

منى واصف: تعلمت تجويد القرآن



الوطن

كشفت النجمة القديمة منى واصف أنها تعلمت تجويد القرآن الكريم بسبب التمثيل، وقالت في لقاء مصور: «من الطبيعي أن تتعلم تجويد القرآن الكريم من أجل أدوارنا سواء كانت باللغة العربية الفصحى أم المترجمة، ونرجع أحياناً إلى المعجم والقرآن الكريم للتعرف على تشكيل بعض الكلمات، وتعلمت تجويد القرآن على يد مشايخ وقراء بارزين ومتمكنين في اللغة والقرآن».

مفتاح الشعور بالشباب والتجدد

وكالات

وجدت دراسة جديدة أن النوم لمدة ٧ إلى ٩ ساعات في الليلة الواحدة يمكن أن يجعلك تشعر بأنك أصغر سنًا بسنوات عند الاستيقاظ. وأظهرت الدراسات أن مجرد الشعور بالشباب يرتبط بصحة عقلية وجسدية أفضل وعمر أطول. وكتب عالم الأعصاب، ليوني بالتر وجون أكسيلسون، من معهد كارولينسكا السويدي: «ندعم نتائج دراستنا فكرة أن النوم، وهو ظاهرة بيولوجية حيوية، قد يحمل مفتاح الشعور بالشباب». وأجرى الاثنان تجربة شملت ٤٢٩ بالغاً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٧٠ عاماً، وتم استطلاع آرائهم حول مدى شعورهم بالشباب وصغر السن، وروتين النوم الخاص بهم ومدى شعورهم بالنعاس. وتبين أن أولئك الذين ناموا جيداً في المتوسط طوال الثلاثين يوماً السابقة للتجربة، شعروا بأنهم أصغر بـ٥,٨ سنوات من عمرهم الفعلي، وكل ليلة من النوم غير الكافي جعلت المشارك العادي يشعر بأنه أكبر عمراً. وشملت تجربة بالتر وأكسلسون الثانية نحو ١٨٦ شخصاً بالغاً، لمعرفة كيفية تعاملهم مع ٤ ساعات فقط من النوم لمدة ليلتين، وسمح للمشاركين بالنوم ٩ ساعات في ليلتين إضافيتين. ووجد العالمان أن ليالي النوم المحدود جعلت المشاركين يشعرون بأنهم أكبر سنًا بـ٤,٤ سنوات في المتوسط. علاوة على ذلك، كانت مشاعر النعاس واليقظة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتطورات العمر.

كيفية التعامل مع القلق

وكالات

أشار الدكتور ألكسندر بوليكاريوف اختصاصي علم النفس إلى أنه لتقليل مستوى القلق، يجب تعلم كيفية فهم كلمات وأفعال الآخرين بشكل مختلف، وممارسة اليوغا والرياضة. وقال: «لتقليل مستوى القلق، يجب أولاً تقليل مستوى التوتر المزمن، لذلك على الشخص تغيير نظرتة تجاه المواقف التي تسبب القلق. وغالباً ما يتطلب هذا مساعدة معالج نفسي». ووفقاً له، القلق صفة ملازمة للكثيرين بسبب وتيرة الحياة الحديثة والإجهاد المزمن. وقال محذراً: «لا يمكن تجاهل حالة القلق الدائم، لأنه عندما يكون الجسم متوتراً من دون سبب، يصعب عليه الاسترخاء». وأضاف: «لذلك من الأفضل التعامل مع القلق في مراحله الأولية لأنه بخلاف ذلك، قد تكون له عواقب أكثر خطورة وصعوبة في العلاج». ووفقاً له، يجب تغيير النظرة إلى أي موقف مثل الإجهاد، وإذا كان من الصعب على الشخص تغيير نظرتة إلى موقف ما والتوقف عن إدراكه على أنه إجهاد، فإن الأمر يستحق عرض المسألة على طبيب نفسي. وأكد الطبيب أنه يوجد طرق عديدة لتقليل القلق، فممارسة اليوغا وزيادة مقاومة التوتر وممارسة الرياضة واستشارة طبيب نفسي، جميعها تساعد في التخفيف من القلق.

من دفتر الوطن

قيس و«إميل»..

فراس عزيز ديب



«إميل»، طفل فرنسي يبلغ من العمر سنتين كان قد فقد من أمام منزله في قريته الجبلية جنوب فرنسا في شهر تموز الماضي، يومها استنفرت قوات الأمن والشرطة ومئات المتطوعين للبحث عن الطفل باستخدام كل الأجهزة والمعدات الحديثة والمروحيات والكلاب البوليسية، لكن مساعيهم لم تأت بنتيجة إلى أن تم الإعلان عن توقف عمليات البحث. كانت قصة الاختفاء لغزاً محيراً إذ لم يكن هناك ما يثبت حدوث فعل جنائي في تلك القرية الوادعة ذات التضاريس الصعبة، بالسباق ذاته فإن والدا الطفل لا يعانون من مشاكل نفسية أو مالية قد تؤدي بهم للتخلص من ولدهم والنتيجة كانت طي صفحة القضية. قبل الأسس وخلال قيامهم بمسير جبلي ترفيهي اكتشف مجموعة من الأشخاص بقايا عظام صغيرة، ولأن القضية لم تنس بعد روادهم الشك فقاموا بإبلاغ الشرطة التي جمعت بقايا العظام لتثبت التحليلات بأن بقايا هذه العظام تعود للطفل إميل فعلياً، لكن هذا الاكتشاف عقد القضية أكثر من حلقتها، فلو تم قتل الطفل رحمة الله عليه، ودفنه من قبل القاتل لتم العثور على هيكل عظمي كامل، أما الأمر الأهم فإن هذه البقايا تم العثور عليها على بعد كيلومترين فقط من منزل الضحية وهي حكماً منطقة كانت قد شملتها عمليات البحث فكيف لم يتم العثور على الجثمان؟

هذا الفشل طرح الكثير من التساؤلات، بما فيها دواعي وجود أجهزة متطورة ومكلفة وكراب مربية كانت كفلتها عند الحاجة لها، لدرجة أن أحد السيناريوهات المقدمة حالياً والتي تغطي على كل هذا الفشل أن حيواناً مفترساً ربما قام باصطياد الطفل وسحبه إلى مكان صعب الوصول إليه وبقايا العظام تلك لم تكن مدفونة بل حملتها الأمطار الغزيرة، قد تكون رواية مقبولة، لكن ما يهمني من فكرة هذه الحادثة هو مقاربتها مع حادثة اختفاء الشاب قيس رحمه الله، في مغارة عين الدلبة، فخلال عمليات البحث وانتظار أخبار مفرحة عن عودته سالماً، كنا نشاهد الكثير من الصور التي تجعلنا نفخر بالانتماء إلى هذا الشعب، بعض المتطوعين كانوا يدخلون إلى المغارة ولا يعرفون إن كان سيعودون وغيرها الكثير من حكايا التكافل والتضامن، مع الأخذ بعين الاعتبار صعوبة منطقة البحث وخطورتها والتي لا تقارن بمشيتها الفرنسية، لكننا بالوقت ذاته كنا نقرأ لبعض الأمعات الذين يريدون جلد وطنهم تحت أي ذريعة، بسبب أو من دون سبب، بطريقة أكثر دونية من طريقة المعارضات في الخارج تحديداً أولئك الذين يدعون الفهم بكل شيء، الرياضيات، فن الإنقاذ، الزراعة، الجيوبوليتيك وحتى الكاراتيه، لم يتركوا جهداً مبذولاً إلا وانتقدوه واستصغروه ربما لأن الصغير يرى كل شيء على شاكلة، هؤلاء عليهم أن يفهموا مقولة «الحدز لا يحمي من القدر»، لكننا نتمنى أن يأتي يوم ويربحنا القدر من خزعاتهم، لأن من يظن بأن السخرية من إمكانيات بلده واللعب على مشاعر الناس يجعل منه شخصية فيسبوكية مشهورة سيأتي اليوم الذي يكتشف فيه حجم دونيته، فالوطن حتى لو كان رماداً لا يمكن جعله مادة للسخرية!

فلاح يسقط في بئر

وكالات

سقط مزارع مصري يبلغ من العمر ٣٠ عاماً، في بئر مياه جوفية مغطاة، عمقها ٢٣ متراً بالطريق الصحراوي غرب مركز المنيا بمصر. وأعلنت الأجهزة الأمنية والتنفيذية تكثيف جهودها لاستخراج المزارع الذي سقط في بئر خلال الساعات الماضية. وأفاد شهود عيان بأن الشاب تواصل مع ذويه بعد سقوطه وأبلغهم بما حدث معه وبأنه كسرت ذراعه، وأوضح أن الأهالي تواصلوا مع السلطات بعد إخفاق محاولاتهم لإتقاذ الشاب. ولقت إلى أن الناس كانوا على تواصل مع الشاب لمدة ٦ ساعات، إلى أن فقد الاتصال به بعدها.

متى ولمن يكون الشاي ضاراً؟

وكالات

يحتوي الشاي على خصائص مفيدة مختلفة اعتماداً على نوعه، لكن مع ذلك يجب على بعض الأشخاص أن يكونوا حذرين من هذا المشروب الشائع. ووفقاً للدكتورة فاليريا أنتيوفيفا، اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي، يحتوي الشاي على مادة التانين (العفص) وهي مادة دباغية طبيعية يعتمد تركيزها في الشاي على نوعه وطريقة تحضيره. ويمكن لهذه المادة تكوين مركبات مع الحديد الموجود في الأطعمة، ولهذا السبب لا يتم امتصاصه في الجهاز الهضمي. وقالت: «امتصاص الحديد من المنتجات النباتية أسوأ بكثير من المنتجات الحيوانية بسبب تأثير العفص لذلك، إذا كان الشخص يعاني نقص الحديد الكامن أو فقر الدم بسبب نقص الحديد، ويتبع نظاماً غذائياً نباتياً صارماً، ويتحكم في كمية الشاي التي يشربها، فإن ثلاثة أكواب أو أقل يومياً ستكون آمنة له». وأشارت إلى أن الشاي يحتوي على الكافيين، الذي يمكن أن يؤدي تناوله بكميات كبيرة إلى زيادة القلق والتوتر والأرق. وأضافت: «لذلك، إذا كان الشخص يعاني القلق والاكتئاب، فيجب عليه الحد من استهلاك الشاي، ووفقاً لنتائج بحوث طبية، إذا لم تتجاوز جرعة الكافيين البالغة ٢٠٠ ملغ يومياً، فلن يسبب ذلك قلقاً شديداً للكثيرين». وإضافة إلى ذلك، يجب على الأشخاص الذين يعانون عسر الهضم توشي الحدز من شرب الشاي، لأن الإفراط في تناوله قد يسبب التقيؤ وألم في المعدة خاصة عند تناوله في الصباح على معدة فارغة، لذلك من الأفضل إضافة بعض الحليب إلى الشاي أو تناول بعض الطعام قبل شربه. وحذرت النساء الحوامل من الإفراط في تناول الشاي، لأن الكافيين يمكن أن يسبب مضاعفات مختلفة، لذلك لا ينصح بتجاوز الحد المسموح به وهو ٢٠٠ ملغم.

لجين عمران: كنت أتوقع طلاق شقيقتي

وكالات



ردت الإعلامية السعودية لجين عمران على الاتهامات التي طالتها بأنها السبب في طلاق شقيقتها أسيل من الفنان خالد الشاعر. ونفت هذه الأخبار فقالت: «لا أحد يمكنه أن يؤثر في أسيل، ولو كان الطلاق بسببي أو لدي تأثير في شقيقتي لما تركتها تتزوج من الأساس». وأضافت: «أنا ضد هذه الزيجة، ولم أحضر عقد القران، وبسبب ذلك عنونت بعض المجلات الخليجية أنني المسؤولة عن انفصالها بسبب غيابي». ولفتت إلى أنها كانت الوحيدة في عائلتها التي ترفض هذه الزيجة، لأنها كانت ترى أشياء لا يراها الآخرون من أقاربها، موضحة أنها كانت تتوقع أن ينتهي الأمر بالطلاق. وأشارت إلى أنها كانت تعرف السبب الذي دفع زوج أسيل للارتباط بها، وأبلغت عائلتها برأيها لكنهم ردوا بأن شقيقتها تحب هذا الشخص، وقد استمر زواجهما ثلاث سنوات فقط.

لقب واحد قد يجمع اليابانيين

وكالات

كشفت دراسة أن اليابانيين سيحصلون على اسم العائلة نفسه خلال ٥٠٠ عام، ما لم يُسمح للزواج الآن باستخدام ألقاب (كنية) منفصلة. وقال فريق البحث إنه إذا استمرت الحكومة في مطالبة المتزوجين بمشاركة اللقب نفسه، فسيعرف كل ياباني بلقب «ساتو-سان» بحلول عام ٢٥٣١. وكشف استطلاع أن «ساتو» يتصدر بالفعل قائمة الأسماء الأخيرة اليابانية، وهو ما يمثل ١,٥ بالمئة من إجمالي السكان، على حين يأتي «سوزوكي» في المرتبة الثانية. وتظل اليابان الدولة الوحيدة في العالم التي تشترط على الزوجين استخدام الاسم نفسه، ويقال إنه يتعين على الأزواج اختيار اللقب الذي سيتشركونه عند الزواج، لكن في ٩٥ بالمئة من الحالات، المرأة هي التي تغير اسمها.