



ضوء الشمس يقي من الاكتئاب



الأشخاص الذين يفضلون الجو المعتم ولا يتعرضون لضوء الشمس كثيراً يعانون من سوء وحدة المزاج وبالتالي الاكتئاب. وينصح تيل بالاستمتاع بأشعة الشمس بشكل يومي في الفصول التي تسطع فيها لأنه حسب الكمية التي يقوم الجسم بتخزينها يكون رد الفعل والإصابة بالاكتئاب أقل خلال فصل الشتاء.

في الدراسة، إلى أن غياب الشمس لفترة طويلة يرفع حدة الاكتئاب لدى من يعانون معدلات طفيفة من المرض، مؤكداً أن السر في إبعاد الاكتئاب عن الناس يكمن في ضوء الشمس. وأوضح تيل أن الاعتقاد السائد قديماً هو أن فصل الشتاء عموماً يزيد من حدة الاكتئاب وأن فصلي الربيع والصيف يساعداً على البهجة والسرور، مؤكداً أن

براغ / منباعات : كشفت دراسة حديثة أجراها أطباء نفسيون بالمركز الطبي في العاصمة التشيكية براغ، أن اختفاء الشمس لفترات طويلة ينعكس سلباً على صحة الإنسان النفسية ويؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب خاصة لدى كبار السن والأطفال. وأشار الدكتور برجي تيل رئيس العيادة النفسية وأحد المشاركين

معالم وآثار

مدينة تاريخية مشهور يمتد تاريخها إلى ما قبل 2000 سنة، أسست المدينة أثناء عهد سلالة سونغ (960 - 1279 م) على نفس الموقع الذي تحتله الآن وأصبحت في القرن العاشر الميلادي عاصمة مملكة وو. تقع المدينة على ضفاف المجرى الأدنى من نهر يانغتسي، وهي عاصمة مقاطعة أنهوي، تعداد سكانها 1.66 مليون نسمة. وتعتبر مركزاً صناعياً يصنع فيه تجهيزات الصناعة، والمواد الكيماوية، والتجهيزات المنزلية والمنتجات النسيجية بدأت نهضتها الصناعية في الثلاثينيات من القرن الماضي، في نفس الوقت الذي شرع في استغلال حقول الفحم الحجري في منطقة شمالي أنهوي. زادت الحوية في المدينة مع بداية تشغيل مصانع النسيج

خافي مدينة الألفي عام



إشارة مائية

لا يغادر طولها كضي بوحشية مكان مملوء بالنبع بالشك وقتت بحدودهم الضيقة تستجدي اتساع صغيرة لا اسم لها عرفتها حين تورمت عينها من عواء المارة داست بتورم قدميها عشرة بنسات في الأرض لم تترك أثراً بأوجه المدخنين غادرت وعلى شفتيها حياة لي في زجاج البنائيات رأيت يدا ترسم كأساً وسمعت قهقهات مائية أشرت إليها أنت؟ أومات أنت الزواج لم يعكس تيفاً مملوءاً بالشك .

قراءت لك



وفاء عبد الرازق

أقوال مأثورة

لتكن لنا قوة من العلم وقوة من المال طلعت حرب



طلعت حرب

زوج كثير الكلام

اشتكى الزوجة للطبيب من زوجها قائلة: زوجي يتكلم أثناء نومه، فماذا افعل؟ قال الطبيب: امنيه فرصة ليتكلم في النهار!!



ساعة (القيامة) تتأخر دقيقة!

وقال عالم الفيزياء النووية برويز هودوي في مؤتمر صحفي عقد في أكاديمية نيوبورك للعلوم المطلة على موقع مركز التجارة العالمي أن هناك "نقطة نوعية في الرأي العام العالمي" بالاعتراف بأن الأسلحة النووية "لم تعد تنفع في خوض الحروب ولا فعالة في



الربيع". وأضاف لويل ساشنوف عضو المجلس المشرف على نشرة علماء الذرة "ارتفاع حرارة الأرض أكثر خطراً من الحرب النووية". ولدى بدء تشغيل الساعة عام 1947 كان عقربها يشير إلى سبع دقائق قبل منتصف الليل. وعدلت 18 مرة قبل تعديل الخميس. وكان آخر مرة عدلت فيها عام 2007 عندما قدمها المجلس المشرف على "عشرة علماء الذرة" دقيقتين بعد اختيار كوريا الشمالية لسلح نووي والطموحات النووية الإيرانية والتأكيد المتكرر من جانب الولايات المتحدة على إمكانية الاستخدام العسكري للأسلحة النووية.

نيويورك / منباعات : آخر علماء عقارب "ساعة القيامة" الرمزية دقيقة واحدة مستشهدين بالتطورات المفعمة بالأمل في مجالي الأسلحة النووية وتغير المناخ. وحركت عقارب هذه الساعة الرمزية التي تظهر مدى قرب الجنس البشري من الإبادة الذاتية إلى الوراء لتشير إلى خمس دقائق قبل منتصف الليل بدلاً من عشرين دقيقة. وعزت "نشرة علماء الذرة" التي تتولى العنلية بالساعة وتضع صورة توضيحية لها على غلافها هذه الخطوة إلى جهود زعماء العالم للحد من الترسانات النووية لدولهم والتعاون بشأن تغير المناخ. وقالت المجموعة المشرفة على النشرة والتي تضم 19 عالماً حائزاً على جائزة نوبل أن أحد أسس "حقبة التعاون الجديدة هو التغير في توجهات الحكومة الأمريكية في الشؤون الدولية والذي تحقق جزئياً بانتخاب "الرئيس الأمريكي باراك أوباما".

فتاة تتحول إلى سلحفاة بشرية في الصين



في الصين أصيبت هذه الفتاة المسكينة بهذا المرض الجلدي النادر الذي نتج عن خلل في الأوعية الدموية وتسبب في تجمع الأنسجة على شكل قوقعة السلحفاة الفتاة اضطرت إلى ترك دراستها وعدم الخروج من البيت لأن أي احتكاك مع جسدها يسبب انفجار هذه الأكياس ويؤدي إلى نزيف دموي قاتل. الأطباء قالوا إن علاج هذه الحالة الناتجة عن خلل في وظائف الأوعية يتطلب من الفتاة تدبير المال اللازم لكي تخضع إلى جراحة في المستشفى الذي سيوفر لها الدم اللازم نتيجة النزف أثناء استئصال هذه الأكياس السلحفاة.

أعنف الزلازل

الزلازل الذي ضرب وسط تشيلي والذي بلغت قوته 8.8 درجات كان من بين الأقوى منذ بدء تسجيل الإحصاءات

9.5	تشيلي، 1960؛ مقتل نحو 1.900 شخص وجرح 3.000 في منطقة فالديفيا - بويرتو موننت
9.2	أسكا، 1964؛ زلزال وتسونامي يتسببان في مقتل 128 شخصاً في منطقة بريس وليام ساوند
9.1	إندونيسيا، 2004؛ تسونامي في المحيط الهندي بارتفاع 30 متراً يسفر عن مقتل 230.000 شخص - أكثر مما سببته أي كارثة طبيعية في تاريخ تسجيل الإحصاءات
9.0	روسيا، 1954؛ زلزال في شبه جزيرة كامشاتكا يسبب تسونامي يصل أثره إلى جزر هاواي
9.0	أريكا، بيرو (تشيلي الآن)، 1868
9.0	الولايات المتحدة - كندا، 1700؛ أعنف الزلازل التي ضربت السواحل الغربية لأمريكا الشمالية
8.8 - 9.2	إندونيسيا، 1833؛ سومطرة
8.8	مولي، تشيلي - كندا، 2010؛ تقارير عن مقتل أكثر من 700 شخص وتضرر ما يزيد على مليونين من الزلازل

المصدر: آي GRAPHIC NEWS

كلمات متقاطعة

أفقياً:

- خديوي مصري للفترة 1892م - 1914م دشّن سد أسوان رد السودان، لمصر، عزله الإنجليز وتوفي بجنيف عام 1944م، خلفه السلطان حسين كامل - مهن.
- أحد الكواكب الفضائية - محافظة يمنية - رايات.
- ضمير - هز وحرك - سن.
- جميعات نسائية تعنى بالتربية والخدمات العامة منها في الشرق العربي: الراعي الصالح.
- تأسست عام 1836م، الزيارة تأسست عام 1610م، سيدة المعونة الدائمة 1933م، الصليب 1930م، الناصرة 1822م، الوردية 1880م - بحر.
- ثمين - وضوح - من الزهور العطرية.
- حيوان اليف - نقص - من الثمار.
- دلال - للنفى - نقض شراء.
- نبات مائي كالقصب من فصيلة السعديات كانوا في القديم يستعملون قشره للكتابة - بلد آسيوي.
- في البيضة - عندي - للتمني.
- كوكب صغير خفي الضوء - كح - اتجاه جانبي.
- رواسي - بلد عربي.
- شهر سرياني - يجمع.

عمودياً:

- بنت الطيبة - حيوان - حبس.
- راهب أقام في جزيرة العرب على طريق القوافل رأى مممدا صلى الله عليه وسلم بصحبة

حل العدد الماضي

تجار قريش فقال لعمه أبي طالب إنه كائن لابن أخيك هذا شأن عظيم.

- التعريف - من سور القرآن الكريم - أحرف مكررة.
- أسير - للنداء - خاصتي.
- يعلو العين - حرف عطف - شعور.
- عقل - والد - والده - ارتفاع.
- قديم - عكس النهار.
- يصلي بالناس - من سور القرآن الكريم.
- بيت الأسد - أحرف مكررة.
- جواب المسألة - مدينة يمنية - نقود.
- عطى وغلِب - حرف جر - ينزع.
- تغر - من مقامات الموسيقى العربية.

بدون تعليق

صراحت الكاميرا

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدوب:

مع هطول الأمطار زادت التشققات في سلام بلوك 15 في مدينة الروضة بمديرية التواهي وأصبحت عرضة للانهدام في أي لحظة كما حصل في بعض البلوكات في وقت سابق ولتجنب مخاطر الانهيار المتوقع نتمنى من قيادة محافظة عدن والمديرية الإسراع في صيانة وسلم وممر هذا البلوك حفاظاً على حياة سكانه ذوي الدخل المحدود الذين يطالبون بأن تقوم الدولة بالصيانة الدورية لهذه السلازم والممرات كما كان في السابق.

عليك أن تختار ... الخروج والا الزيادة في الإيجار ...

محمد

باختصار

محمد الجرادى

في بلادنا وعلى وجه الخصوص مدينة عدن يعيش المستأجرون حالة قلق دائمة من احتمال قيام المؤجرين بطردهم من المنازل التي استأجروها منهم في أي لحظة وذلك بسبب عدم وجود قانون ينظم العلاقة بين المستأجر والمؤجر.

فكثير من المؤجرين يعملون على رفع إيجار منازلهم بين شهر وآخر، وهذا الرفع يكون بمقدار يفوق قدرة المستأجر على دفعه، وليس له ما يبرره، ويصل أحياناً إلى ضعف راتب المستأجر، هذا إذا كان في الأصل موظفاً وليس على باب الله، ولا يجد أمامه حلاً غير الدفع أو الطرد من المنزل والتشرد هو وأفراد أسرته وما يمتلكه من أثاث.

في بقية بلاد خلق الله، يكون المستأجر بمثابة الهالك للمنزل، طالما أنه ملتزم بدفع الإيجار، كما أن المؤجر ليس من حقه رفع قيمة الإيجار بحسب المزاج، أو متى ما أراد، بل تظل قيمة الإيجار ثابتة منذ بداية الاتفاق، ولا يغير مرور السنوات من قيمتها، ويعيش المستأجر وأفراد أسرته في أمان تحت حماية القانون.

الدعوة باتت ملحة لاستصدار قانون يحمي المستأجرين من عبث ومزاجية المؤجرين، وعلى السلطة المحلية في عدن المبادرة لاستصدار مثل هذا القانون حماية للأسر التي هي النواة الأولى للمجتمع، قبل أن نقول: ولا عزاء للمستأجرين. وهنيئاً للذين يعيشون في بيوت ملك.