

التنويم المغناطيسي علاج للكثير من الامراض



ترجمة / سيف محمد عليا

التنويم المغناطيسي هو حالة من التركيز يصحب فيها الشخص اقل ادراكا لما يحيط به. ويستخدم التنويم المغناطيسي في علاج حالات بدنية او نفسية. وقد اعترف بالعلاج بالتنويم المغناطيسي من قبل المنظمة الطبية الأمريكية ((American Medical Association كعلاج طبي صحيح في حالات معينة منذ سنة ١٩٥٨ وخلال حالة التنويم المغناطيسي او الغيبوبة، يميل الأشخاص الى قبول المقترحات التي تساعد في تغيير سلوكهم. ويسيطر على هذه الحالة المعالج (معالج التنويم المغناطيسي) (hypnotherapist. او ان المعالج يمكنه ان يتلمس الأشخاص لكي ينوموا انفسهم

كيف يعمل التنويم المغناطيسي، لكنه اشبه ما يكون بحالة وضع الجسم في استرخاء عميق. ويعتقد بعض الأشخاص بان التنويم المغناطيسي يسبب إطلاق مواد طبيعية معينة بالدماغ تقلل من الألم والمشاكل المحسوسة الأخرى. في حين يعتقد آخرون بان التنويم المغناطيسي يتمثل بالعقل اللاشعوري ويسمح للشخص بالسيطرة على تفاعلات الجسم والتي لا يمكن السيطرة عليها شعورياً، مثل ضغط الدم، ودقات القلب، والجوع.

لا يهدف التنويم المغناطيسي لعلاج المرض اكثر من التقليل من اعراضه. ويعيد فعالاً ويقلل من الألم المرافق لعملية الجراحية، او الشلل، او الولادة. كذلك، فإنه يستخدم في السيطرة على ادمان المخدرات والكحول، والغذاء، والتدخين. ويمكن ان يقلل من الاجهاد، من خلال زيادة الاسترخاء، ويمنح إجراءات وضعية، ويزيل الافكار السيئة. وقد اظهرت الدراسات بان التنويم المغناطيسي يمكن ان يساعد في معالجة القلق، والارق، والخوف المرضي (phobias). والسمنة، والربو وتهيج الامعاء المتزامن (irritable bowel syndrome).كذلك باستطاعته التقليل من الألم

المرافق للسرطان، والغثيان، والتقيؤ. وفي بعض الحالات يجتمع التنويم المغناطيسي مع علاج ادراكي او طريقة استرخاء أخرى لعلاج حالات معينة. بعد التنويم الذاتي امينا، حتى عند الأشخاص الذين ليست لديهم خبرة بذلك، اذ لا توجد اية حالة تضرر تذكر نتيجة التنويم الذاتي. عموماً، لا تجر التنويم المغناطيسي عندما تقود السيارة او اية حالة تحتاج انتباهها تاما (على سبيل المثال، عند تشغيل ماكينة، او عند الاشراف على الأطفال). كذلك اخبر الطبيب المختص فيما اذا كنت تستخدم العلاج البديل او اذا كنت تفكر في جمع العلاج البديل مع العلاج التقليدي الطبي. وقد لا يكون من المناسب التخلي عن الطب التقليدي والاعتماد الكلي على الطب البديل.

عن /ياهو هيلث

ذاكرة

ساعة القشلة البغدادية

تحاكي ساعة بكن اللندنية



ثم قبة مغلقة نصبت في أعلاها علامات تشير الى الاتجاهات الاربعة الجغرافية واتجاهات الرياح. وبهذه الساعة توقيتات الاول يعتمد على وقت الغروب والثاني للتوقيت الزوالي. والمؤسف ان هذه الساعة التراثية تعرضت الى ما تعرضت اليه دوائر الدولة ومؤسساتها الى عمليات السرقة والنهب بعد الاحتلال، حيث سُرقت بعض اجزائها وكذلك الابواب الخشبية في اعلى البرج، الا ان بعض الخيرين من غيارى الشعب ومن اصحاب الضمير الحي تمكنوا من الحصول على ماكنة هذه الساعة التراثية كساعة بك بن اللندنية والتي تمثل واحدة من ديكور عاصمة الانكليز. وقد سمعنا أخيرا ان العمل جار لتكملة اجزاء الساعة ونصبها في محلها المعتاد، يوم لا يخشى عليها من اللصوص ولا تجد من يتجرأ على مس ما يعود للدولة والتي هي ممتلكات شعب كريم أصيل.

متخللاً بعض النوافذ لغرضي التهوية والاضاءة، وفي نهاية البदन تقوم الساعة القشولية وبأوجهها الاربعة، ويعلو الساعة بدن آخر مكعب الشكل مفتوح في جهاته الاربع، ويتخلله أيضاً نوافذ لنفس الغرض المذكور انفاً ينتهي الي عقد يأخذ شكلا دائريا نصفيا

واطول من جسم القاعدة،

سيارة المستقبل بروائح النعناع والليمون



الاهتزاز وإشارات التحذير الصوتية وهكذا فإذا كان صوت الموسيقى أعلى مما ينبغي فسيشعر السائق بالاهتزاز واذا لم يرتد قائد السيارة حزام الامان القادر على الاهتزاز فان التحذير الصوتى سينبهه بذلك.

وقال سبينس ان سيارة المستقبل ستساعد على تقاضى الاصطدام بمؤخرة السيارة التى امامها حيث سيهتز جزء من السيارة يلامس السائق اذا أبطأت السيارة التى امامه من سرعتها أو اذا اقتربت السيارة التى خلفه من سيارته أكثر مما ينبغي . كما أثبت سبينس وزملاؤه ان إطلاق السيارة لرائحة النعناع يمكن أن يزيد من تركيز قائد السيارة وان رائحة الليمون قد تساعد السائق على مقاومة النعاس.

لنذ : كل يوم هناك جديد في عالم السيارات وفي النهاية كل هذه التعديلات تفيد قائدي السيارات وخاصة حواء المدلة ويشير تشارلز سبينس أستاذ علم النفس التجريبي فى جامعة اوكسفورد الانكليزية إلى ان العلماء يدرسون استخدام حواس مثل اللمس والشم لإضافة خصائص للسيارات تجعل القيادة أكثر أمانا وتقلل من الحوادث.وذكر سبينس فى مؤتمر علمى ان تزويد السيارات بألئية ، تحدث اهتزازات خفيفة فى المقعد أو حزام الامان أو دواسة السيارة يمكن أن ينبه السائق فى المواقف الخطرة التى يشكل النعاس وتشتت الانتباه اهم اسبابها . واوضح سبينس أن افضل شىء هو المزج بين



القاهرة : ارتفع الضجيج بقاعة المحكمة الإدارية العليا بمجلس الدولة بعبارة "يحيي العدل " من قبل عدد كبير من الرجال المتعطشين للإنصاف ، حين أنصفهم مجلس الدولة، وأصبح للرجال جمعية تؤازرهم بصدور حكم المحكمة الإدارية العليا بالإنزام وزيرة الشؤون الاجتماعية ومحافظ القاهرة بإشهار جمعية الحرية لأصدقاء الرجل والأسرة بعد أن رفضت وزيرة الشؤون الاجتماعية إشهار الجمعية بحجة أنها تتضمن أكثر من هدف . جاء الحكم القضائي مؤكدا أن تضمين الجمعية لنظامها الأساسي لأكثر من ميدان عمل لا يعد حجة لرفض إشهارها .

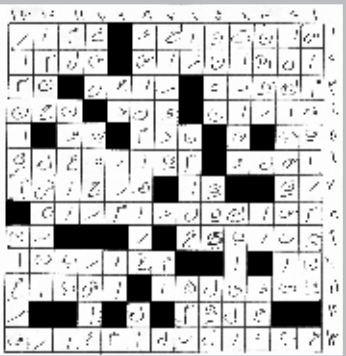
الكلمات المتقاطعة

اعداد / حازم الباوي

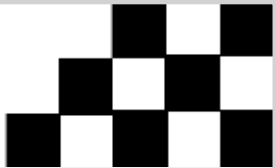
عمودي

١- لقب البيوفنتوس
٢- ممثل هندي صاحب رام وشام- حكى وروى
٣- خاصتي (م) -متشابهان -
HOTELS
٤- مرض رئوي - ولاية اميركية
٥- بين ثلثا وقت
٦- فترة- شمس (مبعثرة) - ضاعت

٧- مجموعة اتفاق - العش (م)
٨- مؤذن الرسول - يطلب
٩- اداة نصب - قناة عراقية فضائية
١٠- العسل - جالب للنظر
١١- احد اولاد ابو طالب - حاريت اذربيجان لاجل قرباغ
١٢- فلم عن الزنوج
١٣- اكثر اهمية من المهم (م) - ينقل الدم في الجسد

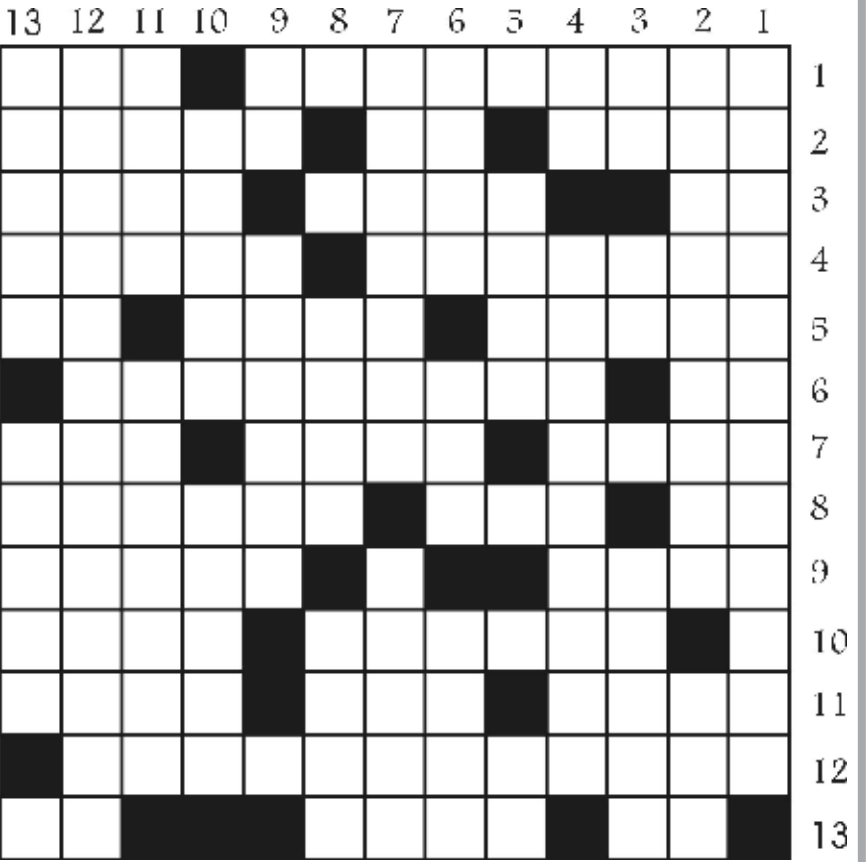


حل العدد السابق



أفقي

١- عاصمة اثيوبيا - سنه
٢- حروف متشابهة - نصف جارت -شاحنة
٣- من الحروف الانكليزية- يقبل - عاصمة بيرو
٤- يشتريها - الشلل (مبعثر)
٥- يعرب- نصلي نحوها- متشابهان
٦- المفرد المذكر الغائب- الضحية
٧- انحرف وانطوي -نجمة بالانكليزي- حمد



الميزان
21 ايلول 20

انتظر بشرى سعيدة هذه الفترة فأعمالك ستحظى بنجاح كبير لم تكن تتوقعه. الحب لن يغيب عنك.



العقرب
21 اوت 20 الثاني

حالتك النفسية ايجابية، و ستبدي استعداداً للمجازفة من أجل توسيع نطاق العمل. عاطفيا، تستعيد حياتك العائلية وتبرئها الطبيعية ويزلزل كل سوء تفاهم قد يكون قد ظهر بينكم.



القوس
21 ثاني 20 ك الاول

ابتعد عن الروتين هذه الفترة وحافظ على لياقتك البدنية. عاطفيا، امورك العائلية ليست على ما يرام، حاول ترتيب اوضاعك واعد حساباتك واشرك الحبيب في كل ما تفكر به كي لا تندم قبل فوات الاوان.



الجدي
21 اوت 20 ك الثاني

كم يصعب علينا تقبل وجهك المتجهم وعينيك الحزينتين يا صاحب الابتسامة الاجمل والحيوية الدافقة. لا تدع قلقك على العائلة يفسد عليك فرصة الانطلاق.



الدلو
21 ك الثاني 20 شباط

ستتاح امامك الفرصة لطرح الافكار المتعلقة بالمشروع الذي طالما حلمت به، كن اكثر ثقة بنفسك ولا تضعف امام اول معارضة تواجهها.



الجوت
21 شباط 20 اذار

مهنيأ، تعلم ان تناوض بهدوء، فالانفعال لن يدعك تحطף الثمار وانت لا ترض بان يكون نصيبك سلة فارغة، عاطفيا، يعود الحنان الذي غاب طويلا فتعيش مع الحبيب مجددا شغفا ملتها.



الحمل
21 اذار 20 نيسان

لم العجلة ايها الحمل؟ كن صبورا ودع الوقت يحقق ما عجز تسرعك عن اتمامه. قد تضطر الى تأجيل امر مهم بسبب حدث عائلي يشغل بالك.



الثور
21 نيسان 20 ايار

تحيط نفسك بالأصدقاء وتأخذ بالنصائح التي يسدونها إليك. فرصة ذهبية ستتاح لك لتحقيق أحلامك.



الجوزاء
21 ايار 20 حزيران

تتحمل كامل المسؤولية بعد خلاف طارئ مع الحبيب بسبب لك خيبة امل. لكنك تحقق ربحا ماديا هذه الفترة كنت تحلم بالحصول عليه منذ مدة، الحركة ضرورية للحفاظ على الصحة.



السرطان
21 حزيران 20 تموز

ممارسة الرياضة بانتظام ضرورية لا تتحجج بالانشغال أو التعب فالرياضة مفيدة لتوازنك النفسي . الحظ سيكون مرافقك و يساعدك خاصة في المجال المادي ، تغيير مفاجئ على صعيد العمل .



الاسد
21 تموز 20 اب

سيغمرك العجب نتيجة المسلك الذي سيتخذه أحد زملائك ، و عاطفيا ستفند قرار كان قد اتخذ منذ زمن .عاطفيا انتبه للأشخاص الذين يهكم أمرهم لأنهم بحاجة إليك



العذراء
21 اب 20 ايلول

يبدو انك ستشعر بفترة من عدم الاستقرار و مع ذلك ستجد هدفك يتحقق ، مع أن التقدم الذي قد تحرزه قد يكون بطيئا، فهذا لن يؤثر عليك.