

## القهقهة بصوت عال تضر القلب

فرنسيون، في معهد "أيقوب"، أن الضحك له فؤاد علمية كثيرة فهو له تأثير كبير على الجهاز الهضمي، إلى جانب أنه يخفف من حدة الضغط النفسي والالام.

دراسة علمية بريطانية أن الضحك يمكن أن يزيد من تحمل الشخص للألم، حيث إن الضحك مع الأصدقاء يزيد من إفراز المخ لمادة تحسن من مزاج الشخص والتي دائماً ما يفرزها المخ عند ممارسة الرياضة.

وأشار كاتب الدراسة روبين دنبار أستاذ علم النفس بجامعة أكسفورد إلى أن الضحك يساعد الشخص عندما يتعرض للآذي، كما أن الضحك من القلب يمثل تربيماً جيداً لعضلات الصدر والرتنين.

وخلصت الدراسة إلى أنه كلما شارك الشخص في مواقف اجتماعية تبعث على الضحك، كلما زادت قدرته على تحمل الألم، وهو الأمر الذي قد لا يعجب شركات الأدوية، إلا أنه قد يكون أحد الوسائل الناجحة لتقليل التكلفة العلاجية بالمستشفيات.



أثبتت دراسة طبية جديدة نشرتها التليفزيون البريطانية وشملت إحصاءات مرضى من عام 1946 وحتى يومنا هذا، أن القهقهة بصوت عال يمكن أن تسبب خصوصاً تمرق الأوعية الدموية بالقلب وبالتالي يتسبب في الأزمات القلبية.

وخلص الباحثون من جامعات برمنغهام، وأكسفورد إلى الآثار الضارة للضحك، فأمارة مصابة بسرعة ضربات القلب، انفارت وتوفيت بعد فترة من الضحك الشديد.

فالانفجار في الضحك يمكن أن يسبب تمرق القلب أو المريء، كما أن سرعة التنفس أثناء الضحك من الممكن أن تؤدي إلى دخول أجسام غريبة في المجرى الهوائي، والوقوع في أزمة ربو.

ويقول الباحثون، إن يحتمل هذا يتحدى القناعة السائدة لدى العامة أن الضحك مفيد مائة بالمائة، ويخلصون إلى أنه يحمل قليلاً من الخطر.

وذكرت دراسة سابقة أجراها باحثون



## استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

## من الأجل .. سياحة نهر السين أم شواطئنا الذهبية!؟

(أمير ويلز) في التواهي والذي يعد واجهة سياحية بامتياز كان يمكن استثماره في سياحة القوارب وزيارة الجزر المتناثرة على مياه الميناء القريبة من سواحل العماق وجولد مور ورامبو..

كم سنظل في سبات الإهمال واللاوطنية في استثمار هذه المقومات في ما يعود على الإنسان والأرض بالنفع.. كم سنظل ضمائر المسؤولين نائمة على الكراسي؟! الوطن أمانة بين أيديكم فاستيقظوا..

يذكر أن نهر السين هو نهر رئيسي يقع شمال فرنسا، وأحد طرق النقل المائية التجارية، كما أنه مصدر جذب سياحي، وبالذات في مدينة باريس التي يمر عبرها. ويبلغ طول النهر 776 كيلومتراً.

.. فثمن التذكرة يتراوح ما بين (25 - 30) يورو وهذا يوفر دخلاً اقتصادياً كبيراً للبلد وعلى المستوى الخاص..

إن بلدي الذي يمتلك مقومات سياحية طبيعية: البحر والجبل والخضرة والتاريخ .. فيلادنا تتميز بشريط ساحلي يمتد على (2500 كم) أي أن كل كيلو متر من المساحة يقابله 182.2 كم2. ويمقارنة هذا المعدل بالمعدل العام للوطن العربي.. وبالإضافة إلى أن هذه المساحة المائية الممتدة على جبهتين بالإضافة لتحكم بمضيق باب المندب أحد المضائق المائية المهمة باعتباره عنق الرجاجة بالنسبة للبحر الأحمر.

كما أن المنفذ البحري السياحي ودرجة امتياز مبنى السياح

تعليق / ابتسام العسيري

لحظة دهشة أخذتني من روحي وعادت بي إلى وطني اليمن وأنا أقف متأملة في مرسى مراكب نهر السين الباريسية المحاذي لـ (برج إيفل) انتظر دوري في الحصول على تذكرة لركوب أحد هذه المراكب السياحية التي تملأ صفحة النهر ذهاباً وإياباً على ضفتيه.. وعلى تعدد الشركات والملاك لها. تعج بالسياح من كل أنحاء العالم! دهشتني المزوجة بالحسرة كانت على ذلك القدر من الاستثمار الهائل لهذا النهر الذي يدر دخلاً وفيراً ويجذب كل هؤلاء السياح



نهر السين



ميناء السياح - التواهي



من شواطئ (الوخوة)



شاطئ خور مكسر أطول شواطئ أو سواحل محافظة عدن



## قرأت لك



### بنت البحر

يا (بنت البحر) على خارطة الملح وأطلسنا.. المحروق يا (بنت الأمواج) وهذا الصبح المسروق كم يلزم من سنوات العمر لتبلغ طهر الماء؟ كم يلزمنا من شعر كي نغسل زيف الأسماء؟ أو نتوضأ بالكلمات الحبلى بربيع الجنة بين رموش الشهداء!

يوسف الديك

يا (بنت البحر) سأبوح.. ولكنني أخشى إن بحت على وطني من الثوار المنتفعين بجوع الفقراء

## تدريب يومي لتقوية الذاكرة

وقبلها؟ غيرت ملابسى.. رجعت إلى المنزل.. ركنت السيارة.  
4 - حاول تذكر أدق التفاصيل رجوعاً بالذاكرة إلى الخلف حتى تصل بناكرك إلى وقت استيقاظك من النوم صباحاً.  
5 - كرر التمرين يومياً.  
في البداية ستجد صعوبة في تذكر التفاصيل الدقيقة وربما تنام أثناء التمرين.. لكن مع تكرار التمرين يومياً ستبدأ ذاكرتك في التحسن.

التمرين سهل جداً وأستعمله يومياً قبل النوم وراسك على الخدة.  
1 - ضع راسك على الخدة.  
2 - أغلق عينيك.  
3 - تذكر الأحداث التي مرت بك اليوم.. رجوعاً بالذاكرة إلى الخلف  
مثلاً: وضعت راسي على الخدة.. وقبلها نمت على السرير  
وقبلها؟ غسلت أسناني.. وقبلها؟ تناولت العشاء.

الأمل لا يأتي من فراغ

لا يؤلّد من العدم

هناك قيمة إيمانية عميقة هي:

التوكل على الله

إزرعها فيك

ثم ارسم الأمل أن شئت



## إلغاء رحلة جوية بسبب "حفاض"

الغيت رحلة جوية تربط بين مدينتي فينكس، وكليفلاند، الأمريكيتين، نتيجة انسداد أحد المراحيض على متن الطائرة، لثبتيين أن السبب هو وجود "حفاض" للأطفال فيه.

ونقلت صحيفة "بلاين ديلر"، الأميركية عن متحدت باسم شركة "يوناييتد إيرلاينز"، الأميركية قولها إن الرحلة رقم 294 الغيت قبل وقت قصير من مغادرتها فينكس إلى كليفلاند، بعدما تبين أن ثمة مراحضاً مسدوداً.

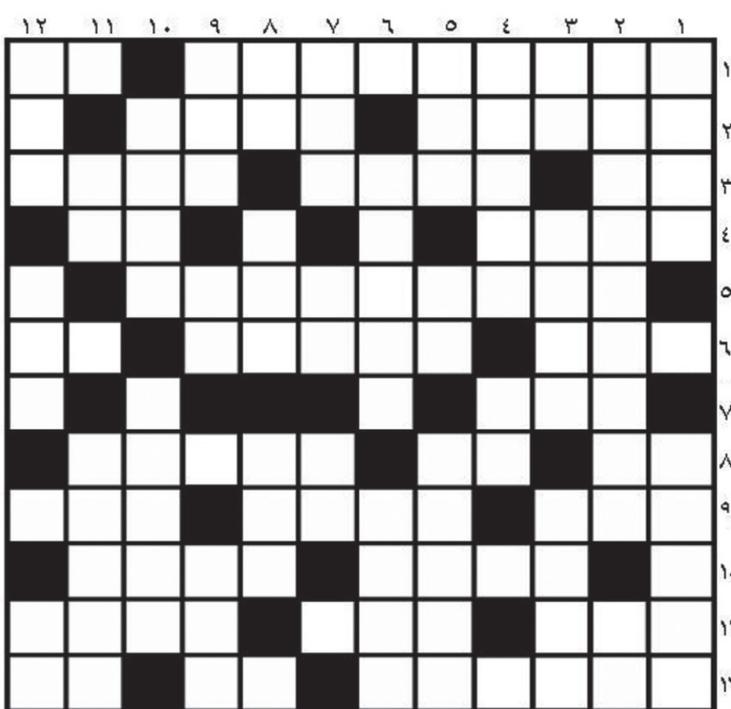
وأضاف المتحدث أن انسداد المرحاض تسبب بتوقف باقي المراحيض عن العمل، ما استدعى إلغاء الرحلة المتجهة إلى كليفلاند.

وأوضح أن ركاب الطائرة الـ 17 نقلوا إلى فنادق قبل تأمين طائرة جديدة لهم.

ونقلت الصحيفة عن أحد الركاب، قوله إنه تم تبليغ الجميع أن سبب المشكلة هو وجود حفاض طفل عالق في المرحاض.



## كلمات متقاطعة



- أفقياً:
- 1\_ ملك فرنسا 1830 - 1848م قامت عليه عدة ثورات فقمعها كان وزيره غيزو الحاكم الفعلي منذ 1840م وعرف بتشدهد في رفض الإصلاحات الانتخابية اعتزل بعد ثورة 1848م - طليق.
  - 2\_ شهر ميلادي - حبر.
  - 3\_ متشابهان - خلاف - شجاع.
  - 4\_ ممثلة مصرية معتزلة - كفاء.
  - 5\_ مطرب لبناني.
  - 6\_ عتاب - عاصمة ألمانيا - أرشد.
  - 7\_ واد في جهنم.



حل العدد الماضي

## أقوال مأثورة



إن الأحداث العظام ليست لحظاتها الأكثر سخياً، بل تلك الأكثر سكوناً.

فريدريش نيتشه

## الحلقة الأخيرة

## اضحك

في الجلسات النسائية تحاول كل واحدة منهن عدم الخروج مبكراً حتى لا تكون موضوع الجزء الأخير من الجلسة.



سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تسمى (المناطق).  
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.  
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرقت عبد الكريم الحمادي

