

ضوء الشمس علاج للاكتئاب

هذه المجموعة القليلة غالباً ما تعاني من أعراض مختلفة للمتاعب النفسية المرتبطة بالاكتئاب. وقد كشف العلماء النقيب عن طريقة جديدة للخروج من هذه الحالة أطلقوا عليها (العلاج بالضوء)، تتمثل في استخدام مصباح خاص لتوفير الإحساس بأشعة الشمس الساطعة. وتقوم فكرة العلاج الضوئي هذه على أساس أن الأشعة البيضاء المنبعثة من المصباح تتخلل شبكية العين ومن ثم تعمل على تحفيز وتنشيط مناطق معينة في المخ بحيث تفرز بدورها هرمون السيروتونين، وبالتالي ستكون النتيجة تفكيراً أوضح ونوماً أفضل وقدرة على الاستمتاع بالحياة إلى أقصى حد.

للأفراد. ويوضح فودر هولزر أن الأعراض تتقلص عندما تصبح فترة النهار أكثر طولاً مرة أخرى، مؤكداً أن الضوء يعرقل إفراز «الميلاتونين» في الجسم، لذا ينبغي على الذين يعانون من هذه الأعراض قضاء أطول وقت ممكن خارج منازلهم. ويضيف فودر هولزر إن التدريبات الرياضية تعد علاجاً ثبت نجاحه للاكتئاب، كما أن تنظيم دائرة النوم والاستيقاظ يمكن أن يكون مفيداً أيضاً ويجب على الذين يعانون من أعراضه الالتزام بهذه الدائرة حتى خلال عطلات نهاية الأسبوع، ثم إن الاستيقاظ مبكراً يعرضهم لمزيد من ضوء النهار بغض النظر عن حالة الطقس.

وبالنسبة لمعظم الأشخاص فإن فترة التراخي هذه تمر دون آثار كبيرة، غير أن مجموعة قليلة من الأفراد تعاني من مشاعر الاكتئاب المرتبطة بفصل الشتاء أو ما يطلق عليه بصورة مبسطة (كسل وخمول الشتاء)، وبغض النظر عن الكسل والإرهاق فإن

في فصل الشتاء يصاب الإنسان بنوع من الخمول والكسل، بالرغم من كثرة ساعات النوم التي يقضيها الإنسان ليلاً.. ويتساءل البعض ما السبب وراء هذا الخمول والرغبة الشديدة في النوم، الأمر الذي يترتب عليه مضاعفات أخرى من قبيل الأرق أثناء النوم وفقدان القدرة على قيادة السيارات وحالة من الاضطراب والقلق. وللاجابة عن هذه التساؤلات، يؤكد الخبراء الألمان أن هذه التضاعفات ترجع إلى أن ساعات النهار تبدأ بالانخفاض في الشتاء، ومن ثم تقل الفترة التي يتعرض فيها الإنسان للضوء ما يجعل الجسم يفرز المزيد من هرمون «الميلاتونين» وهو الهرمون الذي يسبب حالة من الخمول والكسل، لذا يكون المرء في الشتاء في حاجة مستمرة إلى قدر إضافي من النوم، كما يعاني من الافتقار المستمر إلى الطاقة والقوة ويعاني من القدرة على التركيز وكذا الافتقار إلى الحيوية بوجه عام.

ويعد الحرمان من الضوء خلال أشهر البرد السبب في حالة الاكتئاب التي يتعرض لها الأفراد، ويبدأ الكثيرون في الأفراد بأنفسهم في عزلة اختيارية، ويفقدون الرغبة في مقابلة الآخرين عقب الانتهاء من العمل مفضلين الجلوس أمام شاشات التلفاز قبل التوجه إلى النوم مبكراً، وفي صباح اليوم التالي يجدون صعوبة في الاستيقاظ.

ويؤكد البروفيسور أورليخ فودر هولزر رئيس الجمعية الألمانية للعلاج النفسي والعصبي في برلين، أن الضوء يتحكم في مستوى مادة «الميلاتونين» بالجسم كما يؤثر في نظام مادة «السيروتونين».

وتنظم مادة «الميلاتونين» الناقله للاتصالات العصبية دائرة النوم واليقظة والحاجة للنوم في حين يكون لمادة «السيروتونين» تأثير محفز مباشر كما أنها تعمل على تحسين الحالة المزاجية

إلى ماذا ينظر هذا القط المنتصب؟!

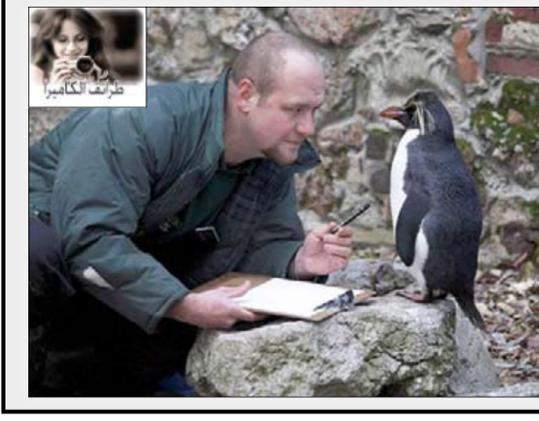


ليس بالسهل على بعض الحيوانات ذوات الأربع الوقوف على أقدامها الخلفية، ويأتي على رأس هؤلاء فصيلة القطط، فرغم مرونتها ولياقتها وقدرتها الباهرة على تسلق أي شيء إلا أن عملية الوقوف على الأقدام ليست بالسهولة الممكنة، وذلك بسبب ضعف العضلات في هذه المنطقة التي لا تمكنها من ذلك، ولكن مع هذا القط الغريب فالوضع اختلف بعدما استطاع أن يقف ويظل منتصباً لفترة من الوقت. هناك سؤال يتبادر الأذهان ألا وهو ما الذي دفع هذا القط إلى الوقوف على أرجله الخلفية طيلة هذا الفترة.. من خلال الفيديو ومن خلال ضوء النهار الساطع يمكن أن نستنتج أن هناك نافذة يطل من خلالها لشيء ما بالخارج وهو على ما يبدو هو الذي شد انتباه القط وجعله بهذه الهيئة فترى هل يكمن السر في عدوه اللدود الفأر؟!



عروضه الالتزام بهذه الدائرة حتى خلال عطلات نهاية الأسبوع، ثم إن الاستيقاظ مبكراً يعرضهم لمزيد من ضوء النهار بغض النظر عن حالة الطقس. وبالنسبة لمعظم الأشخاص فإن فترة التراخي هذه تمر دون آثار كبيرة، غير أن مجموعة قليلة من الأفراد تعاني من مشاعر الاكتئاب المرتبطة بفصل الشتاء أو ما يطلق عليه بصورة مبسطة (كسل وخمول الشتاء)، وبغض النظر عن الكسل والإرهاق فإن

معجب.. ممكن توقيعك لو سمحت؟!



ظهرت للكاتب



ما يقدرش يغذي نفسه . يقال للفأصر أو من كان عالة على غيره أو كسلانا .

مثل أم الحريوة فارحة مشغولة . الحريوة: الزوجة حين تزف ليلة العرس ، ويقال في من يفرح بالشيء فرحاً زائداً عن العادة .

ما سار سار . أي أن ما مضى يستحيل أن يعود ، وكما قال الشاعر : ما مضى فات والمؤمل غيب. ولك الساعة التي أنت فيها .

ما عمرتش صنعا بيوم . يقال جواباً على من يستعجل في أموره .

ما خلق الله يوماً بعد يوم إلا القضاء الحاجة . يقال في من يستعجل الأمور أكثر مما تستدعي الحاجة .

ما قطع رأس بدين . يقولها من عسر عليه الوفاء بالدين عزوا أو استخفافا .

سائل الله ما يجيب . المعنى أن من تسبب في الرزق لا بد أن يكرمه الله ، وقال الشاعر: لا تسألن بني آدم حاجة .. وسل الذي أبواه لاتحجب . الله يغضب إن تركت سؤاله.. وابن آدم حين يسأل يغضب.

كن نجما

أروع ما يتعلمه الإنسان في الحياة أن يتعلم أن يكون النجم الذي يقضي عمره من أجل بث النور للجميع دون أن ينتظر من أحد رفع رأسه ليقول شكراً.



مغامرون في أستراليا يسبحون مع تمساح مفترس

أتاح موقع سياحي أسترالي جديد الفرصة للمغامرين الذين يرغبون في مواجهة تمساح ضار من أكبر التماسيح البحرية عن كذب تحت حماية صندوق من الأكرليك الشفاف. ولا يفضل السائحون المغامرين عن فكي التمساح -تسوبا- الذي يعيش في المياه المالحة- سوى ذلك الصندوق وزوج نظارات واقية للعينين وسترة سباحة. أما القفص، فهو بدون قضبان على خلاف الأقفاص المستخدمة في الغمس لأسماك القرش والتي تحول دون قضبات القرش. وقد حظي الموقع السياحي في قلب مدينة داروين بالمنطقة الشمالية من أستراليا بإقبال شديد، وقال عنه المغامر «مارك كليبتون» إنه يمثل ما ظل يسعى إليه من قبل؛ وذلك بعد أن أمضى 20 دقيقة أمام التمساح وجها لوجه. جدير بالذكر أن السياح الذين درجوا على المغامرة يتسلقون إلى داخل القفص الشفاف قبل أن يتم إنزالهم إلى موقع التمساح؛ حيث يمضون ربع ساعة داخل القفص الذي يبلغ ارتفاعه تسعة أقدام لمشاهدة التمساح الضخم. كما تظهر كذلك آثار الخدوش التي أحدثتها عضات أسنانه بوضوح على جنبات القفص.

الرغيف المحترق

شكا رجل إلى طبيب وجع بطنه فقال: ما الذي أكلت؟ قال: أكلت رغيفا محترقا، فدعا الطبيب بالمكحلة ليكحله، فقال الرجل: إنما أشتكى وجع بطني لا عيني، قال الطبيب: قد عرفت، ولكن أكلتك لتبصر المحترق فلا تأكله.

حزر فزر

موجودة لديك في كل وجبة من وجبات الطعام ولكنك لا تأكلها فما هي ؟ حل العدد الماضي : البحر

هذا اليوم في التاريخ

1955 •	تظاهرة في قبرص للمطالبة بالحاق الجزيرة باليونان قادها القوميون المعادون للوجود البريطاني في الجزيرة.
1960 •	تأميم وسائل الاعلام في مصر.
1961 •	انضمام قبرص الى مجلس اوروبا.
1991 •	اسرائيل تقوم بعملية سليمان لنقل اليهود من اثيوبيا
1998 •	الجيش الهندي يشن هجوما واسع النطاق على المجاهدين في شمال ولاية كشمير
24 مايو	وفاة الممثل المصري اسماعيل ياسين.
2005	رحيل عبد العزيز الصقر احد اعلام نهضة الكويت الحديثة.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
قد تتورط بقصة خاصة أو بأحداث مميزة. تتعامل مع معلومات مربكة وتتلقى بعض الاعترافات. تجنب حسم الأمور المصرية والنزاعات. الأجواء ضعيفة لا تقدم على قرار. قد تدار نقاشات حادة حول عقود وأوراق رسمية، وربما حول زواج.	تعيش فترة مثقلة بالأعباء العائلية، وقد تتخلط عليك الأمور فنفتقد قدرتك على التركيز لترتكب خطأ واضحا يجر عليك سلسلة من المواقف المربكة. قد تشعل النار من حولك وتحرق خط العودة فتتأزم الأوضاع ويخرج وضعك.	تشير هذه الفترة إلى أحداث غير متوقعة تثير الانفعالات، وإلى ضرورة إجراء تعديلات على شراكة معينة. كذلك قد تكون الأجواء العائلية متطلبة ما يتوجب عليك تفهما وابتعادا عن عدائية الناس والأجواء.	تكلل جهودك بالنجاح وتتعاظم مع الأمور الحياتية بانفتاح. تكون المواعيد الاجتماعية والمهنية جيدة تهتم لتوظيف أموالك والاستقرار وضعك المالي. تجنب تبذير الأموال قد تحمل إليك هذه الفترة رجبا أو تقدا.	حاذر المشكلات العائلية، أنت تشعر بضغوط، لكنك قد لا تنجح في تحديد سببها. حافظ على مشاعرك لنفسك. عمل خلف الستار، ولا تعرض نفسك لحكم الآخرين عليك. حاول أن تدرس أمورك بصمت وهدوء. تبدو فعالياتك عالية وقدرتك على التواصل ممتازة .	تميل إلى روح المصالحة والتقارب، كما أن بلاغتك وقدرتك على التعبير مميزة ولافتة للاهتمام، وبالتالي ستحقق نجاحا على الصعيد الاجتماعي والإعلامي والفني والسياسي. كما يمكنك أن تتقدم بطلب قرض مالي إذ من المحتمل جدا أن تناله.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
تحمل إليك هذه الفترة الوعود الكثيرة، ولكنها تدعوك إلى التصرف بهدوء ومنطق وتعقل. أحط نفسك بالمحبين ولا تذهب حيث الأخطار. لا شك في أن هذا اليوم يهيك الحيوية والديناميكية ويزيد من جاذبيتك وسحرك. تترك أثرا إيجابيا هللت ويطلب الآخرون حضورك في أساط عديدة ما يجعل حياتك الاجتماعية صاخبة ومغنية، إلا أن الحذر يبقى ضروريا عندما تشعر بالخطر.	تعاكسك بعض الرياح السلبية لتمتحن قدرتك على مواجهة المشكلات والضغوط. قد تظهر في هذا الفترة خلافات شخصية. قد تقلق بشأن عاطفي ومتاعب تعطل لغة الحوار بينك وبين الحبيب وتضع أولياتك تجاهه على المحك، كما قد يتقرر مصير مرحلة مهمة في حياتك.	عيش حالة من الفوران والغبان، وتستفيد من بعض الأوضاع لتناقش شأنا شخصيا بحماسة قصوى، وتصطمم ببعض العراقيل. لكن المواقف الإيجابية والمسالمة تسهم في تخفيف المتاعب. قد تعيش بعض الشكوك أو المخاوف، ما يولد ردود فعل دفاعية. انصح لك الابتعاد عن العدائية والعنف. حاول ألا تعرض استقرارك العائلي أو العاطفي للأخطار، و لا تتخذ قرارا حاسما تحت وطأة الغضب.	تشعر بالطمأنينة والسلام الداخلي. الوقت مناسب للقيام بخطوة جريئة. لا لتردد في الدفاع عن حقا. باستطاعتك أن تكون محط الأنظار. تلتقي الأصدقاء وتفرح لتأييد ما يمهّد لمشروع مهني جيد، كما أن الأوضاع العاطفية والعائلية على أفضل ما يرام.	تحتاج إلى الوحدة لمراجعة أوضاعك، وتشهد علاقة شراكة لك. ربما يتقرر زواج أو تفككت. ما يجب حسمه قبل اتخاذ أي قرار، وقد توقع عقدا بشأن عمل مشترك مع بعض الفئات.	استرح بعض الشيء، أنت بحاجة إلى الابتعاد عن الصخب والضغوط اليومية. لا تعهد شيئا. عمل خلف الستار، نظم أمورك وترتب أوضاعك وأوراقك بهدوء. كن واعيا دبلوماسيا لمواجهة أصحاب النفوذ والكلمة الفاصلة. وظف كل مواهبك لكن لا تتخط الحدود ولا تتكلم في موضوعات لا تخصك.