل



## مواد غذائية تسبب ظهور حب الشباب

| وكالات

| وكالات

تستعد المغنية البريطانية أديل لخوض تجربة التمثيل، بعد أن أصبحت واحدة من أهم النجمات في العالم.

وكشفت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن المغنية البالغة من العمر ٣٢ عاماً قررت العمل في مجال التمثيل، وتسعى شركة التسجيلات الخاصة بها للبحث عن السيناريوهات المناسبة لها.

وقال مصدر إن أديل تحاول القيام بأي شيء لإبقائها سعيدة، وتعمل بجد لدعم اهتمامها الجديد بالتمثيل.

كشفت خبيرة التجميل الروسية الدكتورة مارينا شيبستوفا عن المواد الغذائية التي يجب استبعادها من النظام الغذائي للتخلص من الالتهابات الجلدية.

وقالت: «يجب الامتناع عن تناول الأطعمة التي تسبب التخمر، مثل الخبز والمعجنات والنيذ والشمبانيا، وجميع الأطعمة المحتوية على السكر وكذلك المعلبات.

ويمكن تناول الخبز الذي تستخدم في صناعته الخميرة الطبيعية، بدلاً من الخبز الذي تستخدم في صناعته الخميرة المحبة للحرارة».

وأشارت إلى أنه يجب الامتناع عن تناول الفواكه في النصف الثاني من النهار، لأن البكتيريا المسببة للأمراض في الأمعاء تكون أكثر نشاطاً في فترة المساء وتتفاعل مع السكر أكثر. ولكن هذا لا يعني الامتناع عن تناول الفواكه تماماً، حيث يمكن تناول نقاعة واحدة أو برتقالة، أو عنقود عنب صغير.