

## طبيب يتحدث عن فوائد الضحك

وكالات

قال غيورغي كوستيوك، كبير الأطباء النفسيين في موسكو أن الضحك يمكن أن يخفض مستويات السكر في الدم ويقضي على آلام التهاب المفاصل، إضافة إلى تأثيره الإيجابي على عمل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية.

وقال لوكالة «سبوتنيك»: «أثبتت الدراسات الطبية الدولية أن الضحك يمكن أن يخفض مستويات السكر في الدم، ويقلل بشكل كبير أو يزيل الألم تماماً في التهاب المفاصل فقط بسبب إنتاج مجموعة معينة من الهرمونات».

وأضاف: إن الضحك يتسبب في إنتاج هرمونات في جسم الإنسان لها تأثير مناعي ولها تأثير إيجابي على عمل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية.

وأضاف كوستيوك أيضاً إنه يمكن استخدام طريقة العلاج بالضحك في علاج الاضطرابات العصبية وحالات القلق والاكتئاب. ويتضمن العلاج مجموعة متنوعة من التمارين: تقنيات الضحك التنفسية، تأملات الضحك، تمارين الضحك الديناميكية النفسية، النكات المضحكة، القصص المضحكة، الأمثال، الحكايات، الكوميديا والمزيد.

وأشار الطبيب النفسي إلى أن العلاج بالضحك يقوي الصحة العقلية ويحافظ عليها. هذا النوع من العلاج يساعد على تهدئة العقل، ويخفف من الغضب، ويوقظ الإبداع، ويقلل من العدوانية والخلاف.

## نجحت بعد ٩٥٩ محاولة

وكالات

أنفقت امرأة من كوريا الجنوبية حوالي ١٣,٥ ألف دولار للحصول على رخصة القيادة على مدار عدة سنوات.

ونجحت المرأة التي تدعى «تشا سا سون» في الحصول على الرخصة بعد ٩٥٩ محاولة فاشلة، وقامت سون بأول محاولة لها في الاختبار الكتابي في نيسان ٢٠٠٥، لكنها لم تنجح.

## احذروا هدوء رنا الأبيض



الوطن

النجمة رنا الأبيض بشخصية «ديمة» من مسلسل «كانون»، حيث نشرت مجموعة من الصور وعلقت: «هدوء البعض لا يعني أنهم طيبون، عندما يهدأ القناص اعلم أن الضحية قد سقطت». يشار إلى أن عرض العمل تأجل إلى ما بعد رمضان بسبب عدم الانتهاء من التصوير.

## من دفتر الوطن

### عيد الكذب!

عصام داري



وصريحاً عندما اعترف بأنه هو أيضاً كذاب (والأكذب منك.. حضرة جنابي!) أما وردة فهي لا تريد أن تخدع حبيبها فتقول له بكل صراحة (أكذب عليك لو قلت بحبك لسه أكذب عليك) فما الذنب العظيم الذي اقترفه هذا الحبيب حتى صارحته بالحقيقة؟ مؤكداً هو الخيانة أو الإهمال، والله أعلم!

دعونا من الأغاني ودعونا نعد إلى مسرحية غريبة وعيد الكذب، وتذكرون بلا شك أن الفائز بمسابقة الكذب يحصل على كأس، علينا جميعاً أن نبارك للفائز الأزلي على كأس الكذب! وإذا انتقلنا من الفن والأدب إلى عالم السياسة عبر التاريخ نكتشف مصائب كبرى سببها الكذب، ألم يقل وزير الدعاية النازي جوزف غوبلز عبارته الشهيرة: (اكذب.. اكذب حتى يصدقك الآخرون)؟ وأليست هذه العبارة نفسها التي استخدمتها الدول الاستعمارية عبر التاريخ لتسويق احتلال الدول والسطو المسلح على خيراتها وثرواتها؟

ألم يدمر العراق وأفغانستان والصومال استناداً إلى أكاذيب؟ ألم تحتل القوات الأميركية قطعة من الأرض السورية استناداً إلى كذبة مكافحة داعش، وداعش هذه صناعة أميركية بامتياز باعتبار رسمي وقع عليه الرئيس السابق ترامب ووزيرة الخارجية السابقة هيلاري كلينتون؟

كانت الفكرة أن تقدم قرعة ترفيه تسلي صيام الصائمين، لكن السياسة سرقتنا، وكان لا بد أن تسرقنا، لأننا نعانى من أكاذيب المستعمر مهما كانت جنسيتها، والأميركي في المقدمة، وكل ما ينتج عن الكذب الأميركي هو باطل من قانون قيصر إلى العقوبات والحصار والسبب الحقيقي هو سرقة النفط السوري وحرق حقول القمح لتجويد الشعب السوري.

أخيراً.. تعالوا نصنع عيداً للصدق ولو مرة في العام بدلاً من أعياد الكذب المنتقلة حول العالم.

قررت اليوم أن أخوض في موضوع الكذب، أو أفة الكذب، فهل هو أفة أم مرض أم هروب من مواجهة الحقيقة الصادمة وتحمل المسؤولية عن خطأ اقترفناه؟

أذكر أنني استشهدت أكثر من مرة بالعبارة التالية: «ابريل شهر الغبار والأكاذيب» وهي الجملة الافتتاحية التي استهل بها الروائي الكبير نجيب محفوظ روايته «ثرثرة فوق النيل».

منذ أيام شهدنا الغبار بفعل العاصفة التي اجتاحت بلدنا، أما الأكاذيب فنشهدها على مدار الساعة، فنحن نعيش في بحار الكذب ومحيطاته ووديانته وجباله.

الكذب في كل مكان في العالم، وإن اختلفت نسبه، والكذب هو أكثر «عملة» متداولة في هذا العالم، وهو منتشر من الفنون والأدب وحياة البشر وصولاً إلى السياسة، وهنا حدث ولا حرج!

فالشاعر السوري الكبير الراحل محمد الماغوط خصص للكذب عيداً في مسرحية غريبة بطولية دريد ونهاد، فصارت مثلاً يردده الصغار قبل الكبار، وهناك أفلام عنونها الكذب منها فيلم «آخر كذبة» بطولة فريد الأطرش، ومنه فيلم «الستات ما يعرفوش يكذبوا» وغيرها كثير، في حين كان الكذب أرضية خصبة للكثير من الأغاني.

فإذا كانت فيروز تسمح لحبيبها بالكذب (وكذب علي.. الكذبة مش خطية) فإن ميادة بسيليس تستعذب كذب حبيبها فتقول له (كذبك حلو)!

هل يرتبط الكذب في الحب بالجمال «فعبد الحليم حافظ» يغني لفاتن حمامة (حلو وكذاب ليه صدقتك)، ومناسبة هذه الأغنية أن فاتن حمامة أرادت أن تصرف عبد الحليم عنها فأعطته موعداً وهمياً ولم تذهب أصلاً، لأن الفيلم هو «موعد غرام»، ويجب أن تكتمل القصة والفيلم!

كما أن وديع الصافي يستخدم الصفة نفسها التي استخدمها حليم فيقول: (حلوة وكذابة يا أغلى حبابي) لكنه بالمقابل كان شفافاً

## توقع ارتفاع معدل عمر البشر

وكالات

توقعت دراسة علمية حديثة أن يصل عمر الرجال الذين ولدوا في ١٩٧٠ إلى ١٤١ عاماً، لتصل الإناث لعمر أقصاه ١٣١ عاماً.

ونشرت صحيفة «ذا تلغراف» البريطانية مقالاً تحدثت فيه عن دراسة توقعت أن يعود متوسط عمر الإنسان للارتفاع بعد نكسة إصابته به خلال أزمة جائحة كورونا.

وذكرت الدراسة أن شخصاً ممن ولدوا في بريطانيا خلال أربعينيات القرن الماضي سيعيش حتى يتجاوز عمره ١٢٥ عاماً، ليصبح بذلك أكبر معمر معروف لنا حالياً على الإطلاق.

## الجري يقاوم مخاطر النوم السيئ

وكالات

توصلت دراسة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تقضي على المخاطر المتزايدة للموت المبكر لمن يعانون من ضعف في النوم. ويرتبط النوم القليل جداً أو الطويل جداً بحياة أقصر، لكن العلماء وجدوا أن النشاط البدني يقاوم الكثير من الآثار السلبية.

وباستخدام بيانات من أكثر من ٩٢٠٠٠ بريطاني، وجدوا أن فرص الوفاة مبكراً إما من السرطان أو من أمراض القلب والأوعية الدموية قد تم القضاء عليها عن طريق التمرين.

ودرس باحثون من جامعة قوانغتشو الطبية بالصين السجلات الصحية للمشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٧٣ عاماً، والذين ارتدوا سواراً لقياس التسارع لمدة أسبوع واحد بين عامي ٢٠١٣ و٢٠١٥.

وفي الدراسة الأولى لفحص الآثار المشتركة للنشاط البدني ومدته النوم، وجدوا أن النوم أقل من ست ساعات أو أكثر من ثماني ساعات يزيد من فرص الوفاة المبكرة بنسبة ١٦ بالمائة و٣٧ على التوالي.

لكن أولئك الذين حققوا أهداف منظمة الصحة العالمية المتمثلة في ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة أسبوعياً - مثل المشي السريع أو ركوب الدراجة - أو ٧٥ دقيقة من التمارين عالية الكثافة مثل الجري، وجدوا أن الخطر يختفي.

وعندما نظروا إلى مرض فردي، وجدوا أن أولئك الذين لا يمارسون تمارين رياضية كافية وينامون خارج الإرشادات الموصى بها لديهم مخاطر أعلى بنسبة ٦٩ بالمائة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية و٢١ بالمائة خطر أعلى للوفاة من السرطان.

ووجدوا أن هذه المخاطر تختفي مع مستويات معتدلة أو عالية من التمارين.

## ميس حمدان: تعرضت للتحرش أكثر من مرة

وكالات



روت الفنانة الأردنية ميس حمدان تفاصيل تعرضها للتحرش أكثر من مرة في طفولتها، مؤكدة أن أصعبها عندما تحرش بها مدرس المدرسة.

وقالت: «كنت في المدرسة الابتدائية في مصر، وكنت راجعة من المدرسة، والمدرس ناداني وأدخلني في مدخل عمارة».

وأضافت: «بعد هذه الواقعة بدأ المدرس يعاملني معاملة سيئة جداً، والرجل الذي يتحرش بطفلي أكيد مريض نفسي».

وعن تعدد حالات التحرش في حياتها قالت: «تعرضت للتحرش مرات كثيرة، والشيء الذي هون الموضوع اكتشافني أن ٩٠ في المئة من البنات اللاتي أعرفهن مررن بتجربة التحرش، سواء من السائق أم أولاد العم والخال، أو العم والخال أو الخضرجي والمدرسين».

وتحدثت عن تجربتها مع التحرش في حياتها قائلة: «تعرضت للتحرش مرات كثيرة، والشيء الذي هون الموضوع اكتشافني أن ٩٠ في المئة من البنات اللاتي أعرفهن مررن بتجربة التحرش، سواء من السائق أم أولاد العم والخال، أو العم والخال أو الخضرجي والمدرسين».

وتحدثت عن تجربتها مع التحرش في حياتها قائلة: «تعرضت للتحرش مرات كثيرة، والشيء الذي هون الموضوع اكتشافني أن ٩٠ في المئة من البنات اللاتي أعرفهن مررن بتجربة التحرش، سواء من السائق أم أولاد العم والخال، أو العم والخال أو الخضرجي والمدرسين».

وتحدثت عن تجربتها مع التحرش في حياتها قائلة: «تعرضت للتحرش مرات كثيرة، والشيء الذي هون الموضوع اكتشافني أن ٩٠ في المئة من البنات اللاتي أعرفهن مررن بتجربة التحرش، سواء من السائق أم أولاد العم والخال، أو العم والخال أو الخضرجي والمدرسين».

## تحول مباراة

### إلى حلبة مصارعة

وكالات

تحولت مباراة ودية في كرة القدم إلى حالة من الفوضى خرجت عن السيطرة بسبب شجار ومخالفات عنيفة بين اللاعبين.

كانت المباراة في إطار برنامج يختار لاعبين من إندونيسيا تحت سن ١٧ عاماً ويجلبهم للتدريب في أكاديمية لوبورو في إنكلترا، ثم يتنافسون مع فرق مختلفة في جميع أنحاء إنكلترا على أمل أن يتم شراؤهم من الأندية المحترفة.

وكانت المباراة ضد أكاديمية بورنموث حيث تحولت إلى حالة من الفوضى بسبب شجار عنيف بين اللاعبين وخرجت الأمور عن السيطرة بسلسلة من المخالفات العنيفة، وشمل ذلك بعض اللكمات القوية لسبب غير مفهوم.

وكانت المباراة ضد أكاديمية بورنموث حيث تحولت إلى حالة من الفوضى بسبب شجار عنيف بين اللاعبين وخرجت الأمور عن السيطرة بسلسلة من المخالفات العنيفة، وشمل ذلك بعض اللكمات القوية لسبب غير مفهوم.

وكانت المباراة ضد أكاديمية بورنموث حيث تحولت إلى حالة من الفوضى بسبب شجار عنيف بين اللاعبين وخرجت الأمور عن السيطرة بسلسلة من المخالفات العنيفة، وشمل ذلك بعض اللكمات القوية لسبب غير مفهوم.

وكانت المباراة ضد أكاديمية بورنموث حيث تحولت إلى حالة من الفوضى بسبب شجار عنيف بين اللاعبين وخرجت الأمور عن السيطرة بسلسلة من المخالفات العنيفة، وشمل ذلك بعض اللكمات القوية لسبب غير مفهوم.