

من هنا وهناك



على حل النزاعات. لكنه لأنه من الصعب غالبا إطلاق ضحكة جميلة فإن الناس في جميع أنحاء العالم ينضمون لأندية ضحك. وتقول تسييم إن مثل هذه الأندية تجتمع دوريا حيث تتم ممارسة رياضة «يوغا الضحك». وهذا يبعث بضحكة مدوية في الشوارع لا لأن تمارين الضحك مضحكة جدا، لكن لأن ذلك يمثل طريقة لممارسة الضحك. تقول ميشيلا شيفنر رئيسة الرابطة الألمانية لأطباء العلاج بيوغا الضحك ومقرها ميونخ إنه فيما يتعلق بالضحكات الخافتة والضحكات شبه المكتوبة والقهقهات فإنه «ليس على المرء أن يمارس منها قادرا كبيرا فنحن نتعامل مع شيء يمكننا فعله حقا».

الهدف هو الضحك دون تفكير أو كبت. ويبدو هذا في البداية مصطنعا ولكن بقدر من التمرين يمكن للناس أن يتعلموا «الضحك بشكل طبيعي من خلال ضحك جماعي متعمد». ولكن لأنه من النادر أن يفكر الإنسان في ذلك أثناء التمرن على الضحك فإن الاسترخاء يظل هو الشيء الأروع.

التنفسي. يقول تيتسه إن «الضحك مع أشياء أخرى يوتر عضلات العينين وينشط العواطف الإيجابية في المخ». ويضيف أن الضحك تعبير عن التحرر الخالص والتخلص التام من التوتر. «ومن خلال الضحك نتخلى عن ضبط النفس». وعلى ذلك يدعو إلى النظر للأشياء التي تثير الضحك في الحياة اليومية وإلى تنشيط الاستجابة للأشياء للضحك. ويؤكد إن «الضحك يحقق حالة مزاجية طيبة وهذا بدوره يثير ضحكا من القلب». لكن هذا صعب اليوم على كثير من الناس.

أما كلوديا مايلين تسييم، التي تنتمي لنادي في ليبسغ مخصص للضحك، فتقول: إن الضحك يتطلب قدرا من الشجاعة. ولكن وإلى حد ما يتسبب الانضباط المطلوب لتربية الأطفال في الحد من القدرة على الاستمتاع. فالتناس يخشون فقدان السلطة الأبوية بإبداء روح المرح أو عمل شيء سخيف. وهي تعتقد أنه مع ذلك فإن من يتمتعون بروح الدعابة لا يعيشون حياة صحية أفضل فحسب بل تكون لديهم قدرة أفضل

شيء جميل أن تكون قد ضحكت كثيرا لأن الناس يأخذون الحياة على محمل الجد الصارم. لكن من يضحكون هم الذين يتمتعون بحالة صحية أفضل. فالضحك يساعدهم على التحرر. ورغم أنه يتسبب في تسريع النبض بداية فإنه أي النبض يهبط بعدها بشكل كبير ومن ثم ينخفض ضغط الدم.

يقول الطبيب النفسي ميشيل تيتسهن وهو رئيس رابطة تعرف باسم «هيومر كير» في توتلينجين، ألمانيا وباحث في الضحك: «تسترخي العضلات الهيكلية والنتيجة النهائية دورة دموية أفضل للعضلات». بحسب وكالة الأنباء الألمانية (د ب أ).

ويفيد الضحك أيضا في تفتيت هرمونات الإجهاد وبناء الهرمونات المرتبطة بالسعادة. ويساعد الضحك على زيادة دفاعات الجهاز المناعي في الأوعية الدموية ومنها ما يساعد الجسم في حماية نفسه من السرطان وأمراض القلب. كما تزيد مادة الأيونوجلوبين التي تحتوي على أجسام مضادة وتكون موجودة في اللعاب وهي التي تقمع الهجمات الجرثومية في الجهاز

هل ضحكت اليوم؟

يريد زوجة يتيمة ليتحرر من الحماوات

ودام زواج بي. أي. أربعة أشهر، غير أنه تحول إلى جحيم. وقال: «كنت أظن أن جميع القصص عن الحماوات القاسيات مختلفة، غير إنني اكتشفت العكس. ولا يمكنني وصف كل ما عانيت.. وبعد الانفصال أتمنى أن ألتقي بامرأة ماتت أمها كي لا أعيش التجربة من جديد».

غير أن الزوجة (٣١ عاما) رفضت مزاعم زوجها أمام المحكمة، وقالت إن المشاكل بينهما كانت بسبب تصرفات زوجها. وأضافت: «إن والدتي ليست حماة مزعجة. إنها مجرد والدة قلقة على ابنتها».

حصل رجل إيطالي على الطلاق بعد أشهر من المشاكل الزوجية، والسبب: تدخل حماتي المستمر في شؤوننا الخاصة». وهو يبحث الآن عن زوجة يتيمة ليقبى نفسه شر المشاكل التي قد تأتي من والدتها.

ونكرت وكالة الأنباء الإيطالية (انسأ) أن الإيطالي بي. أي. (٣٦ عاما) قال للمحكمة أنه كان ابرم قبل زواجه عام ١٩٩٨ اتفاقا مع زوجته، اشترط فيه عدم تدخل والدتها في قراراتها. مضيفا أن الاتفاق «لم يحترم». لأن والدة زوجته كانت تتدخل باستمرار في حياة الزوجين.

حياة الإنسان تقاس من خصره!

نشرت ملخصا لها صحيفة دايلى ميل، إنه «على الرغم من أن دراسات غير موسعة أشارت إلى وجود علاقة بين العمر وحجم الخصر، لكننا نشعر بالدهشة لمعرفة أن لحجم الوسط تأثيرا قويا جدا على صحة الناس والتسبب في الوفيات المبكرة». وأضاف «أظهرت دراستنا أن تراكم الدهون حول الخصر يمكن أن يعرض حياتك للخطر حتى لو كان وزنك عاديا حسب مؤشر BMI»، مشيرة إلى أن الأطباء الذين لا يهتمون كثيرا بطبقات الدهون المترابطة حول البطن قد يجازفون بتعرض الكثير من مرضاهم للخطر، لأنهم يستخدمون «القياسات الخاطئة».

ذكرت دراسة حديثة أن الخصور الكبيرة قد تزيد خطر الوفاة المبكرة مرتين حتى ولو لم يكن وزن المرء زائدا عن المعدل المطلوب.

وقال باحثون إنه بالإمكان توقع العمر الذي سيعيشه الإنسان من خلال قياس خصره وليس الاعتماد على الطريقة التقليدية لمؤشر كتلة الجسم، وذلك بقياس الطول والوزن BMI كما تفعل السلطات الصحية البريطانية حاليا.

وفي هذا الإطار، قال البروفيسور إيديلو ريبولي من لندنز إمبيريال كوليدج، الذي تولى مهمة التنسيق في هذه الدراسة التي

إمش وانس الشوكولاتة

هل تعلم أن ممارسة رياضة المشي السريع لحوالي ربع ساعة يوميا يمكن أن يحد من اللهفة على أكل الشوكولاتة؟ نعم هذا ما يؤكد الباحث أدريان تايلور، من جامعة أكستر، بقوله: إن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تساعد المدمنين على التحكم بمستوى النيكوتين والمخدرات التي يتعاطونها. وطالب تايلور من ٢٥ شخصا يأكلون الشوكولاتة بانتظام الامتناع عن تناول هذا النوع من الحلويات لثلاثة أيام ثم المشي لربع ساعة أو التزام الراحة. ثم عرض الباحث هؤلاء إلى مغربات مثل تقديم الواح شوكولاتة إليهم من أجل معرفة مدى مقدرتهم على الصمود وكبح الرغبة بإكلها.

وقال تايلور إنه تبين من الدراسة التي نشرت في «مجلة الشهية» أن الأشخاص الذين مارسوا رياضة المشي السريع لربع ساعة يوميا خفت لديهم الرغبة في أكل الشوكولاتة أكثر من نظرائهم الذين لم يقوموا بأي نشاط.

■ يو بي أي ■

النساء يزددن ذكاء وقت الحيض

«أدمغة النساء تنشط أكثر عند مرحلة الحيض». هذا ما تؤكد دراسة أجراها باحثون في معهد كنزي نقلتها (يو بي أي) جاء فيها أن المرأة تفضل رجلا عن آخر عند تأمل خصائص وجهه خلال مرحلة الحيض مقارنة بالوقت الأخرى. واستخدم الباحثون تقنية التصوير الإلكتروني على الكمبيوتر من أجل جعل وجوه ٥٦ رجلا تبدو أكثر رجولة أو أنوثة، ثم عرضت هذه الصور على ١٢ امرأة من ذوات الميول الجنسية الطبيعية في الخامسة والعشرين تشارف على فترة الحيض وخلال الفترة التي تلت ذلك، ثم أخذت عينات لتحليل الهرمونات فيها وأخضعن للمسح الدماغى MRI من أجل معرفة النشاط في المناطق المختلفة من أدمغتهن خلال هذه الفترة. وبينت التحليل أن النساء انجذبن أكثر إلى الوجوه التي تبدو عليها ملامح الرجولة أكثر من تلك التي فيها ملامح أنثوية.



• «حلمي» عنوان المسرحية التي قدمتها الفرقة الصينية للمعوقين من إنتاج «اليونيسيف» على المسرح الوطني في الجزائر أمس (رويترز)

شفاء مريض بالإيدز بعد زرع النخاع

اتضح من الفحوص التي أجريت لرجل أميركي مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) أنه خال من الفيروس بعد مرور عشرين شهرا على تعرضه لعملية زرع للنخاع. وبينما يحذر بعض الباحثين من التناؤل المفرط فإن البعض الآخر يعتقد أن هذه التجربة قد تشجع على زيادة الاهتمام بالعلاج الجيني من المرض الذي يؤدي بحياة مليوني شخص سنويا. وقال د. جبرو هينتر أن مريضه البالغ من العمر ٤٢ عاما وهو أميركي يعيش في برلين قد أصيب بفيروس (اتش اي في) قبل عقد من الزمان. وكان المريض المذكور مصابا بمرض سرطان الدم وهو ما تطلب علاجه بزراعة النخاع. وعلق الدكتور أندرو بادلي مدير مختبر أبحاث المناعة والأتش اي في في مركز مايو كلينيك الطبي الأميركي أنه يعتقد أن الفحوص التي أجريت للمريض ربما لم تكن شاملة بما فيه الكفاية. وهذه ليست المرة الأولى التي جرت فيها محاولة لعلاج مرضى نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) من خلال زرع النخاع. ففي عام ١٩٩٩ نشر مقال في مجلة Medical Hypotheses حول نتائج ٣٢ محاولة جرت بين عامي ١٩٨٢ و ١٩٩٦ لعلاج المرض بزرع النخاع، واتضح أن الفيروس اختفى تماما عند اثنين من المرضى.

■ بي بي سي ■

طارده الدجاجة حتى.. الموت

دفع طفل أردني يبلغ من العمر ١٢ عاما حياته ثمنا لمطاردة دجاجة. وبحسب صحيفة الدستور، فإن الحادثة وقعت في بلدة المغير بمحافظة إربد، شمال، بينما كان الطفل يطارد دجاجة في فناء منزله وكان يضع في جيبه سكيناً، وأثناء مطاردته للدجاجة تعثر ووقع على الأرض فانغرس السكين في فخذه، مما أدى إلى انقطاع شريان رئيسي واصابته بنزيف حاد تسبب في وفاته. وحصلت الوفاة بعد يومين من وقوع الحادثة، على الرغم من محاولات إسعافه في المستشفى.

ممنوع تبادل القلوب بين الجنسين

الرجال والنساء الذين تجرى لهم عمليات زرع أعضاء تكون احتمالات الموت لديهم مرتفعة إذا كان المتبرع من الجنس الآخر. والسبب غير واضح بعد، لكن قد يكون نتيجة اختلافات الحجم في القلب. حيث يعتقد أن قلوب الرجال أكبر حجما. أو عوامل هرمونية ومناعية ما، بحسب باحثين من جامعة هوكينز في بالتيمور. وقال الباحثون إن المرضى الذين تزرع لهم أعضاء من متبرعين من الجنس الآخر يزيد خطر الموت لديهم بنسبة ١٥ في المائة مقارنة مع هؤلاء الذين كان المتبرعون لهم من جنسهم نفسه. وهذه النتائج مبنية على بيانات من الشبكة المتحدة لتقاسم الأعضاء، التي تدير نظام التبرع بالأعضاء البشرية في الولايات المتحدة من ١٨ الفا و ٢٤٠ شخصا أجريت لهم عمليات زرع قلب منذ عام ١٩٩٨ حتى ٢٠٠٧. وقالوا إن أقل معدل للبقاء كان بين الرجال الذين حصلوا على تبرع بالقلب من امرأة. وتزيد أيضا احتمالات رفض العضو الجديد بين الرجال الذين يحصلون على قلب من متبرعة امرأة. والنساء اللاتي يحصلن على قلب من متبرع رجل لا تزيد لديهن احتمالات رفض العضو الجديد عما إذا كان القلب من امرأة أخرى. وقال الباحثون إن النتائج تشير إلى أنه إذا كان الاختيار متاحا فيجب على الأطباء أن يمنحوا المريض، الذي يحتاج إلى عملية زرع، قلبا من نفس جنسه.

■ رويترز ■

إنسان هذه الأيام أطول من أسلافه.. لماذا؟

لكن قبل ذلك عرفت البشرية دورات من زيادة الطول وفقا للظروف الاقتصادية ودورات الإنتاج الزراعي. لذلك، وفق الباحث، فإننا كنا أطولا نسبيا في العصور الوسطى عندما كانت كثافة السكان قليلة نسبيا وبالتالي فإن توزيع الغذاء كان عادلا. غير أن القرن السابع عشر، شهد انتكاسة في زيادة الطول حيث أن معدل طول الفرنسيين لم يتجاوز وقتها ١٦٢ سم، قبل أن يبدأ الطول في التزايد في القرن التاسع عشر. ومنذ نهاية الحرب العالمية الثانية، بات الأميركيون هم الأكثر طولاً بفضل

بعض الجوانب السلبية في أنظمة الحماية في المجتمعات الصناعية، فإنه لدينا الآن مزيد من الفيتامينات والمواد البروتينات والمعادن أكثر مما كانت قبل قرن أو قرنين. وزيادة على ذلك فإن تقدم التكنولوجيا الطبية سمح بإقصاء الكثير من الأوبئة والأمراض، وهو ما يحد أيضا احتمالات رفض العضو الجديد بين الرجال أجسادنا لا تمتص الأغذية بشكل جيد. وأضاف أن الإنسان اكتسب مزيدا من الطول في الـ ١٤٠ عاما الماضية، وفقا لما نقلته مجلة تايم.

تظهر السجلات وقياسات الأعمدة الفقرية أن إنسان اليوم أطول بضع سنتيمترات عن أسلافه قبل قرن أو قرنين. أكثر من ذلك، فإن طول الإنسان يختلف هذه الأيام أيضا من جنسية إلى أخرى، حتى عندما يتعلق الأمر بالتجمعات المتجانسة جينيا مثل الكوريين الجنوبيين الذين يعتبرون أطول من جيرانهم الشماليين. ويعتبر أستاذ الاقتصاديات في جامعة ميونخ جون كوملوس، المختص في دراسة تحسن ظروف معيشة الإنسان عبر التاريخ، أن هناك سببين وراء هذه الظاهرة، حيث أن أنظمة الحماية تطورت بشكل واضح من يوم لآخر، إذ إنه رغم

■ سي. إن. إن ■