

## لماذا يتوقف الشخص عن الشعور بالفرح؟

### وكالات

يشعر كل شخص بالبهجة والسرور في ظواهر إيجابية مختلفة. ويضمن وجود هرمونات السعادة لدى الإنسان الشعور بالفرح. وقالت الدكتورة أنا ماسلاكوفا، أخصائية علم النفس: هرمون الدوبامين هو بمنزلة مكافأة لتحقيق شيء ما. ويساعد على تجاهل الألم ويجعل الشخص أكثر مرونة. أما هرمون الأستيتوسين فيبني الثقة بين أفراد المجموعة ويساعد على إقامة الاتصالات، بينما هرمون السيروتونين مهم لتطوير النفس. ووفقاً للطبيبة، تختفي النشوة عندما تنتشر هذه الهرمونات، وللشعور بالفرح مرة أخرى، يحاول الدماغ الحصول على هذه المواد الكيميائية، ولكن ليس بأفضل الطرق في كثير من الأحيان مثل مشاهدة البرامج التلفزيونية، تناول الحلويات، شرب الكحول وغيرها، ما يؤدي بالنتيجة إلى تطورها إلى عادات سيئة. ولكن يمكن توفير هذه الهرمونات بطرق أخرى. وأضاف: يجب أن يتعلم الشخص الاحتفال بأي انتصار يحققه، وأن يقول لنفسه "نعم، لقد فعلت ذلك" لأنه حتى أصغر الإنجازات تستحق الاهتمام كل يوم. ويجب أن يتحرك الشخص نحو هدفه الكبير بخطوات صغيرة. وبعد ذلك، بدلاً من اليأس والمماطلة، سيشعر بفرحة صغيرة مع كل خطوة، وتكفي لتحقيق ذلك فقط ١٠ دقائق في اليوم. وأشارت إلى أن على الشخص إظهار مشاعره من خلال التعبيرات الجسدية، لأن الضحك الصادق يحفز إفراز هرمون الإندورفين عن طريق انقباض العضلات الملساء الداخلية، والبكاء يخفف التوتر الداخلي والمشاعر السلبية، وتساعد التمرينات الدورية على إفراز الإندورفين، كما أن الترفيه الجسدي يساعد أيضاً وأي شيء يمكن أن يجعله أكثر نشاطاً. ووفقاً لها، يجب الثقة بالناس، وإذا ظهرت صعوبة يجب أن يبدأ الشخص بطرح سؤال بسيط أو طلب شيء ما. وبالطبع يجب أن يكون هو نفسه موضع ثقة، مشيرة إلى أن الأستيتوسين له تأثير موجه بنفس القدر في سلسلة الروابط الاجتماعية.

## مسافرة تضع مولودتها في الطائرة

### وكالات

وضعت مسافرة كندية من أصول إفريقية مولودة خلال رحلة جوية على متن شركة الخطوط الملكية المغربية بعد ٤ ساعات ونصف الساعة من إقلاع الطائرة من مطار الدار البيضاء الدولي. وشعرت المسافرة بالألم المخاض في حدود الساعة التاسعة ليلاً بتوقيت غرينيتش، أي قبل ساعتين من وصول الرحلة إلى مونتريال. وبعد إشعار طاقم الطائرة، تمت الاستعانة بخدمات طبيين كانا على متن الرحلة نفسها، حيث تمت عملية الوضع بنجاح في الساعة التاسعة و١٧ دقيقة ليلاً.

## هبة نور تفضل عقلية الرجل الشرقي



### الوطن

أكدت الممثلة هبة نور أنها لا تخاف من الرجل، فهي ترى وجوده في حياة المرأة مهماً للغاية، وكشفت أنها تعيش قصة حب في الوقت الحالي، مشيرة إلى أنها تخاف من الوحدة. ولفتت إلى أنها تتمنى تكوين عائلة مع شخص تحبه، رافضة لقب عانس ومطلقة، إذ ترى أنها ينتقصان من حالة المرأة؛ إذ إن المرأة بشكل عام لا تتمنى الطلاق، وفي حال بقيت المرأة من دون زواج فهذا يعود لعدم إيجابها الشخص المناسب. وأوضحت أنها تفضل عقلية الرجل الشرقي على الغربي؛ إذ تحب أن يكون "حمس" ويغار، لكنها تكره فكرة رغبته بالتملك.

## رائد فضاء روسي يحطم رقماً قياسياً بمدى البقاء في الفضاء

### وكالات

حطم رائد الفضاء الروسي أوليغ كونونينكو رقماً قياسياً عالمياً بمدى بقائه في الفضاء متفوقاً على غينادي بادالكا. وأعلنت وكالة الفضاء الروسية أن كونونينكو أصبح في الساعة الحادية عشرة من هذا اليوم الرائد الأكثر بقاء في الفضاء، متفوقاً على مواطنه غينادي بادالكا الذي أمضى ٨٧٨ يوماً و١١ ساعة و٢٩ دقيقة و٢٨ ثانية. ويؤدي كونونينكو حالياً رحلته الفضائية الخامسة إلى محطة الفضاء الدولية، ووصل إلى محطة الفضاء الدولية في الخامس عشر من أيلول ٢٠٢٣ على متن مركبة (سويوز أم أس ٢٤) الروسية إلى جانب نيقولا تشوب ورائدة الفضاء الأمريكية لورال أوهارا. ومن المتوقع أن يعود كونونينكو إلى الأرض في الثالث والعشرين من أيلول ٢٠٢٤، وفي الخامس من حزيران القادم سيصبح أيضاً أول رائد فضاء يقضي أكثر من ألف يوم على المدار.

## امراة تطلق ثعباناً ساماً على زوجها

### وكالات

قالت صحيفة هندية إن امرأة هندية بالتعاون مع شريك لها حاولت قتل زوجها، حيث أطلقت ثعباناً ساماً عليه. ووقع الحادث بعد مشاجرة وقعت بين فيشال باتيل البالغ من العمر ٤١ عاماً وزوجته، وذلك عندما ذهبت لزيارة والديها في مدينة أخرى، لكن زوجها قرر إعادتها إلى المنزل. وفي إحدى الأمسيات، حضر صديق الزوجة بشكل مفاجئ، وقاما معاً بالاعتداء على الزوج وضربه بأدوات غير حادة. ونتيجة للشجار، كسرت ذراع الزوج، لكن الأمر لم يتوقف عند ذلك فقد حاولا خنقه، لكنه قاوم بشدة. وقرر صديق الزوجة اللجوء إلى أسلوب قتل غير معتاد، فأخرج ثعباناً ساماً كان قد أحضره معه. وترك الثعبان بمفرده مع الضحية، وهربا من مسرح الجريمة بعد التأكد من إصابته بلدغة مميتة. وتمكن الضحية من الاتصال بجيرانه وأصدقائه، الذين نقلوه إلى أقرب مستشفى، وكشف الأطباء أن الثعبان الذي لدغه كان ساماً، وأجروا على الفور إسعافات عاجلة وأنقذوا حياته. وفتحت الشرطة ملفاً جنائياً بتهمة الشروع في القتل وأدرجت زوجة فيشال وشريكها على قائمة المطلوبين.

## سقط من شرفة فندق

### وكالات

سقط المواطن الروسي إيفان شيربييف البالغ من العمر ٦١ عاماً من شرفة الفندق المقيم به أثناء قضاء إجازته في الغردقة، ودخل في الغيبوبة. وقعت الحادثة بعد ثلاثة أيام فقط من وصول الرجل مع زوجته وأحفاده إلى مصر، وفي وقت وقوع الحادثة كانت الأسرة داخل الغرفة. وقد خرج إيفان إلى الشرفة ليستنشق بعض الهواء، حيث انكأ بمرقبه على الحاجز المنخفض جداً، فانقلب، تم نقله إلى المستشفى حيث دخل في الغيبوبة. كانت غرفة الفندق في الطابق الثاني، وكان الرجل متيقظاً وقت وقوع الحادثة، ويشتهه الآن في إصابته في الرأس والذراع والساق.

## مضيفة طيران تقتل ابنتها خنقاً

### وكالات

كشفت مصرية تفاصيل جريمة مروعة ارتكبتها مضيفة طيران تونسية وخبيرة في علم الطاقة والروحانيات، في حق ابنتها الصغيرة والتي تدعى تارا. وأوضح أن المتهمه أنهت حياة صغيرتها خنقاً بحزام حقيبتها، وزعمت أن هناك شخصاً ما هاتقها في المنام وطلب منها التخلص من ابنتها ثم إنهاء حياتها ليتقابلا معاً مع زوجها الذي تزوجها في عالم آخر، وكان الشرط على التقابل معه هو التخلص من ابنتها ثم إنهاء حياتها بعدها. وكشفت التحريات والتحقيقات بالقضية تفاصيل مثيرة، حيث قامت بارتكاب جريمة مأساوية وإنهاء حياة صغيرتها خنقاً، ثم سددت لنفسها عدة طعنات بزعم أنها تعمل في علم الطاقة والروحانيات، وتلقت إحياء بقتل ابنتها ثم محاولة إنهاء حياتها تنفيذاً لأوامر الهاتف. وقال زوج مضيفة الطيران السابقة إنه فوجئ بزوجه تصرخ وممسكة بسكين وتقوم بطعن نفسها بعد أن خنقت ابنتها، وعندما توجه بها إلى المركز الطبي وجدها فارقت الحياة، بعد أن حاول إنقاذ زوجته التي قيدها لشل حركتها لكنها ظلت تطعن في نفسها بأسلحة بيضاء سكاكين، وتم نقلها إلى المستشفى. واعترفت المتهمه بأنها أمسكت بابنتها الصغيرة وخنقتها باستخدام قطعة من حبل يد إحدى الحقائق الخاصة بها، ثم قامت بطعن نفسها بالعنق بأسلحة بيضاء محاولة الانتحار، حيث بررت بأنها تعمل بمجال الطاقة والروحانيات وأنها تلقت إحياء بقتل نجلتها ثم الانتحار.

## إيمان عبد العزيز تكشف عن اسمها الحقيقي

### الوطن



بيّنت الممثلة إيمان عبد العزيز أنها تشعر بالإهانة عندما يتم إنهاء دورها أو إقصائها في الجزء الثاني من المسلسلات التي شاركت في الجزء الأول منها من دون أن يتم تحديد مصير الشخصية، وهذا حدث معها في مسلسل «أهل الراية» و«سوق الحرير». وكشفت أن اسمها الحقيقي هو إيمان الزبادنة، أما عبد العزيز فهو تيمناً بالممثل المصري محمود عبد العزيز الذي أعجبته بتمثيله وأضافت: «كنت أحلم في شوفي ولما شفته بأحد المهرجانات من ٢٥ سنة كبريائي ما سمحلي قرب عليه».

## سمكة تنهي حياة رجل

### وكالات

توفي رجل برازيلي يُدعى ماغنو بعد تناول سمكة متنفخة سامة تحتوي على سم يكفي لقتل ٣٠ شخصاً. وقدم صديقه هذا الطبق القاتل إلى ماغنو كهدية، على الرغم من أن مصدرها الدقيق لا يزال غير واضح. وعلى الرغم من عدم التعامل مع هذه الأنواع من قبل، إلا أن البرازيلي وصديقه قاما بتقطيع السمكة وإزالة الكبد منها ثم غلبها وأكلها مع عصير الليمون. وبعد أقل من ساعة، أصيب كل من ماغنو وصديقه بحالة خطيرة، وعندها انتشر الخدر تعرض لسكتة قلبية لمدة ٨ دقائق، وتوفي بعد أن أمضى ٣٥ يوماً في المستشفى، أصيب خلالها نظامه بالشلل بسبب السم.