

## عشر دقائق من الضحك يومياً تقوي أجهزة مناعتكم



من الورش هم من فقدوا الرغبة في الضحك بسبب تعرضهم لتجارب مأساوية كوفاة أصدقائهم لأنهم يصبحون دون صحة ما يعرضهم إلى خطر الإصابة بالاكنتاب.

وتابعت الخبيرة الإسبانية أن ثمة أشخاص أصحاء يأتون أيضاً للمشاركة في هذه الورش لمجرد شعورهم بالراحة.

وأوضحت أن السبب في مشكلة فقدان الرغبة والقدرة على الضحك يكمن في أن الماديات تطلق على العصر الحالي مع انخفاض نسبة الإحساس بالرخاء النفسي.

وأخيراً أوصت كاتي جارتيا بالضحك لمدة عشر دقائق على الأقل يومياً، حتى لو كان الشخص دون صحة.

**برشلونة / متابعة:**

كشفت خبراء أسباب في العلاج بالضحك عن أن الضحكة تقوي جهاز المناعة لدى الإنسان وتقلل من التوتر، والألم، والأرق لأنها تحفز على إفراز هرمون الإندورفين، كما تحارب الشيخوخة المبكرة.

وقالت كاتي جارتيا، الخبيرة في العلاج بالضحك والتي تنظم ورش لهذا الغرض في مستشفيات ومراكز صحية تلجا إليها لتحسين الصحة العقلية والجسدية للمرضى، في تصريحاتها إن عدد الأشخاص الذين يشاركون في هذه الورش لاستعادة البسمة إلى شفقتهم، في زيادة مستمرة.

وأضافت جارتيا أن الأشخاص الذين يقصدون هذا النوع



إعداد / إنشام العسيري

## قرأت لك

## العدو

ما كان شباهي إلا عاصفة دكناء،  
وشموسا تعشي تتخللها  
وقويا كان دمار المزنة و الأنواء  
فلم يتبق في بستاني  
غير قليل من ثمر احمر  
يا ايها الألم ! ايها الألم  
الدهر ياكل الحياة .  
وذا العدو الداجي  
الذي اذاب منا الأفندة  
من دمنا المفقود  
ينمو و يستعر



بودلير



## أقوال مأثورة

جمال بلا حياء  
وردة بلا عطر.

## أسرع نكتة

الأول: هل تعرف أسرع نكتة؟  
الثاني: لا.  
الأول: هل تريدني أن أقولها؟  
الثاني: نعم.  
الأول: انتهت.



## كحرف الكريستال أكبر كريستال طبيعي مكتشف في العالم

## معالم وآثار

تخلوا وجود قطع كريستال طبيعية يصل طولها لارتفاع مبنى من ثلاثة طوابق؟! يوجد هذا المكان المدهش على عمق 290 متراً تحت صحراء شبهواهان في المكسيك، ويحتوي على أكبر كريستال طبيعي مكتشف في العالم يصل طوله لـ 30 متراً وعرضه إلى 10 أمتار، وتعود قصة اكتشافه لشقيقتين كانا يحفران في منجم نياكا للرصاص والفضة في صحراء شبهواهان بالمكسيك.



## استخدام اليدين يعرض الأطفال لصعوبات التعلم



فمعرضون لمشاكل أكبر تتعلق بأمراض عصبية منها النشاط الزائد، وصعوبات التركيز.

من جانبها أوضحت المشرفة على الدراسة أيلنا رودريج، أن نتائج الدراسة لا تعني بالضرورة أن الأطفال الذين يعانون من هذه الظاهرة سيتعرضون جميعاً لهذه المشكلات.

**لندن / متابعة:**

كشفت دراسة طبية في بريطانيا أن الأطفال الذين يجيدون استخدام اليدين في الكتابة وتناول الطعام، أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالنشاط العصبي الزائد، والمواجهة صعوبات التعلم وخاصة اللغات.

وتشير الدراسة التي أعدها فريق طبي من «إمبريال كوليج»، بالعاصمة البريطانية لندن، ونشرتها مجلة طب الأطفال العلمية أن الأطفال الذين يجيدون استخدام اليدين اليمنى واليسرى يواجهون صعوبات زائدة في عملية التعلم المدرسي.

ويرى الباحثون أن هذا يرجع لطريقة ترتيب الخلايا العصبية في المخ، إلا أنهم يعترفون بضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع للوصول لاستنتاجات أكثر دقة. وشملت الدراسة 8000 طفل فنلندي 87 منهم يجيدون استخدام اليدين في الكتابة، موضحة أن هؤلاء الأطفال من الفئة العمرية بين 7 و8 سنوات يواجهون صعوبات مضاعفة من زملائهم الذين يستخدمون اليد اليمنى، بينما الأطفال الذين لديهم نفس الظاهرة، من الفئة العمرية 15 و16 عاما



## خطبت لابنها عروسا بعد سنة من وفاتها!



طرق التعارف والزواج لا تمر دائما دون نوادر أو طرائف.

فهذا الشاب الصيني في الصورة والذي فقد والدته قبل سنة اعتاد أن يتصل برقمها على الجوال ليسمع صوتها، ورغم أن رقم الجوال انتقل إلى فتاة أخرى بعد وفاة الأم، إلا أن هذه الفتاة لم تقم بتغيير الرسالة الصوتية التي كانت بصوت الأم واستمرت في دفع فاتورة الهاتف طيلة السنة.

لكن في الاتصال الأخير لهذا الشاب اليتيم ردت عليه الفتاة بصوتها قبل أن يصل إلى المجيب الآلي، فقرر التعرف إليها وانتهى الأمر بالزواج السعيد بين الاثنين.

## كلمات متقاطعة

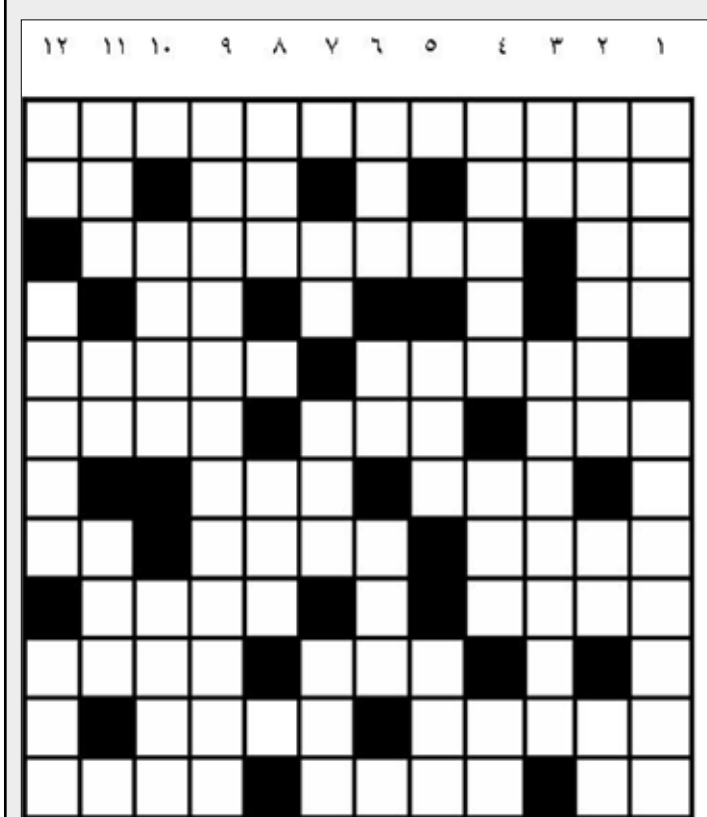
أفقياً:

- جزيرة بركانية تقع في المحيط الهادي شمالي استراليا مساحتها 785,000 كم.
- من الفصول الأربعة - دك - مادة قاتلة.
- حرف نصب - عاصمة هولندا.
- حرف انجليزي - حيوان قطبي.
- جمع (مجد) - عقائد.
- ضمير المتكلم - هدم - عكس الأخر.
- حرف أبجدي - رقم.
- صبور - محبة - أخو الأب.
- من مشتقات البترول - أجوية.
- من اودية بلادنا - قريب.
- عقيدة - عكس (يذم).
- غم - متواصل - ذكاء.

عمودياً:

- من الطيور - محافظة يمنية.
- يعمران - خاصتي - بحر.
- غير مطبوخ - بلاد آسيوي.
- يداوي - رجاء - كفاء.

حل العدد الماضي



## حادثة الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

مر أكثر من شهر منذ طفتح المجاري في طريق مدرم بالمعلا ورغم ذلك لا تزال المياه الطافحة تعرقل حركة المارة وتسبب كثيراً من الازعاج للسكان وتشوه المنظر العام إضافة إلى الاضرار الصحية.. فمتى تقوم الجهات المختصة باصلاح الضرر الذي يتكرر دائماً؟!



## صداقتنا

مش أنا الذي رفعتها (1000) ريال  
رهم الذي رفعوها..

## باختصار

أكرم رياض

هل صارت أسعار أنابيب البوتغاز من الصعب بمكان مراجعتها والوقوف أمام المتلاعبين بها واتخاذ الإجراءات اللازمة بحقهم. أما أننا سنظل نقرا في الصحف عن ضبط عدد كذا من المتلاعبين بأسعارها وحالتهم إلى النيابة، ثم نذهب لشراؤها ونجد أسعارها قد ازدادت وارتفعت وأصحابها لا يعلمون شيئاً عن ضبط أحد ولا عن إحالة بعضهم إلى النيابة ولا حتى إلى (الملاهي).

نحن لانريد أخباراً مفرجة تنصدر الصحف، بل نريد أفقلاً يعيشها ونمارسها في الواقع اليومي. إلا يكفي التلاعب بنا بالأسعار؟ ليمت التلاعب ببعقولنا في الصحف؟ نريد عملاً جاداً، أما الأحاديث عبر الصحف، ففضل مجرد أحاديث لاتسمن ولا تفني من جوع.