

التأمل أفضل من العلاج الهرموني لتأعب سن اليأس



صحية.

وأوضح الباحثون أن قرابة 40% من النساء في سن اليأس يعانين من الهبات الساخنة والتعرق الليلي، لكن كارمودي رأى أنه منذ ارتباط العلاج الهرموني البديل بمخاطر صحية متزايدة مثل سرطان الثدي فإن النساء لا يبحثن وحدهن عن بديل لهذه العلاجات بل إن معاهد الصحة الوطنية تجعل هذه الأمر من أولوياتها. وأوضحت الدراسة إلى أنه لم يوجد بعد أي بديل عن العلاج الهرموني، لكن التدريب الذهني يظهر بأنه يخفف من ردة فعل النساء على أعراض سن اليأس. ويساعد العلاج التأملي على التركيز على الحاضر، ولا يصعب تعلم هذه التقنية لكنها تتطلب بعض الانضباط في البداية.

واشنطن / متابعة: أكدت دراسة أمريكية جديدة أن تقنية تأمل يسهل تعلمها قد تساعد في التخفيف من آثار الهبات الساخنة والتعرق الليلي والأرق المرتبط بسن اليأس عند النساء. وذكر موقع «هلت داي نيوز» الأمريكي أن الباحثين في جامعة «ماساتشوستس» أن التدريب الذهني المعتمد على مبدأ التأمل البوذي يخفف من الاضطراب المرتبط بالهبات الساخنة عند النساء في فترة سن اليأس ويحسن الوظائف الفيزيائية والنفسية والجنسية عندهن. وأشار الباحث جيمس كارمودي المسئول عن الدراسة، إلى أن هذه «النتائج مهمة لأن العلاج الهرموني البديل الذي يستخدم لعلاج أعراض سن اليأس، مرتبط بمخاطر



(جبل حميم)

جبل مهيمن على مدينة عدن



معالم وآثار

تعود تسمية جبل الحديد الذي يربط بين مديرية الملا بمحافظة عدن ومديرية خور مكسر كما أشيع قديماً لوجود معدن الحديد فيه، ورؤى ابن المجاور في تاريخ المستبصر أن رجلاً سبك منه حديداً قدر بهارين ونصف غار المعدن عن أعين الناس، وبالقراب منه دارت معركة بين أمراء الدولة الطاهرية (بين الشيخ محمد بن عبد الملك بن داود بن طاهر وابن عمه الشيخ عبد الباقي محمد بن طاهر). وتوجد في جبل حديد العديد من الاستحكامات (التحصينات) العسكرية من قلاع وحصون دفاعية، ويكتسب جبل الحديد أهمية من موقعه الاستراتيجي الذي يجعله مشرفاً ومطلًا ومهيمنًا على مدينة عدن؛ من أجل ذلك جاءت أهميته لكل الدول المتواليّة على حكم عدن، وتعود تلك القلاع والحصون إلى عصور الأيوبيين والأثراك والاحتلال الإنجليزي. من الحصون في الجبل: البغدتان (النفق

الصغير والنفق الكبير في جبل حديد). النفق الصغير: عبارة عن ممر متقور في الجبل المقابل لجبل حديد من جهة الجنوب، ويمتد شرقاً إلى جوار مبنى (إدارة التربية) في الوقت الحاضر، وما بين الجبلين من فضاء أو أراضٍ يسمى البرزخ الكبير الذي يقدر طوله حوالي 3:4 ميل، ويتصل النفق الصغير إلى الجبل الذي حفره في أسفله النفق الكبير، ويقع مبنى إدارة التربية عند نهاية رأس الجرف الذي يربط بين النفق الكبير والنفق الصغير، ويوجد بالبرزخ الكبير خزانات للمياه. النفق الكبير: يمتد النفق الكبير بطول قدره 350 ياردة، ويمر تحت جبل المنصوري المتصل بجبل حديد ليصل إلى مقربة من باب عدن المسمى باب البر بالقرب من شارع الملكة أروى مقابل مبنى (معهد الفنون الجميلة) في الوقت الحاضر.

هدية

أنا أتكلم عن نهاية الليل
أتكلم عن نهاية الظلام
وعن نهاية الليل أتكلم.
إذا ما جئت إلى بيتي
أيها العطوف
فهاهنا مصباحاً وناظرة
لأرى ازدحام الرفاق
السعيد.



فروغ فرخزاد

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

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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



غبي وأغبي منه

قال غبي لأغبي منه : إذا عرفت
إيش داخل الكيس أعطيك منه
سمكة.
قال الأغبي منه : بحر .



كلمات متقاطعة

أفقياً
1- ثالث رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية تولى الرئاسة بين أعوام 1801م و 1809م من مواليد 13 ابريل 1743م من إقليم (ويلز) البريطاني توفي في الرابع من يوليو 1826م في نفس اليوم الذي توفي فيه الرئيس الثاني جون آدماس .
2- حرف جر - حيوان - 24 ساعة .
3- وكالة أنباء عربية - من أسماء الذئب .
4- ربح هبت من جهات مختلفة - تقال للتوجع .
5- حرف عطف - حرف انجليزي - من أهم المدن الألمانية .
6- للاستفهام - للتعريف - لام .
7- مدينة إيطالية - 30 يوماً .
8- إله الشمس عند قدماء المصريين - جمع وتر - حين .
9- إله الصيد عند اليونان - حارب .
10- للاستفهام - حب - في البيضة .
11- أداة حصر - مخترع الرادار .
12- حارس المنتخب الألماني لكرة القدم - سئم - ضمير .

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع</				