



## ضوء الشمس علاج للاكتئاب

هذه المجموعة القليلة غالبا ما تعاني من أعراض مختلفة للاكتئاب النفسية المرتبطة بالانكئاب. وقد كشف العلماء النقاب 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 تخلل 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 علاجا ثبت نجاحه للاكتئاب، كما أن تنظيم دائرة النوم والاستيقاظ يمكن أن يكون مفيدا أيضا ويجب على الذين يعانون من أعراضه الالتزام بهذه الدائرة حتى خلال عطلة نهاية الأسبوع، ثم إن الاستيقاظ مبكرا 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)، ويغضب النظر عن الكسل والإرهاق فإن

في فصل الشتاء يصاب الإنسان بنوع من الخمول والكسل، بالرغم من كثرة ساعات النوم التي يقضيها الإنسان ليلا.. 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.

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

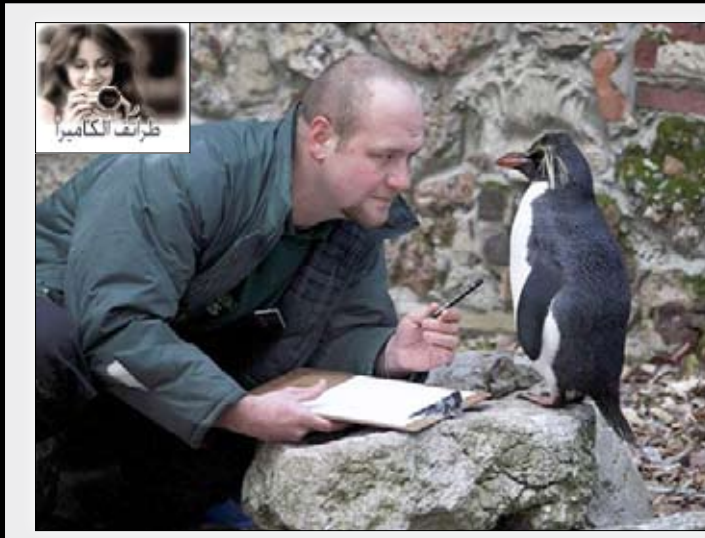


## إلى ماذا ينظر هذا القط المنتصب؟!



ليس بالسهل على بعض الحيوانات ذوات الأربع الوقوف على أقدامها الخلفية، ويأتي على رأس هؤلاء فصيلة القطط، فرغم مرونتها ولياقته 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؟! .



## معجب.. ممكن توقيك لو سمحت؟

ظاهرة الكاميرا

## 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 كثب تحت حماية صندوق من الأكريليك الشفاف. ولا يفضل السياح 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 الغطس 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.

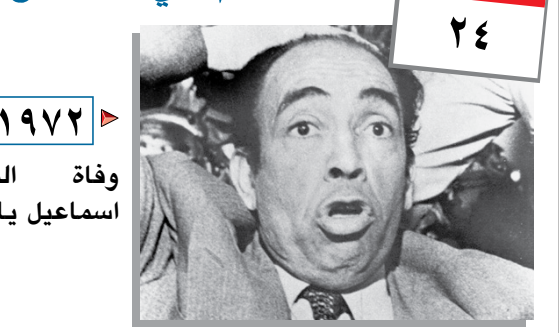
جدير بالذكر أن السياح الذين درجوا على المغامرة يتسلقون إلى داخل القفص الشفاف قبل أن يتم إنزالهم إلى موقع التمساح؛ حيث يمضون ربع ساعة داخل القفص الذي يبلغ ارتفاعه تسعة أقدام لمشاهدة التمساح الضخم. كما تظهر كذلك آثار الخدوش التي أحدثتها عضات أسنانه بوضوح على جنبات القفص.



## 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.

## هذا اليوم في التاريخ



٢٤ مايو وفاة الممثل المصري اسماعيل ياسين.

٢٠٠٥ رحيل عبد العزيز الصقر احد اعلام نهضة الكويت الحديثة.

- ١٩٥٥ • ظاهرة في قبرص للمطالبة بالحاق الجزيرة باليونان قادها القوميون المعادون للوجود البريطاني في الجزيرة.
- ١٩٦٠ • تأميم وسائل الاعلام في مصر.
- ١٩٦١ • انضمام قبرص الى مجلس اوروبا.
- ١٩٩١ • اسرائيل تقوم بعملية سليمان لنقل اليهود من اثيوبيا
- ١٩٩٨ • الجيش الهندي يشن هجوما واسع النطاق على المجاهدين في شمال ولاية كشمير

## أمثال شعبية

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

مثل أم الحريوة فارحة مشغولة . الحريوة: الزوجة حين تزف ليلة العرس ، ويقال في من يفرح بالشيء فرحا 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 صنعاء بيوم . يقال جوابا على من يستعجل في أمره .

ما خلق الله يوماً بعد يوم إلا لقضاء 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 يجب . المعنى أن من تسبب في الرزق لابد أن يكرمه الله ، وقال الشاعر: لا تسألن بني آدم حاجة .. وسل الذي أبواه لاتحجب . الله يغضب إن تركت سؤاله .. وابن آدم حين يسأل يغضب.

### حز فز

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

### الرغيف المحترق

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

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 وتلتقي بعض الاعترافات. تجنب حسم الأمور المصرية والنزاعات. الأجواء ضعيفة لا تقدم على قرار. قد تتور 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 وابتعاد عن عدائية الناس والأجواء.	تكمل 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 ربحا 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 للحكم الآخرين عليك. حاول أن تدرس أمورك بصمت وهدوء. تبدو فعاليتك عالية وقدركت على التواصل ممتازة .	تميل إلى روح المصالحة والتقارب، كما أن بلاغتك وقدركت 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 حلت 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 تغلق بشأن عاطفي ومتابع تعطل لغة الحوار بينك وبين الحبيب وتضع أولياتك تجاهه على المحك، كما قد يتقرر مصير مرحلة مهمة في حياتك.	عيش حالة من الفوران والغلبان، وتستفيد من بعض الأوضاع لتناقش شأنا شخصيا بحماسة قصوى، وتصلطم 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، ولا تتخذ قرارا حاسما تحت وطأة الغضب.	تشعر بالطمأنينة والسلام الداخلي. الوقت مناسب للقيام بخطوة جريئة. لا لتردد في الدفاع عن حقك. باستطاعتك أن تكون محط الأنظار. تلتقي الأصدقاء وتفرح لتأييد ما يمهد 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 الفنان.	استرح بعض الشيء، أنت بحاجة إلى الابتعاد عن الصخب والضغوط اليومية. لا تتعهد 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.