

## نواد للضحك في هونغ كونغ للتخلص من الضغوط اليومية



تخلص من همومك بالضحك

أبديهم بعضها ببعض ويسرون مترنحين كطيور الطريق، وفقا لتعليمات الأستاذ، وسرعان ما تتحول الضحكات المصطنعة إلى ضحكات حقيقية.

ويقول أحد المشاركين واسمه كامان وونغ «يبدو الأمر غريبا في البداية لكننا نلاحظ الفرق لاحقا ونشعر بالاسترخاء».

وقد أظهرت دراسات عدة فوائد الضحك على الصحة، فقد بين باحثون من كلية الطب في بالتيمور أن للضحك تأثيرا مباشرا على وظيفة الأوعية الدموية التي تتأثر كثيرا بحالة الغشاء الذي يغطي الأوعية.

وعرضوا مجموعة من المتطوعين فيلما كوميديا

وأخر دراما ولاحظوا أن الكوميديا أدت إلى توسع الجدران الداخلية للأوعية الدموية فيما تسببت الدراما في تقلصها بشكل ملحوظ، وتبين أن الفرق في قطر الأوعية تراوح بين 30 و 50 ٪.

وذكر معود الدراسة التي نشرت في المصيف الماضي أن «الضحك بانتظام هو بلا شك أحد عناصر الحياة الصحية التي تسمح بتفادي أمراض القلب».

هونغ كونغ - أ.ف.ب: يعيش سكان هونغ كونغ في مجتمع تحكمه المنافسة والمادة ويتميز بساعات طويلة من العمل مساكن صغيرة ومزدحمة.. وفي ظل الضغوط اليومية، يسعى المعالج ديك بو إلى الترفيه عن السكان بتعليمهم كيفية الضحك.

يقول بو وهو معالج بالتنويم المغنطيسي كان قد أنشأ منذ العام 2007 أحد عشر ناديا للضحك في هونغ كونغ الواقعة جنوب الصين: «سكان هونغ كونغ لا يضحكون لأنهم يعيشون في ظل ضغط دائم لجني مزيد من الأموال».

ويضيف «يتناهب القلق بسهولة بسبب كلفة المساكن العالية وغلاء المعيشة ويخافون من فقدان عملهم».

وتستند نوادي الضحك إلى مفهوم يوغا الضحك الذي أطلقه الهندي مادان كاتاريا سنة 1995.

ويتضمن المئات إلى الحصص المجانية التي يقدمها ديك بو وزملاؤه في أماكن مختلفة في هونغ كونغ.

في أحد المنتزهات، يردد نحو ثلاثين شخصا «هو هو ها ها ها» بينما يتنفسون عميقا ويضربون

## مركز تسوقك يؤثر على.. وزنك

لندن - يو.بي.أي: وجدت دراسة جديدة أن مركز التسوق الذي تشتري منه حاجياتك قد يؤثر على وزنك وفقا لعروض الحسم والبعد عن مكان السكن.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة «يلوس وان» البريطانية وأجرها المعهد الوطني للبحوث الصحية والطبية من العام 2007 حتى العام 2008 أن الأشخاص الذين يتسوقون في المتاجر التي تقدم حسما على البضائع وتلك الواقعة في مناطق يقل فيها المستهلكون المتعلمون لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى ومحيط خصر أوسع. كما ظهرت هذه النتائج لدى من يتسوقون في متاجر بعيدة عن مكان سكنهم. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة باسيل شاي إن «التسوق في متاجر تقدم حسما يرتبط بشكل أقوى بوزن جسم أعلى ودهون في منطقة البطن بين الأشخاص الأقل تعليما منها بين الأكثر تعليما».

## أم التوائم الـ 8 «عارية» على غلاف مجلة إباحية



نادية سليمان مع توائمها

وكالات: بعد أن كانت موضع اهتمام وسائل الإعلام العالمية لانجابها 8 توائم قبل ثلاث سنوات، تعود الأميركية العربية الأصل نادية سليمان إلى الأضواء مجددا، حيث تصورت شبه عارية لمجلة بريطانية لصد تكاليف العيش وتربية أطفالها الذين يصل عددهم الإجمالي إلى 14 طفلا. وقد نقل موقع «تي إم زد» المعنى باختبار المشاهير إن نادية سليمان (36 عاما) التي اشتهرت بعد أن أنجبت في يناير 2009 ثمانية توائم بعد عملية تخصب اصطناعي وأققت على التقاط صور مثيرة لها تظهر شبه عارية لصالح مجلة «كلوزر» البريطانية مقابل 10 آلاف دولار.

## هل تنتقل سباقات السيارات إلى الجو؟



السيارة الطائرة

وكالات: بعد أن أطلقت إحدى الشركات الأميركية السيارة الطائرة تير فوجيا بساعات ردت عليها إحدى الشركات الهولندية لتطلق سيارة أخرى قادرة على الطيران، ويبدو الفارق كبيرا بين المركبتين فبينما تعتمد المركبة الأميركية على نظام الجناحين، تعتمد المركبة الهولندية على نظام المروحة (طائرة الهليكوبتر).

وتتمكن المركبة الهولندية المعروفة بالـ «باي 5» من الوصول إلى سرعة 112 ميل بالساعة على الطرقات، بينما تحتاج إلى مسافة 500 قدم لتتمكن من الوصول إلى السرعة المطلوبة للطيران، وتعتمد باي 5 على الدفع من الخلف عن طريق مروحة كبيرة، بينما تعتمد على مروحة أخرى لتأمين الارتفاع، ومع إيقاف المحرك يطوى جناحا المركبة، لتتحول المركبة إلى سيارة رياضية.

## سعودي يتخذ من سيارته منزلاً



السعودي في سيارته «البيت»

الرياض: يتخذ السعودي راشد الحوطي (38 عاما) من سيارته منزلاً ويعتمد على 200 ريال سعودي (54 دولارا أميركيا) شهريا تقدم له من جمعية خيرية. وينتقل بسيارته بين أنحاء الدمام (المنطقة الشرقية)، حيث لا يملك ماوى غيرها، فيما يعاني أمراض مزمنة، منها إصابته بمرض السكري، ويكتيريا حادة في القدم، مشيرا إلى أن قدمه معرضة للبت.

وقال الحوطي إنه انفصل عن زوجته التي لم تحتمل فقره ومرضه، وأن لديه منها ثلاثة أبناء يعيشون معها.

وأضاف «ليس لي دخل شهري غير مائتي ريال أتقاضها من إحدى الجمعيات الخيرية، وأحصل على قوتي اليومي من صدقات أهالي الحي، حيث يقدمون لي ما يلزم مني من الماكل والمشرب يوميا».

وتعاني السعودية - أكبر اقتصاد عربي - من أزمة إسكان متفاقمة. ووفقا لتقارير، تؤكد دراسة حديثة أن 78٪ من السعوديين لا يمتلكون مساكن خاصة بهم بل يعيشون في شقق مستأجرة، في مقابل 22٪ فقط يمتلكون منازل خاصة.

## شيريل كول تمنى الزواج من الأمير هاري



شيريل كول

الاتفاق معه على توفير الدعم لشباب إنجلترا غير القادر على إعالة نفسه أو إيجاد فرصة عمل، وذلك في إطار التعاون الذي يجمع بين مؤسسة كول الخيرية ومؤسسة الأمير تشارلز الملكية والمعنية بتوفير المساعدات لشباب بريطانيا. ووفقا لصحيفة «The Sun» لن يجاهل الأمير هاري المرتبط حاليا بشيلي دافي، تصريحات شيريل كول الأخيرة، إذ إنه كان قد أبدى غيرته من أحد الفائزين بمسابقة X-Factor في العام 2009، لقضاء الأخير أسابيع عديدة بجانب شيريل كول التي كانت عضوا ضمن لجنة تحكيم البرنامج.

لندن: كشفت المغنية البريطانية شيريل كول في حوارها مع الطبعية الإنجليزية من مجلة «ماري كلير»، عن حبها لابن ولي عهد بريطانيا الأمير هاري، ورغبتها في الزواج منه كي تصبح أميرة حقيقية وتنضم إلى العائلة المالكة البريطانية. وقالت شيريل لمجلة «ماري كلير»: «أعشق الأمير هاري وحلمت البارحة أنني أتزوجه وأني أصبحت أميرة حقيقية»، وأضافت مازحة: «حلمت أن الأمير تشارلز أصبح حماي وليس فقط شريكي في المؤسسة الخيرية». كانت شيريل كوال قد التقت منذ أشهر ولي عهد بريطانيا، الأمير تشارلز، بهدف

## ألمانية تعثر على هرها المفقود بعد 16 عاماً

الأحراش قرب ميونيخ، على ما أفادت جمعية الرفق بالحيوان المحلية.

وقالت إيفلين كوزينباخ المسؤولة في الجمعية أنه تم العثور على «بولدي» وقد فقد الكثير من الوزن وتم التعرف عليه بفضل وشم وراء أذنه وتم إبلاغ صاحبه.

أما صاحبة الهر فأشارت إلى أنها لم تكن تفكر في إمكانية رؤية هرها مجددا، بعد هذه الفترة الطويلة، لافتة إلى أن العثور على هر حي بعد هذه الفترة الطويلة «أمر نادر جدا»، وأكدت أن الهر هو «بولدي»، موضحة أن الحيوان يحمل شريحة مع رقم هوية خاص به.

العربية: تستعد سيدة ألمانية لتلقي يهرها «بولدي» الذي اختفى قبل 16 عاما، وعاش على ما يبدو خلال تلك الفترة في



القطعة «بولدي» عادت لصاحبها

## .. والبريد البريطاني يرفض تسليم الرسائل إلى منزل بسبب.. هرة

لندن - يو.بي.أي: قرر رؤساء البريد الملكي البريطاني التوقف عن تسليم الرسائل إلى أحد المنازل بسبب هرة أثار الرعب بين أوساط سعاة البريد إثر قيامها بنهش أصابع 3 منهم.

وقالت صحيفة «ديلي ميور»، إن الهرة المسماة «كرة الثلج» وصفتها الجيران بأنها ودیعة لكن البريد الملكي اعتبرها عدوانية وتشكل خطراً على السلامة بعد أن هاجمت 3 من العاملين لديه.

وأضافت أن البريد الملكي قرر التوقف عن تسليم الرسائل إلى منزل مالكيها إيان ويكليسون وفي خطوة

جوبهت بانتقادات شديدة من جيرانه.

ونسبت الصحيفة إلى إيان قوله «إنه أمر مثير للسخرية لأن (كرة الثلج) غير مؤذية ولم أرها تهاجم أي شخص وتلبج بمرح مع الحيوانات الأليفة للجيران ولم تضر نبأبة».

## أنجبت بالحمام ورمت طفلها في القمامة لأنها.. منشغلة بألعاب الكمبيوتر

وسعى على جثة الطفل بعد مرور يومين حيث أظهرت لقطات كاميرات المراقبة عمال النظافة أثناء عثورهم على الطفل داخل كيس للقمامة. وقالت الشرطة إن «المرأة مدمنة على ألعاب الإنترنت ولم تعرف علامات الإنجاب أثناء قيامها بألعاب الإنترنت... وقالت المرأة إنها لم تكن تعرف كيف تهتم بطفلها الرضيع».

وبعد اختلافاها مع والد الطفل الذي قابلته عبر الإنترنت ظلت المرأة تواصل اللعب على نحو متواصل وكانت تطلب عبر الإنترنت من الغرباء مساعدتها ماليا.

سيبول - يو.بي.أي: أعلنت الشرطة الكورية الجنوبية أنها اعتقلت امرأة بتهمة رمي رضيعها بالقمامة لعدم استعدادها لرعايته بسبب إدمانها ألعاب الكمبيوتر وهو ما أدى لوفاته.

ونقلت وكالة الأنباء الكورية الجنوبية «يونهاب» عن الشرطة أنه يعتقد أن المرأة (25 سنة) أنجبت طفلها في حمام عام أثناء قيامها باللعب على الإنترنت بإحدى الصالات التي تعمل 24 ساعة يوم 25 مارس الماضي.

ووضعت المرأة طفلها الرضيع في حاوية للنفايات على الطريق العام بمنطقة «سونغ يا» في سيول.

## كرسي الاعتراف لا يردع اللصوص

روما - يو.بي.أي: تعرض رجل لسرقة حقيبته حين كان على كرسي الاعتراف في كنيسة ببولونيا في إيطاليا. وذكرت وكالة «انس» الإيطالية أن الرجل لاحظ اختفاء حقيبته التي كانت إلى جانب غرفة

الاعتراف فهرع مع الكاهن إلى خارج الكنيسة وتتبعه السارق. وقالت الشرطة أن الرجل استطاع أن يقبض بنفسه على اللص الذي تبين أنه رجل في الواحدة والخمسين من العمر وكان يجتأ داخل الحقيبة.

## عيون صناعية من الفئران والنعام

### تعيد النور إلى فاقد البصر

إضافة إلى موصل خارجي مثبت في إطار نظارة، حسب وكالة الأنباء الألمانية.

وفي إطار عمليات التجميل، تخصصت السيدة السعودية «آلاء بحري» في صناعة

العيون الصناعية للمصابين الذين فقدوا أعينهم، فقد أكملت

دراستها التخصصية في أميركا

وإسبانيا، وبادرت بافتتاح أول مركز متخصص للعيون الصناعية

في السعودية ومنطقة الخليج، حسب صحيفة «الاتحاد».

ويعتمد المشروع على طرق الهندسة الوراثية اعتمادا أساسيا، فيقدم قرنية يستخدمها مرضى العيون الذين يحتاجون إلى إجراء جراحات زراعة القرنية من أجل استعادة إبصارهم.

وبعيدا عن عالم الحيوان، فقد نجح باحثون من «معهد فراون

هوفر» لعلم البصريات الدقيقة في

دويسبرج بألمانيا، في ابتكار حدة

عين لاسلكية بديلة، من شأنها إعادة الإبصار ولو جزئيا إلى من

فقدوا إبصارهم بسبب تلف الشبكية أو الإصابة بمرض فيها.

وأوضح العلماء الألمان أن الابتكار يعتمد على نظام متكامل

يشمل زرع نسيج بصري بديل

لندن - ام.بي.سي: تتواصل الجهود العلمية الرامية إلى البحث عن علاج ناجح لحل مشكلة الرؤية لفاقد البصر، حيث نجح الباحثون في التوصل إلى ابتكار عيون صناعية لحل مشكلة العمى

أو على الأقل لتجميل التشوهات الموجودة لدى البعض.

وجاءت أحدث هذه الابتكارات

متمثلة في كشف فريق علمي

ياباني عن نجاحه في تحويل خلايا جذعية مأخوذة من فئران

التجارب إلى عين بدائية.

وقال رئيس الفريق البحثي

يوشيكي ساساي، إن فريقه نجح في استخدام الخلايا الجذعية

المستخلصة من الفئران، في تنمية بنية بصرية تضم الشبكية،

وتحوي خلايا تتحسس الضوء، وخلايا عصبية ضرورية للرؤية

السليمة، ما قد يمكن من زراعة أجزاء في العين البشرية التي

أصابها أمراض مدمرة، حسب صحيفة «الوطن» السعودي.

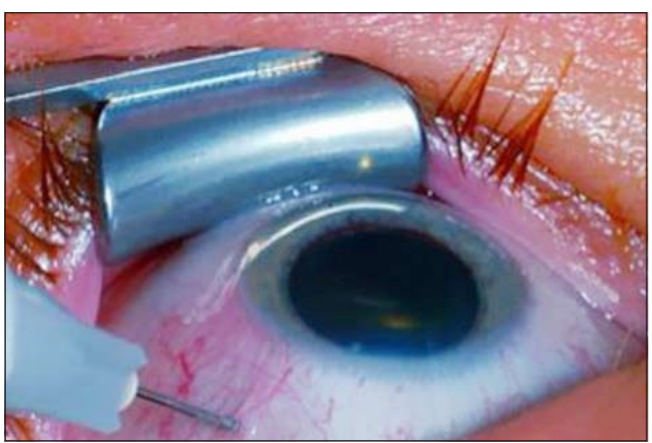
ومن الفئران إلى النعام، فقد

كشفت مؤسسة «أوبتيميد» البريطانية مؤخرا عن مشروع

«النعام الطبي» النموذجي، الذي

يهدف إلى تربية أنسواء نادرة من النعام تؤخذ قرنيتهما التي

تشابه إلى حد كبير مع قرنية عين الإنسان.



## حقيبة «هزلية» تثير الرعب

### في مقر حملة مرشحة للرئاسة بالمكسيك

باسم الحملة الانتخابية «عشر على ورقة كتب فيها نبذة هزلية أكثر منها نبذة تهديد: فقط قم بتشغيل البطارية».

وأجهت فاكوين التي قد تصبح أول سيدة تتولى الرئاسة في تاريخ المكسيك بداية قاسية في حملتها

منذ انطلاقها رسميا يوم الجمعة الماضي.

وأجبرتها مظاهرات على إلغاء اجتماع مع بعض المواطنين، كما أثارت تساؤلات حول حالتها الصحية

بعدما أصيبت بدوار أثناء منتدى أمني.

مكسيكو سيتي - د.ب.أ: قال فريق حملة جوزفينا فاكوين موتا مرشحة حزب العمل الوطني الحاكم في المكسيك لانتخابات الرئاسة إنه جرى العثور

على حقيبة مثيرة للريبة في مقر الحملة، قبل أن

تحول الأمر كله إلى «دعابة». وأبلغ الأمن الشخصي للمرشحة السلطات في مكسيكو سيتي أنه تم

العثور على الحقيبة مساء أمس الأول الثلاثاء ولكن تبين فيما بعد أنها تحوي قطع خبز وبطاريات

ورسالة، وأوضح خوان ماركوس جوتيريز الناظر

## .. وثعبان في قمرة القيادة يجبر

### طائرة أسترالية على الهبوط اضطرارياً

سيدني - د.ب.أ: ذكرت تقارير إخبارية أن قائد طائرة مؤجرة في أقصى شمال أستراليا اضطر

للعودة إلى داروين وعمل هبوط اضطراري بعدما شاهد ثعبانا يزحف على لوحة المفاتيح، وذلك بعد

20 دقيقة فقط من الإقلاع.

وفي نداء الاستغاثة الذي أطلقه الخلائء، طلب

الطيار براند بلينر هاسست قائد الطائرة التابعة لشركة «إير فرونتير»، احضار شخص لديه معرفة

بكيفية التعامل مع الأفاعي ليكون في انتظار الطائرة وهي ذات محركين طراز «بيتش كرافت»، وقال

الطيار، الذي كان يقفده على متن الطائرة،