



## الخوف من الخوف يسبب الاكتئاب!

الذي شارك في إعداد الدراسة، يطلق على الحساسية من القلق اسم الخوف من الخوف، وأوضح فيانا إن الحساسية من القلق عبارة عن شعور بالقلق يتنبأ المرء نتيجة عوارض مثل ازدياد ضربات القلب والصداخ أو التفتت عرقاً أو التقلصات العضلية فيظن أنه سيصاب بنوبة قلبية ويموت.

وخلص إلى أن الخوف من القلق، والخوف من الخوف يسبب الاكتئاب، وذلك بعد دراسة شملت 74 امرأة و 22 رجلاً يعانون من الكآبة

يونيفرستي بارك / متابعات :  
قال باحثون أميركيون إن الخوف من القلق، والخوف من الخوف يؤدي إلى اكتئاب الذين يعانون من مستوى يزيد عن المعدل العادي من القلق. وبحسب الدراسة التي نشرت في دورية اضطرابات القلق تبين للباحثين في جامعة بنسلفانيا بعد الاطلاع على تحاليل إحصائية أن القلق والعوارض التي ترافق مع ذلك تعد السبب الرئيسي للإصابة بالكآبة.

وقال الباحث في التحليل النفسي أندريز فيانا،



**صالح بسيط**  
بعد الخطوات الخفيفة والابتسامه التي أرسلتها على كل حال في هواء مستعمل في يوم آخر، القميص على يدي طوال الوقت وعظام النهار هذه إنه يوم عادي زجاجة مكسورة في حديقة عامة فقط يوم مهمل

وديع سعادة



**أقوال**  
على المرء أن ينتظر حلول المساء ليعرف كم كان نهاره عظيماً

شكسبير

**مع الدودة**  
غبي واقف مع دودة تحت الشمس ليش؟ الطبيب قال له اجلس تحت الشمس دقائق معدودة.

أضحك



## أردني يسلم طفليه للسلطات لعدم تمكنه من إعالتهم

أقرانهم، وبحسب المصدر فإن "الطفلين كانا يعيشان مع والدهما منذ خلع زوجته له"، مشيراً إلى أن نتائج التحقيق أثبتت وجود علامات إصابات وكدمات ورضوض على جسميهما نتيجة تعرضهما للضرب في فترات زمنية سابقة.

وقال المصدر إن "رجال الشرطة احضروا طعاماً وشراباً للاب وطفليه حيث تبين أنهما لم يتناولوا الطعام منذ أكثر من يوم".

وتقدر نسبة البطالة في الاردن وفقاً للأرقام الرسمية بـ 14.3٪، بينما تقدرها مصادر مستقلة بـ 25٪، فيما يعيش نحو 15٪ تحت خط الفقر.

وسجل معدل التضخم في المملكة خلال 2008 مستوى قياسياً بارتفاعه إلى 5.15٪ مقارنة مع 2007 وتجاوز عجز الموازنة عام 2009 المليار دينار 4.1 مليار دولار.

عمان / متابعات :  
سلم أردني عاطل عن العمل طفليه للسلطات بعد التهديد بقتلهم لعدم تمكنه من إعالتهم، على ما أفاد مصدر أمني لوكالة فرانس برس.

وقال المصدر إن "عاطلاً عن العمل يبلغ من العمر 35 عاماً سلم طفليه مساء الثلاثاء الماضي إلى مركز حماية الأسرة في الكرك 120 كم جنوب عمان" بعد التهديد بقتلهم لعدم تمكنه من إعالتهم.

وأضاف أن "الرجل سلم الطفلين الأول بعمر ستة أعوام والثاني بعمر ثمانية أعوام، إلى المركز قائلاً "أبترع بهما للدولة، لتتكفل برعايتهما فأنا لا أستطيع القيام بذلك".

وأوضح أن "الرجل بكى واخذ بالصراخ وهو يقول هل يعقل أنني لا أستطيع إرسالهما إلى المدرسة كباقي

## معالم وآثار

وكما تبهر المناظر الطبيعية للبحر والجبل الأعين، يزدان الميناء بمختلف القوارب والسفن الكبيرة منها والصغيرة وأيضاً الشراعية التي تحط رحالها عليه لبعض الوقت، كما تزين أرضية الرصيف بمقاعد ومظلات ودكات تخدم الزوار وتوفر لهم الراحة، بالإضافة إلى تلك القوارب القريبة من المرسى التي يتخذها بعض الزوار ملاذاً لهم للجلوس عليها متأملين البحر الذي يستقون منه قيماً ومعاني كثيرة كالصبر والجمال الروحي.

كما يحتضن هذا الميناء خلال الأعياد الكثير من الزوار الذين يجدونه متنفساً رائعاً خلال أيام العيد.

يذكر أن الرصيف السياحي بناه البريطانيون في ابريل 1919م وكان البوابة الرئيسية لميناء عدن وقد اعيد ترميمه عام 2003م ويستخدم الآن لاستقبال السياح القادمين الى عدن عبر البحر، ويفتح بوابته للزوار من أبناء المنطقة خلال الأوقات التي لا توجد فيها سفن زائرة تستدعي إغلاقه لاستقبال السياح فقط.

هذا يعرفه غالبية الناس في المدينة الحاملة عدن رجوعاً إلى الجملة المكتوبة فوق اللوحة الكبيرة المكتوب عليها عبارة " أهلاً وسهلاً " والتي تصادف الزائر عند دخوله وخروجه من وإلى رصيف السياح في مدينة التواهي .. يعد هذا المينى من أجمل وأبرز المعالم التاريخية والسياحية التي تزخر بها مدينة عدن ويعتبر قبلة الزوار من كل مكان في المحافظة ومن خارجها، لما يملكه من مقومات طبيعية رائعة لمناظر خلابة تأسر العين وتسكن فيها النفس المتعبة من مصاعب الحياة وهمومها، فموقعه يؤهله لهذا بامتياز، حيث يربض في ميناء عدن بين الجبل والبحر، فالبحر يحيط به من ثلاث جهات تعد الأفضل في المنطقة ومتى ما جلس المرء في أحد أطرافه المواجهة للبابسة لابد أن يطل باظريه على جبل الساعة " نسبة إلى ساعة بج بن الصغيرة التي بناها البريطانيون عليه كنسخة مصغرة لساعة بج بن الأصلية خلال فترة احتلالهم لعدن"، فهذا الجبل يقع خلف الميناء مباشرة وترى ساعته بوضوح من أرضية الرصيف السياحي.

## عجائب وغرائب

### آخر التقاليع.. زجاجة حليب أطفال تسخن نفسها !!



يستطيع الام المتعبة من الحصول على قدر من الراحة مع اختراع زجاجة حليب أطفال جديدة تسخن نفسها بضعمة زر ليصبح داخلها على درجة حرارة حليب الثديها.

وذكرت صحيفة "دايلي مايل" البريطانية أن هذه الزجاجة الجديدة تحمل اسم "يومي" وقد اخترعها زوجان تعباً من تسخين الحليب باستمرار لطفلهما الرضيع وقد رحبت عدة جوائز اختراع وايتكار.

ويصنع الحليب جاهزاً بعد 60 ثانية من تسخينه على حرارة تتراوح بين 32 و 43 درجة مئوية، وتحتوي هذه الزجاجة على وحدة تسخين تحت الحلمة، ويتم تسخين السائل الموجود داخل الوحدة من خلال ضغط زر على الجانب لتصبح حرارته مثل حرارة حليب ثدي الأم.

**كلمات متقاطعة** | اعداد / شواق صالح ناجي

أفقا

- 1- سياسي لبناني ولد في مصر مؤسس الكتائب اللبنانية عام 1937م ورئيسها حتى وفاته من المناضلين في سبيل الاستقلال ابنه بشير رئيس الجمهورية 1982م اغتيل بعد 22 يوماً من انتخابه خلفه اخوه أمين الجميل .
- 2- من المعادن - عاصمة سويسرا - لعب .
- 3- من مخلوقات الله - أداة جزم .
- 4- إحدى جمهوريات الاتحاد السوفياتي - مكان .
- 5- مرفأ في شرقي قبرص - مدينة فرنسية .
- 6- غير ناضج - للنداء - من أطوار القمر .
- 7- أداة حصر - كفاء - من البقوليات .
- 8- حشرة العسل - مطلوب - للاستفهام .
- 9- من الطيور البحرية - يابسة - ارتفاع البحر .
- 10- ملكة انكلترا 1837م وامبراطورة الهند 1876م عملت على تقارب انكلترا وفرنسا خلفها ابنتها ادوارد - الحصان الأسود .
- 11- عاتب - فتاك - أرشد .
- 12- مداد - عمر - مدينة اماراتية .

عمودياً

- 1- من سادة الكلبين النصارى والد ميسون أم يزيد بن معاوية .
- 2- كف - يصر - حيوان .
- 3- شهر سرياني - من أسماء السيف .

**خروف عيد على الموضة**

حرفات الكاف

**حداث الكابيرا**

تصوير وتعليق / علي الربيع  
ما السبب وراء ارتفاع أسعار أدوات السباحة الخاصة بالأطفال في العيدين على وجه الخصوص .. متى تنتهي هذه المزاجية؟

**حزام الأمان .. ضمانه ضد حوادث المرور الأليمة**