إبقاء الدماغ منشغلاً يجنب الاكتئاب

أونتاريو / متابعات :

أظهرت دراسة جديدة نشرت في مجلة أرشيف الطب النفسي، أن مرضى الاكتئاب الذين خضعوا لعلاج يتضمن إبقاء الذهن منشغلا، تحسنوا تماما مثل أولئك الذين تناولوا أدوية مضادة للاكتئاب، وأفضل من الذين تناولوا علاجا وهميا.

وتعني هذه النتائج أن العلاج بإبقاء الذهن منشغلا يعد فعالا في حالات الاكتئاب، كما أنه مفيد في الوقاية من الانتكاس والعودة من الاكتئاب.

وهذا النوع من العلاج يشير عموما إلى مفهوم الانشغال في اللحظة الحاضرة، وهي ممارسة تعود إلى قرون خلت ضمن تقاليد التأمل البوذية.

وفي سياق الدراسة الجديدة، فإن العلاج بانشغال الذهن يتضمن التأمل والتركيز على مساعدة المرضى لمراقبة مشاعرهم وأفكارهم بطريقة تتيح لهم التفاعل معها بشكل مختلف، وفقا لما يؤكده زيندل سيغال من مركز الإدمان والصحة العقلية، في تورونتو بكندا.

وأضاف سيغال إن هذا النوع من العلاج "يشبه الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وتمرين العضلات، إلا أنه في علاج انشغال الذهن فإن الشخص يمرن دماغه ليساعده على الفهم والتحكم بالمشاعر".

ووجود هذا البديل للأدوية العقلية أمر بالغ الأهمية لأن ما يصل إلى نحو 40 في المائة من الأشخاص الذين يخرجون من الاكتئاب لا يأخذون مضادات الاكتئاب المقررة لتفادي انتكاستهم، رغم توصيات الأطباء.

سياحة

(باث) مدينة التنوع السياحي

تعتبر مدينة باث من أهم المناطق السياحية البريطانية منذ سنوات طويلة، إذ إنها أعلنت تراثا بشريا من قبل منظمة اليونسكو عام 1987 لما لديها من ثروات طبيعية وعمرانية لا تقدر بثمن. وتمتاز المدينة بينابيعها الساخنة التي لا يوجد مثيل لها في الجزيرة الكبيرة والخضراء والمسارح والمتاحف وشتى أنواع العمران والمناطق الجبلية المحيطة بنهر «إيفان» في منطقة سامرست في الجزء الجنوبي الغربي من البلاد.

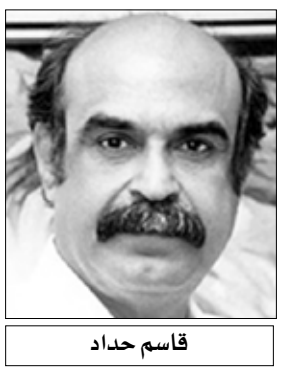
ولا تبعد المدينة، التي يصل عدد سكانها إلى 83 ألف نسمة، أكثر من 97 ميلا غرب العاصمة لندن، وتستغرق الرحلة في القطار عادة نحو ساعتين، ومن مدينة ساوثهامبتون نحو ساعتين ونصف ساعة، وقد أعلنتها الملكة مدينة منذ عام 1590.

وتكمن أهمية باث السياحية في كونها تقدم الكثير من أنواع وأنماط السياحية والمواقع والكثير من الخيارات للسائحين الأجانب والمحليين. فمثلا يقصدها الكثير للسياحة الحضارية أو الثقافية، ويقصدها البعض الآخر للسياحة الطبيعية، والبعض الآخر للسياحة التاريخية لأهمية المدينة في تاريخ إنجلترا. ومن معالمها على هذا الصعيد، كاتدرائية باث الضخمة، وحمامات الينابيع الساخنة الرومانية الطراز والأصل، وما يعرف أيضا بمباني «الهلال الملكي» الموصولة بمباني الـ«السيركيس»، أو المسرح بكلام آخر. ولذا تحتضن المدينة نحو 300 مكان للإقامة بين فندق وغرف خاصة (منها 80 فندقا ـ اثنان من فئة 5 نجوم)، وأكثر من مائة مطعم، والكثير من الحانات والمرافق العامة.

وتعتبر مباني « الهلال الملكي »، أهم مجموعة معمارية من الطراز الجورجي التي تحتضنها إنجلترا، ولذا فهي محمية من قبل الحكومة واليونسكو، وهي عبارة عن ثلاثين منزلا ذات شكل هلالي تعتمد واجهة واحدة ومماثلة في المقدمة، أما في الخلف فكل منزل مصمم بطراز مختلف. وقد تم بناء هذا الصرح المعماري الجميل على يد المهندس المعماري جون وود بين عامي (1767 و1774) .

ظلال

تشع فأصطادها
والكواكب تحتشد
في أصابعي
يغمر الماء المراكب
فتصير الرحلة
مغامرة إلى حيث
لا يصدق الحلم
ولا تكذب
تشع وبعدها
ينتهي كل شيء
حيث يبدأ



قاسم حداد

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

3			9					
		7	6			4		
	4							6
		6			1	5		
	1		4				8	
		5				7		
7							3	
		8			5	2		
					3			4

3	2	9	4	5	6	7	8	1
1	8	6	3	9	7	5	4	2
5	4	7	1	8	2	9	3	6
2	5	8	9	6	4	1	7	3
9	7	4	8	3	1	2	6	5
6	1	3	2	7	5	4	9	8
4	9	5	6	2	3	8	1	7
7	3	1	5	4	8	6	2	9
8	6	2	7	1	9	3	5	4

أقوال مأثورة

جزء مهم من نجاحك في الحياة أن تتعلم أن تقول لنفسك لا، فالدنيا تتقلب، كن أقوى من رغباتك تهزم الدنيا و لا تهزمك .

عمرو خالد

أضحك

دعوة

اتصل أحدهم بمطعم، فقال: عندكم عشاء؟
أجاب صاحب المطعم: نعم، فقال: لماذا لا تعزمونني؟.

عجائب وغرائب

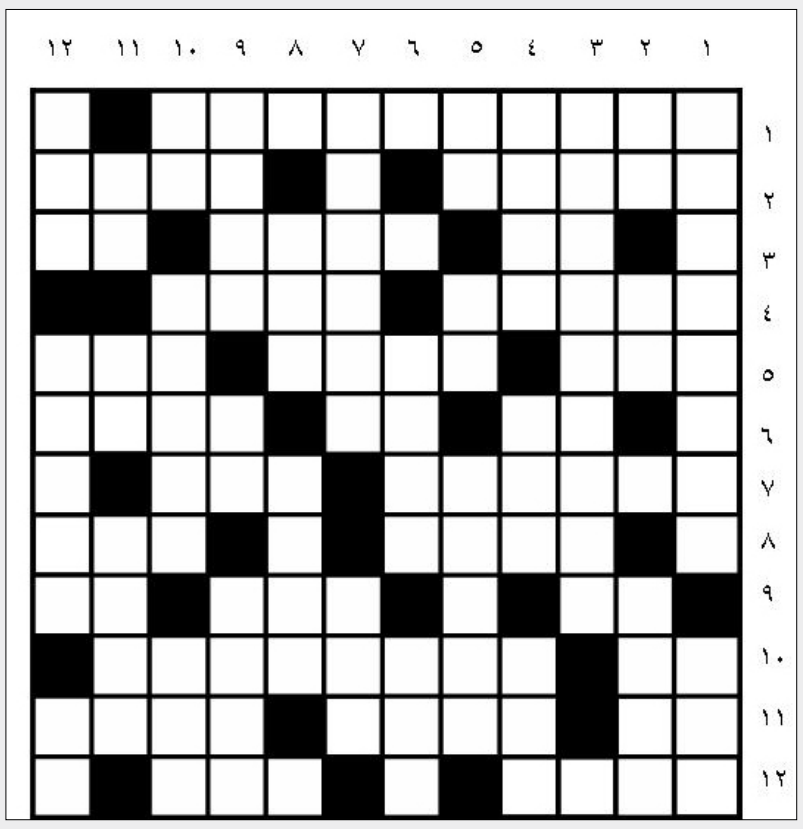
تمثال من البراز بـ(34) ألف يورو

اشترى أوللي سيغ سفير سويسرا السابق في الصين والمولع بجمع التحف الصينية المعاصرة نسخة عن تمثال فينوس الشهير مصنوع بمادة خاصة من براز حيوان الباندا بمبلغ 300 ألف يوان (34 ألف يورو) .

وقد شارك في صنع هذا التمثال الفني و مجموعة من أطفال مقاطعة سيتشوان جنوب الصين (الموطن الأصلي لحيوان الباندا العملاق) تحت إشراف النحات الشهير تسو تشينغ.

وعرض التمثال المصنوع من براز الباندا في متحف مقاطعة هينان حيث جذب الفضوليين إليه والوقوف أمامه طويلا وذهب البعض إلى وصف رائحته "بالعطرة" !!.

كلمات متقاطعة



أفقيا :
1-شاعر جاهلي من أصحاب المعلقات سميت معلقته بـ (قفا نبك) لأنها تبدأ بهاتين الكلمتين .
2-سمراء الشفتين – اسم علم مذكر.
3-في البيضة – حرب - حيوان .
4-أم – أحرف متشابهة .
5-رقد – عبيد – من أعضاء الجسم .
6-أرشد – متشابهان – جزيرة يمنية .
7-منطقة في عدن – من أخوات كان .
8-يشيد – من جبال عدن .
9-كف – غير معان – خاصته .
10-للتمني – عاصمة كوستاريكا .
11- قهوة – صوت المريض – أحرف متشابهة .
12- هواء عليل – حيوان .

عموديا :
1-منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية – حليب .
2-متشابهان – متشابهان – أحد الأنبياء عليهم السلام .
3-النادي الملكي .
4-العدد الأول – قرص – أحد أبناء نوح عليه السلام .
5-متشابهان – قط – محافظة يمنية .
6-ذو قدرة – جديد .
7-بلد أوروبي – حبس .
8-مفرد آفاق – عاصمة بالو .
9-يدين – للاستفهام – يعود .
10-مادة قاتلة – نادرة – عنصر يوجد في الملح.
11-كف – للتخيير – يلعب .
12-فر – مفرد سنابل – بط .

حل العدد الماضي

تصوير وتعليق/ علي الدرب:
لايزال سكان مدينة الممدارة ينتظرون سفلاتة طرقات شوارعهم بيمنا شوارع بعض المدن في عدن تكررت سفلتتها اكثر من مرة وطرقات الممدارة لاتزال ترابية يعاني منها السكان والزوار.. فمتى يحين دور شوارع وطرقات الممدارة الجديدة؟.

أفراحنا بعيد الاستقلال لها وهجها الخاص وأثرها العميق بلقاء الإخاء والمحبة في رحاب محافظتي عدن وأبين