شبابيك

فاتن كامل العراقي
fatinhamed@yahoo.com

براجع.. ترطب الذاكرة

فترة أبدو وكأني في بيتي عند من سئل السؤال الرهيب والتي لا أعرف لها جواب، ولكن هذه المرة عدت الا ١٠٠ وعشرة بعشرة أجيبك أن أعلب عليه بعد أن أعد لي ثلاث تساؤلات بعدها أن تعود أنت لتعد لي أيضا، ما رأيك أيها القارئ العزيز في سيجارة وفنجان قهوة عثمانية، لكن قبل أن نشرع في الذكرة والبدء مع... ان نشرع الرياضة في الصباح عصبية لأن هناك الكثير من الناس يعتقدون أن الرياضة تقلل من الوزن فقط، ولكن الرياضة تفعل الكثير من الأشياء الجيدة الأخرى، فالرياضة تساعد على تقوية العضلات وتقوية القلب والرئتين وتحسين الدورة الدموية وتقليل التوتر والقلق وتحسين المزاج وتحسين النوم وتقوية الجهاز المناعي وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والسرطان وهشاشة العظام، وتحسين الصحة العقلية وتقليل خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق، وتحسين الذاكرة والتفكير، وتحسين الصحة الجنسية، وتحسين الصحة العامة وإطالة العمر، وتحسين الشكل والمظهر، وتحسين الثقة بالنفس، وتحسين جودة الحياة، وتحسين الصحة النفسية، وتحسين الصحة الجسدية، وتحسين الصحة الاجتماعية، وتحسين الصحة الروحية، وتحسين الصحة العاطفية، وتحسين الصحة الفكرية، وتحسين الصحة الجسدية، وتحسين الصحة النفس