

الضحك يعالج تقرحات الساق ويحرق السعرات الحرارية



تندن / متابعات :

أكد الخبراء أن الضحك هو العلاج الأفضل للشفاء من تقرحات الساق ، وتكررت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» أن فريقاً من جامعة ليندز البريطانية قال إن الاهتمام الجيد والضحك من وقت إلى آخر هما الطريقة المثلى حتى يشفى المرء من التقرحات في الساقين بدلاً من اللجوء إلى أحدث التكنولوجيات.

يشار إلى أن المستشفيات والعيادات الصحية تلجأ بشكل متزايد إلى العلاج ما فوق الصوتي لعلاج تقرحات الساق. لكن دراسة استمرت 5 سنوات على 337 مريضاً وجدت أن هذا العلاج لا يساعد في تسريع عملية الشفاء.

وأوضحت أندريا نيلسون المعدة الرئيسية للدراسة أن العلاج الأمثل لهذه الحالة يقضي بتحفيز تدفق الدم من الساقين إلى القلب، والسبيل الأفضل عادة هو باستخدام ضمادات ضغط وإتباع نظام غذائي ورياضي معين. إلا أنها قالت «صدقوا

أو لا تصدقوا، فإن ضحكة من القلب قد تفي بالغرض أيضاً لأن الضحك يساهم في تحريك الصدر ما يساعد في تحريك الدم في الجسم». يذكر أن المقصود بتقرح الساق هو تورمها والتهابها وظهور تقرحات من الجهة الداخلية فوق الركبة وهي تستمر لفترة طويلة.

الشفاء بالضحك.. رخصة يابانية

منحت اليابان 49 رخصة للعمل كعلاجين بالضحك لمساعدة الناس على تحسين أداء الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض ومساعدة المرضى على الاسترخاء والتخلص من التوتر حتى يمكنهم التغلب على المرض بصورة أفضل. وأصبح العلاج بالضحك في اليابان ضرورة كعلاج تكميلي بجانب الطب الدوائي وليس له أي آثار جانبية. وأكد بدران أن الضحك والقهقهة العالية يزيدان نشاط

الجهاز المناعي بالجسم بنسبة 40 ٪، فالشخص الذي يميل للضحك أقل عرضة للأمراض المزمنة مثل الضغط والسكر وقرحة المعدة والقولون العصبي.

وأخيراً.. الضحك يحرق السعرات

أكدت نتائج دراسة أمريكية حديثة أن الضحك لمدة طويلة يساعد الإنسان على حرق 50 سعراً حرارياً وهو ما يساعد على حرق الزوائد الموجودة في الجسم. وقام الباحثون الأمريكيون بوضع 45 من الأزواج أمام مشاهد لسلسلة من المواقف المضحكة فبين أن حرق السعرات الحرارية لديهم ارتفع أثناء هذه المشاهد، وهو ما يعادل قطعة مربعة من الشيكولاتة ولكن لمدة تصل إلى 15 دقيقة. وينصح العلماء الأمريكيون الذين يرغبون في التخسيس بالبحث عن برامج تلفزيونية ضاحكة لمساعدتهم على عملية إنقاص الوزن.

ماذا يحدث عندما تتسم المرأة في وجه الرجل؟



ابتسمت كليوباترا.. ففتنت قيصر روما.. وأودت بحياة انطونيوس.. وهزمت أكبر إمبراطورية عرفها التاريخ. ابتسمت دليلا لشمشون الجبار داهية عصره.. فخر صريعاً... ودب في عينيه النعاس فسلبته قوته وأذلته لأعدائه. ابتسمت أن بولين لهنري الثامن ملك إنجلترا فثار على البابا والكنيسة والدولة وثار على التقاليد جمعاء.

ابتسمت لولا مونتيز للملك لودفيج الأول ملك بافاريا فسحرت من الوهلة الأولى ودمرته في أيامه الأخيرة ففقد هيئته كملك واضطر أن يتنازل عن العرش.

ابتسمت حسناء كانت تدس مسدسا لتقتل نابليون فأطفت في صدره نار الانتقام.. واكتفى بقوله لها وهو علي شفى الموت: لقد أردت الفتك بالإمبراطور فأخفيت سلاحك.. فمغفرة لك أيتها الفتاة الجميلة.

ابتسمت ماري ملكة اسكتلندا ففتنت القواد والعظماء ورجال الحاشية فذب الحسد والانتقام لأجلها بين رجال القصر وسجل التاريخ للأسرة المالكة وصمة عار لم يعرف مثلها التاريخ منذ عهد كليوباترا.

ابتسمت هيلين إلى بيرس الطروادي فخطفها.. ونشبت حرب طروادة الشهيرة أشهر حرب في تاريخ اليونان. وأخيراً حين ابتسمت بوبيا الحسناء لنيرون الإمبراطور الروماني الشهير اختل عقله واضطرب فكره وقتل أمه.. ثم أحرق روما.

بعض الحزن يحرك

بعض الحزن يسجنك، يبعدك عن العالم يخفيك عن الحياة، يقيقك وحيداً . وبعض الحزن يقتلك، يجمد إحساسك، يوقف عجلة الزمان ، يفقدك شهية الحياة وبعض الحزن يعتكك من قيودك، يمنحك حريتك، ينهي استعمارهم لك .



بعض الحزن يحرك

بعض الحزن يسجنك، يبعدك عن العالم يخفيك عن الحياة، يقيقك وحيداً . وبعض الحزن يقتلك، يجمد إحساسك، يوقف عجلة الزمان ، يفقدك شهية الحياة وبعض الحزن يعتكك من قيودك، يمنحك حريتك، ينهي استعمارهم لك .

بعض الحزن يسجنك، يبعدك عن العالم يخفيك عن الحياة، يقيقك وحيداً . وبعض الحزن يقتلك، يجمد إحساسك، يوقف عجلة الزمان ، يفقدك شهية الحياة وبعض الحزن يعتكك من قيودك، يمنحك حريتك، ينهي استعمارهم لك .

بعض الحزن يسجنك، يبعدك عن العالم يخفيك عن الحياة، يقيقك وحيداً . وبعض الحزن يقتلك، يجمد إحساسك، يوقف عجلة الزمان ، يفقدك شهية الحياة وبعض الحزن يعتكك من قيودك، يمنحك حريتك، ينهي استعمارهم لك .

بعض الحزن يسجنك، يبعدك عن العالم يخفيك عن الحياة، يقيقك وحيداً . وبعض الحزن يقتلك، يجمد إحساسك، يوقف عجلة الزمان ، يفقدك شهية الحياة وبعض الحزن يعتكك من قيودك، يمنحك حريتك، ينهي استعمارهم لك .

بعض الحزن يسجنك، يبعدك عن العالم يخفيك عن الحياة، يقيقك وحيداً . وبعض الحزن يقتلك، يجمد إحساسك، يوقف عجلة الزمان ، يفقدك شهية الحياة وبعض الحزن يعتكك من قيودك، يمنحك حريتك، ينهي استعمارهم لك .

هذا اليوم في التاريخ

مارس 14

1991



امير الكويت الشيخ جابر الاحمد الصباح يعود الى الكويت بعد سبعة اشهر في السعودية اثر الغزو العراقي للكويت.

2002



محكمة اسكتلندية للاستئناف تثبت الحكم بالسجن مدى الحياة على رجل الاستخبارات الليبي عبد الباسط المقرحي بتهمة تورطه في اعتداء لوكربي.

لص يضبط ثألها في داخل بنك !

بعد نجاح لص في اقتحام أحد البنوك النمساوية، قادة الغيب لأن يتم اكتشافه بسهولة من قبل الشرطة التي ألقت القبض عليه دون مجهود يذكر وذلك بعد أن راح في سبات عميق، لتجده الشرطة صباح اليوم التالي . ومن جانبها أكدت الشرطة أن إحدى الموظفات قد عثرت على الشاب «22 عاماً» نائماً على كرسي بجوار خزينة البنك الذي يقع في بلدة باد جويرزن جنوب النمسا لتقوم بإبلاغ الشرطة دون تردد. وكشفت التحقيقات أن الشاب كان تحت تأثير الخمر عند قيامه بعملية السطو، حيث دخل ثم بدأ في البحث عن أموال داخل خزينته ، إلا أنه لم يجد شيئاً ثم راح في سبات عميق، حيث كان يهدف إلى أخذ قسط قصير من الراحة.

نوادير



اقرأ ما شئت من الآيات

كان أحد الأمراء يصلي خلف إمام يطيل في القراءة، فنهروه الأمير أمام الناس، وقال له : لا تقرأ في الركعة الواحدة إلا بآية واحدة.. فصلى بهم المغرب، وبعد أن قرأ الفاتحة قرأ قوله تعالى (وقالوا ربنا إنا نعطينا ساداتنا وكبراءنا فأفضلونا السبيلا). وبعد أن قرأ الفاتحة في الركعة الثانية قرأ قوله تعالى (ربنا آتاهم ضعفين من العذاب والعنهم لعناً كبيراً)، فقال له الأمير يا هذا: طول ما شئت وأقرأ ما شئت، غير هاتين الآيتين.



الشجن أحبل عجوز .

الشجن هو التطلع لغير ما يخص المرء ، ويقال في من تدخل فيما لا يعنيه وحصل على ما لا يرضيه .

المؤذي مصاب .

قال تعالى : (إن الذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاناً وإثماً مبيناً) صدق الله العظيم .

الرزق ما يأتي لجالس .

جاء عمر بن الخطاب فوجد رجلاً لا يعمل فسأله عن ذلك فأجاب « إن الله يرزق من يشاء ، (ووزقكم في السماء وما توعدون) فأنتهره عمر رضي الله عنه قائلاً : « اذهب واعمل فإن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة »

الناس داء الناس .

يقال حين تنفضي الفتن والقبيل والقال بين الناس . وقال الشاعر: شر الأنام يعيب الناس مشتغل مثل الذباب يراعي موطن العلل .

الصديق يجي على الأكل .

يقال حين يجلس أحد على قوم يجلسون إلى مائدة الطعام مصادفة وهي دعوة منهم له ليشاركهم طعامهم مشوبة بحسن الظن والثناء والمجاملة .

الأهل في الغربة وطن .

أي وجوداً أهلك معك ينسبك الغربة .

ألف دكان على كف الرحمان .

أي أن الفضل لله الواسع يشمل الجميع بكرمه ، أي أن الله تكفل برزق كل متسبب وقال تعالى : (فإذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض واكلوا من رزقه) .

حزر فزر

ما هو الشيء الذي يسمع بلا أذن ويتكلم بلا لسان ؟



حل العدد الماضي : الانف

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
العلاقات العمل مع الخارج موقفة بشرط ألا تكون سلبياً اذهب إلى هناك وابحث عن صفقة مربحة ، لا تضيع وقتك بمراجعة الماضي والقدم على ما كان أنت قادر على التعويض.ترتفع الحظوظ والمعنويات انه يوم مناسب لطرح الأفكار والمشروع ولتكرار محاولة فشلت في السابق بحالفك الحظ وتكبر الآمال.	إلا أن دخول مركور إلى برج الحمل، يضطرك إلى إهفاء بعض الحقائق أو إلى العمل بعيداً عن الأنظار. تكثر الرسائل والمراسلات في هذا الوقت، وربما تختلف مع البعض في وجهات النظر.	تصحح الأوضاع وتتزود بأفكار جيدة من أجل دعم مشاريعك وإقناع الأطراف الأخرى بخططك، فمركور ينتقل إلى البيت الحادي عشر، أي إلى الحمل، لكي يضيف جواً أفضل على العلاقات ويجعلك أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين.	قد تعود مشاكل قديمة للظهور من جديد على الساحة فتكون غير راض. تعيش غليظاً عاطفياً حاذر استغزاز الناس حولك تبدو متقلب المزاج ومتوتر الأعصاب قد تعاني من تراجع معنوي أو صهي الفوضى كن متفهماً ولا تعترض اجتمع بالأصدقاء وابتعد عن اجتماعات العمل.	يخف الضغط فتتابع مشروعا خلافاً وتبدو وثاقاً من نفسك أكثر ملاحقاً أهدافك بارتياح تضيي وقتاً مع الأحياء كذلك تساعدك الظروف على إتمام مهماتك فترح لانفراج مالي أو تأييد لأحمتك كن منطقياً ودقق في تفاصيل العقود كن جريئاً وممارس جميع صلاحياتك ولا تقف ساكناً.	تجنب المواجهات والنزاعات وكل أنواع التهديد. فقد تكثر الحركة حولك وتمر تجارب مربكة قليلاً. انه يوم دقيق يتطلب منك التروي والتمهل بعيداً عن رفع التحديات.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
ينتقل مركور إلى برج الحمل لينضم إلى جوبيتر في مواجهتك. قد تطل على الناس شارحاً موقفاً ما، أو تفاوض بشأن نزاع أو تبشر ببعض الأفكار وتروج لها. كل هذه الأمور تساعدك على اتخاذ قرار لا بد منه.	ينتقل مركور إلى البيت السادس أي إلى الحمل ما قد يوشح إلى يوم من البلبلة في التوصل والتفاهم مع الآخرين. فانتظر أن يفسر كلامك على غير مقصدك. أيضاً يعني مركور في الحمل حديثاً عن وضع صحي دقيق ومهم.	مطلوب منك التصرف بوعي ودبلوماسية وحرص على الاتزان. يدخل في هذا اليوم مركور البيت الخامس ليخفف عنك الضغط ويجعلك أكثر قدرة على التعامل بإيجابية والحديث إلى الناس باقناع.	الأ أن مركور ينتقل إلى البيت الرابع أي إلى الحمل، لينضم إلى جوبيتر بمواجهة ساتورن، ما يثير بعض الحساسيات.	أحلم بالأفضل وأحذر الأوهام والأفخاخ والمآزق، ولا تجازف في أي مجال حتى يخفّ الضغط الفلكي. قد تبلغ منعطفاً في حياتك المهنية أو الشخصية.	تضطر إلى التهدئة والتراجع قليلاً محافظة على الانسجام قد يثير أحد أفراد العائلة غضبك بمحاولته التدخل بشؤونك أو ربما تطرا بعض الصعوبات الزوجية أو على صعيد بعض العلاقات التي تدفعك إلى رفع الصوت والتحديات.