

طرق لتجنب الوقوع ضحية للوحدة

وكالات

وفقاً للدكتور ألكسندر كولمانوفسكي اختصاصي علم النفس، لتجنب الشعور بالوحدة على الشخص إجبار نفسه على التواصل مع الآخرين وإظهار قوة إرادة في ذلك. وأشار إلى أن الوحدة تشكل خطورة على الصحة لأنها تؤدي إلى الاكتئاب والإجهاد والأمراض المرتبطة بهما. ولكي لا يصبح الشخص ضحية للوحدة يجب أن يعيد النظر في علاقاته مع الآخرين والضغط على نفسه وإحاطة نفسه بالأصدقاء والمعارف. وقال: «على الشخص أن يحاول بذل ما يكفي من الضغط على نفسه حتى يشعر الناس بالرضا والراحة في العلاقة معه. أي يجب أن يضع نفسه في مكان الشخص الذي سيطلب منه المساعدة دائماً».

ووصف الوحدة بأنها «الضوء المنعكس»، مؤكداً أنها نتيجة لموقف المرء تجاه الناس. مشيراً إلى أن رفض التواصل مع الناس يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب. وأشار إلى أن الوحدة يصاحبها الإجهاد وأمراض نفسية عديدة. وختم: «غالباً ما يصاب الشخص بالاكتئاب على وجه التحديد عندما يجلس ساكناً وينتظر أن يهتم به شخص ما، يريد التعرف عليه وعلى عالمه الداخلي الغني».

المشي للخلف لخسارة الكرش

وكالات

كشفت دراسة حديثة عن التأثير الفعال للمشي إلى الخلف للتخلص من الكرش في منطقة البطن التي تعد من أكثر مناطق الجسم التي تتراكم فيها الدهون. وقارن باحثو الدراسة من جامعة كاليفورنيا تأثير المشي للخلف مع المشي للأمام في حرق السعرات الحرارية وتكوين الجسم. وشملت الدراسة ١٠٠ شخص بالغ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، قامت المجموعة الأولى بالمشي للخلف ٣٠ دقيقة يومياً لمدة ١٢ أسبوعاً، في حين قامت المجموعة الثانية بالمشي للأمام. كما وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين ساروا للخلف فقدوا المزيد من الدهون في البطن أكثر من أولئك الذين ساروا للأمام، وكان الفرق في فقدان الدهون في البطن نحو ٢٠ بالمئة. ويساعد المشي إلى الخلف على تشغيل وتنشيط العضلات الأساسية في الجسم، بما في ذلك عضلات البطن، ما يساعد في تقليل دهون البطن. كما يتطلب المشي إلى الخلف مزيداً من الطاقة أكثر من المشي للأمام، ما يؤدي إلى زيادة حرق السعرات الحرارية، ويساعد على تحسين التوازن والتنسيق، ما قد يساعد في إنقاص دهون البطن.

شهد برهدا: «باي باي يامشاكلي»



الوطن

تحضر الفنانة شهدا برهدا لأغنية جديدة بعنوان «باي باي يامشاكلي» باللهجة المصرية، وسيتم تصويرها في دمشق على طريقة الفيديو كليب في دمشق مع المخرج اللبناني زياد خوري.. وتتحدث الأغنية عن امرأة قوية تتخلى عن علاقة حب معقدة، وسيتم تناول موضوعها بطريقة ساخرة.

أطفال سوريون يوجهون تحية لأطفال غزة

الوطن

حملت ٣٠ موهبةً فنيةً من الأطفال واليا فاعين رسومات معرضهم الذي جاء بعنوان «تحية لأطفال غزة» معاني التضامن والحب والتقدير لنظرائهم الأطفال في فلسطين، الذين يواجهون أعتى آلات الإرهاب والإجرام في العالم، خلال العدوان الصهيوني المستمر على غزة وباقي الأراضي المحتلة.

المعرض الذي يستضيفه المركز الثقافي في برزة جاء بالتعاون بين مديرية ثقافة دمشق والمراكز الفنية التربوية التابعة لمديرية تربية دمشق، وضم ٤٠ لوحةً متنوعةً بتقنياتها وأساليبها وموضوعاتها، لتنتقل كل منها رؤية ومشاعر صانعيها تجاه ما يحدث من عدوان على الشعب الفلسطيني.

ممثلة تضرب عن الطعام أمام البيت الأبيض بسبب غزة

وكالات

نقذت الممثلة الأميركية الشهيرة، سينثيا نيكسون، ومجموعة من الناشطين إضراباً عن الطعام أمام البيت الأبيض، مطالبين الرئيس الأميركي جو بايدن بفرض وقف دائم لإطلاق النار على غزة. وقالت نيكسون: «إن الإضراب يأتي احتجاجاً على سقوط أعداد كبيرة من القتلى في غزة نتيجة القصف الصهيوني، نحن نضرب عن الطعام لنعكس لبايدن طبيعة الحرمان الذي يحصل في غزة». وأشارت إلى مقتل نحو ١٥٠٠٠ فلسطيني مضيقة: «لا شيء من هذا طبيعي، ولا يمكن السماح لأي شيء من هذا بالاستمرار».

أنجبت بعمر السبعين

وكالات

أنجبت امرأة تبلغ من العمر ٧٠ عاماً في أوغندا توأمًا بعد تلقيها علاج الخصوبة الذي جعلها واحدة من أكبر الأمهات الجدد في العالم. وقال آرثر مانسيكو، المتحدث باسم مركز المرافق الدولي لمستشفى النساء: إن سافينا ناموكوايا أنجبت صبياً وفتاة عبر عملية قيصرية في المستشفى حيث كانت تتلقى علاج التخسيس في المختبر. وأوضح أن الأم بصحة جيدة، منوهاً بأن ناموكوايا سبق أن أنجبت طفلة بالمستشفى نفسه عام ٢٠٢٠، عندما كانت في أواخر الستينيات من عمرها.

علقت تحت الماء أمام المتفرجين

وكالات

في لحظة دراماتيكية تحبس الأنفاس وثقتها الكاميرات، نجت امرأة تعمل كحورية بحر في مركز تجاري في جنوب إفريقيا من كارثة أثناء السباحة داخل حوض السمك. وفي بداية الفيديو، بدت السيدة تسبح داخل الحوض الكبير مرتدية ذيل حورية وتلوح للمتسوقين الذين ينظرون إليها ويسجلون مقاطع فيديو على هواتفهم المحمولة. وأثناء صعودها للأعلى لالتقاط أنفاسها علق ذيلها بالشعاب المرجانية في قاع حوض السمك وكادت تختنق أمام المتفرجين. وفي تصرف يظهر سرعة بديتها خلعت السيدة زيها الذي كان يمنعها من الصعود إلى الأعلى.

عادات صباحية تضمن النجاح للطلاب

وكالات

أظهرت الأبحاث أن الطلاب الذين يمارسون التأمل في الصباح يكونون أكثر إنتاجية، لأنه يدعم تحسين التركيز والذاكرة. وتعمل الأنشطة الإيجابية والتأمل جنباً إلى جنب للحفاظ على صفاء ذهن والميل لمزيد من الإنتاجية، في حال التزم الطالب بالمواظبة على العادات الصباحية التالية.

– ترتيب السرير: بمجرد استيقاظك، رتب سريرك لتظهر أنك مستعد ليوم جديد، فإن العقل الواضح والمركز يغير وجهة نظرك مع بدء يومك، كما أن هذه العادة تتيح لك أن تصبح أكثر تركيزاً وواعياً لما يحيط بك.

– تجنب الأجهزة الذكية: سيتم إعاقة إنتاجيتك الصباحية إذا قضيت وقتاً في تصفح هاتفك أول شيء. فعندما تقوم بالتمرير عبر رسائل «واتس أب» و«إنستغرام» فوراً بعد الاستيقاظ، سيتم تشتيت الانتباه ويفترض أنك ستراودك أفكار القلق طوال اليوم.

– ممارسة تمارين بدنية: إن ممارسة التمارين الرياضية في الصباح والحصول على بعض ضوء الشمس سيؤدي إلى تحسين أداء جسمك، وتساعده على الحفاظ على دورة نومك، وإعادة أفكارك لليوم التالي.

– تناول وجبة فطور صحية: قم بإعداد وجبة فطور مغذية من الأطعمة التي تشعرك بالشبع لتعزيز إبداعك ومنح يومك بداية جيدة. تعتبر وجبة الفطور وجبة مهمة، ويجب عليك دائماً التعامل مع جسدك بلطف، حتى لو لم تكن جائعاً. يميل الطلاب إلى تفويت وجبة الفطور، ولكن تذكر أنها أهم وجبة في اليوم.

– التخطيط لكامل اليوم: قم بإعداد قائمة بجميع المهام التي تريد إنجازها في الصباح، سواء الشخصية أم الأكاديمية، وحدد أولويات الأشياء التي تريد إنجازها.. سيضمن هذا أن يكون يومك ناجحاً ومثمراً قدر الإمكان.

دانييلا رحمة: «مغرمة.. ومازلت عزباء»

وكالات



بعد أن لاحقتها شائعات كثيرة تتعلق بارتباطها، أكدت الممثلة اللبنانية دانييلا رحمة أنها تعيش بالفعل حالة حب، ولكنها ما زالت غير متزوجة. وقالت إن أكثر إشاعة جنونية سمعتها عن نفسها هي أنها كانت متزوجة. مؤكدة أن حالتها الاجتماعية «عزباء».

ورداً على سؤال حول قصة من حياتها تصلح لأن تكون فيلماً سينمائياً، قالت: إن قصة تعرفها على حبيبها تصلح لشاشة السينما، لأنها في الواقع قصة جميلة جداً، ودونت بعض تفاصيلها «في مذكرتي الصغيرة». وكشفت أنها مغرمة لكنها لم تعط أي تلميحات عن حبيبها وزوجها المستقبلي، وتداركت وهي تضحك أنها تتحدث لأول مرة بالموضوع، رافضة إعطاء أي معلومات عنه.

هليكوپتر تسقط على طريق سريع

وكالات

قالت خدمات الطوارئ في العاصمة الإسبانية مدريد، إن طائرة هليكوپتر سقطت على طريق دائري سريع في المدينة، واصطدمت بسيارة ما أسفر عن إصابة ثلاثة أشخاص.

وأكد متحدث باسم خدمة الطوارئ، أن شخصين كانا على متن الطائرة وتمكن أحدهما من الخروج على قدميه على حين أنقذ رجال الإطفاء الآخر من بين الحطام.

وأضافت خدمات الطوارئ: إن الحادث تسبب في إصابتهما وكذلك سائق السيارة التي اصطدمت بها الطائرة. وأصيب أحد الناجين من الحادث أصيب بجروح طفيفة في الرأس، في حين أصيب آخر بكسر في عظمة الفخذ، وأصيب الثالث بجروح بسيطة.