



## البكتريا 'بافان' التي لم يبتك من الافراج عن التدخين

**□ ألمانيا / متابعات:**  
فرض العديد من الدول الأوروبية حظرا على التدخين وبالتالي فإن الفرصة مواتية أمام المدخنين للإقلاع عن هذه العادة ولكن يجب عليهم أن يدركوا أنه دون مساعدة المتخصصين فإن المهمة ستكون أصعب بكثير، وتظهر الإحصائيات أن ما بين واحد إلى اثنين في المئة فقط من المدخنين يتمكنون من الإقلاع عن التدخين بالاعتماد على أنفسهم.

وفي ألمانيا على الأقل، يتراجع عدد المدخنين بسرعة ويرجع ذلك في الأساس إلى أن عدد المدخنين الجدد ضئيل جدا. وقال مسئولون في المركز الاتحادي للتوعية الصحية في كولونيا إن عدد الشباب المدخنين انخفض في ربيع العام الحالي إلى أدنى مستوياته على الإطلاق. وتوضح الإرقام أن نسبة المدخنين المنتظمين في الفئة العمرية من ١٢ إلى ١٧ عاما انخفضت إلى ١٨ في المئة.

يعني الفشل في الإقلاع عن التدخين من خلال الاعتماد على قوة الإرادة وحدها أن المدخن أصبح مدمنًا للسجارة. وتقول كارين يودر المتخصصة في علوم الصحة والطببة النفسية بمدينة كيل شمال ألمانيا: "التبكتريا مادة منبهة قوية للغاية وأحد أكثر العقاقير التي تسبب الإكتئاب" مضافة أن إدمان التبكتريا يحدث على نحو أسرع من إدمان الهيروين أو المخدرات الأخرى لأن التبكتريا يؤثر على معدل الأيض (التمثيل الغذائي) في المخ. وتنشط هذه المادة آليات المكافأة في المخ وتطلق المواد الكيميائية التي تعطي الشعور بالارتياح. ونتيجة لذلك فإن المدخنين الذين لا يشعرون بالسجارة يتعكر مزاجهم.

تمثل جلسات العلاج الجماعي التي تحمل عناوين واعدة مثل "كيف تقلع عن التدخين نهائياً" الطريقة الأكثر فعالية للإقلاع عن التدخين. وتجمع مجموعة من المدخنين مع أحد الاستشاريين الذي يقوم بإدارة الجلسة. في البداية يكون الهدف تحليل عادات التدخين للمشاركين في الجلسة.

وقالت كارين يودر إن "الفكرة تتمثل في أن توضح للناس أنهم مدمنون بالفعل" مضافة أن ذلك يعني في حالات كثيرة تدمير الإوهم المرتبطة بعادة التدخين. ولا يكون لدى الاستشاري متسع من الوقت ليحث بدائل التبكتريا مثل اللصقات والمواد التي يتم رشها والادوية الأخرى. ويمكن أن تخفف هذه المواد الرغبة في التدخين ونوبات الصداع التي تحدث عادة كجزء من أعراض الإقلاع عن التدخين التي تدمر الأعصاب على الرغم من أن المدخن يدرك أنه لم يعد يحتاج إلى السجائر ويصبح أكثر ميلاً للعلاج.

ومع ذلك فإن هذه البدائل ليست فعالة على المدى الطويل لأنها لا تستطيع أن تقلل اعتماد الجسم على التبكتريا وتواصل تزويد الجسم بالتبكتريا التي يحتاج اليه.

والامر نفسه ينطبق على الادوية التي تستخدم كعلاج بديل للتبكتريا والتي لا يتم صرفها إلا بتأذير طبي. ويخفف عقار الزيان أو عقار تشامبيكس الرغبة الملحة في التبكتريا ولكن أعراضها الجانبية غير محببة.

ومن بين هذه الأعراض الجانبية الأرق ونوبات الغزع والشعور بالدوار. ويظل عقار تشامبيكس الأعراض المصاحبة للإقلاع عن التدخين ويجعل المدخنين الذين يتناولونه يشعرون بانهم مرضى إذا قاموا بتدخين سيجارة. ومن بين الآثار الجانبية للغار صعوبة النوم والشعور بامتلاء البطن بالغازات والصداع والغثاين.

وتقول الخبيرة كريستيان كروجر من "معهد أبحاث العلاج" في ميونخ إن هذه العقاقير تتاسب المدخنين بشراهة الذين من المحتمل أن يتعرضوا لآثار جانبية وعقلية حادة إذا اقلعوا ببساطة عن التدخين بشكل مفاجئ.



## الأناس ينشط الكبد ويحمي الشرايين

بعض الأمراض كنزلات البرد والأعراض المصاحبة له من السعال والبلغم الذي يصاحبها ويجعله أقل جفافاً كما أنه يسهل الالتهام ويمنع البكتريا والفيروسات من الانتشار في حالات فرحة المعدة.



وأوضح الخبراء أن الأناس يوصف في حالات فقر الدم وعسر الهضم والتهاب المفاصل وتصلب الشرايين كما أن لب الأناس المهروس يستخدم لعلاج الجروح وورقها لتغطية الجرح مثل الكمادات ويساعد في علاج السرطان لأنه يقوي جهاز المناعة ويخفف ارتفاع ضغط الدم.

أفادت دراسة حديثة بأن الأناس يقوي العظام ويقتل الحمى ويهدئ التهابات كما أنه يفيد في علاج التهابات الشرايين ومرض القرص بالإضافة إلى أنه ينشط وظائف الكبد.

وذلك لأنه غني بفيتامينات «A,B,C» ويحتوي على عدد من المعادن مثل المغنيز والبوتاسيوم واليود والكالسيوم والفسفور والكبريت والحديد والمغنسيوم.

وأشار الخبراء إلى أن الأناس غذاء جيد وفوائد عديدة ويساعد في علاج



نزار قباني

## أنا مع الإرهاب

الحجاب  
متهمون نحن بالإرهاب ...  
أنا مع الإرهاب  
يكلم ما أمك من شعر ومن نثر ومن  
انهايت  
ما دام هذا العالم الجديد  
!! بين يدي قصاب  
أنا مع الإرهاب  
ما دام هذا العالم الجديد  
قد صنفنا  
من فئة الذئاب !!

وعن هند ... وعن دعد ...  
وعن لبنى ... وعن رباب ...  
عن مطر الكحل الذي  
ينزل كالوحي من الأدب !!  
لن تجدوا في حورتى  
قصيدة سرية ...  
أو لغة سرية ...  
أو كتباً سرية أسجنها فى داخل  
الأبواب  
وليس عندي أبداً قصيدة واحدة ...  
تسير فى الشوارع .. وهى ترتدى

متهمون نحن بالإرهاب ...  
إن نحن دافعا عن الوردة ... المرأة ...  
والقصيدة الصماء ...  
وزرقة السماء ...  
عن وطن لم يبق في أرجائه ...  
ماء ... ولاهواء ...  
لم تبق فيه خيمة ... أو ناقة ...  
أو قهوة سوداء ...  
متهمون نحن بالإرهاب ...  
إن نحن دافعا بكل جرأة  
عن شعر بلقيس ...  
وعن شفاة ميسون ...

□ أن قطعة الطباشير التي كتبت بها على السبورة ... تتكون من أصناف مخلوقات دقيقة كانت تعيش يوماً في البحر ، وأن صخور الطباشير الأبيض الناعم تتكون في قاع البحر ، لكن حركة الأرض تجعلها في بعض الأحيان ترتفع فوق سطح البحر وتظهر أمامنا .  
□ مجموع طول الأوعية الدموية في الإنسان البالغ الذي يزن ٥٠ كيلو جرام نحو مائة ألف كيلو متر وهو ما يكفي للف الكرة الأرضية عند خط الاستواء مرتين ونصف وتبلغ مساحة سطوح هذه الأوعية نحو ٦٣٠٠ متر مربع .  
□ أول بحرية إسلامية هي ( ذات الصواري ) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة ٣٤هـ وانتصر فيها المسلمون .  
□ البيطري لابيني أعشاشا بل يحتفظ ببيضه فوق قدميه فيضعه على الأرض ثم لا يلبث أن يرفعه فوق قدميه لبرودة الأرض الباردة في القطب المتجمد الجنوبي خوفاً على البيض من التجمد ، والبيطري المذكور هنا من فصيلة البطريق الملك الامبراطور وهو أكبر فصائل البطريق .  
□ قطر الندى هي ابنة خاوية بن احمد بن طولون حاكم مصر في عهد الدولة المملوكية وقد اشتهرت هذه الاميرة بالجمال والحسن الى جانب التفتل والادب ، فكانت ملائحة حتى بين نساء عصرها ، ويروي أن قطر الندى شجعت استخدام الحناء وأشاعتها كوضوء بين سيدات زمانها وعندما تزوجت من الخليفة العباسي المعتضد جهزها بها جهزاً بهر العالم إذ ذاك ببذخه وتزفه وكان ضمن جهزها ارجل من الحناء .. لهذا ربطت الامازيغ والاغاني الشعبية الحناء بقطر الندى .



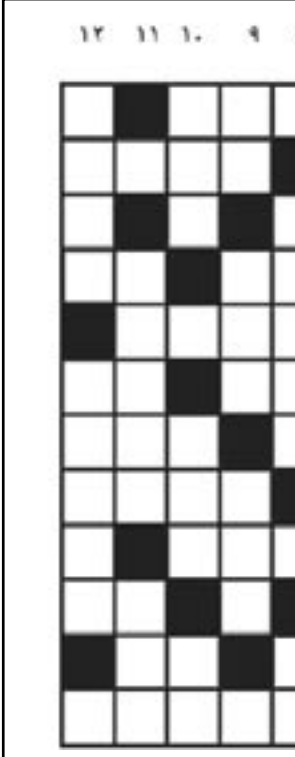
شخصيات خالدة

## عمر أبو ريشة الأديب الدبلوماسي

وتوفي عمر أبو ريشة في مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية ثم نقل رفاته إلى حلب .  
نال عمر أبو ريشة خلال فترة حياته عدداً من الأوسمة وهي: الوشاح البرازيلي والوشاح الأرجنتيني والوشاح النمساوي والوسام اللبناني رتبة ضابط أكبر والوسام السوري من الدرجة الأولى وآخر وسام ناله وسام الاستحقاق من الدرجة الأولى وقد منحه إياه الرئيس اللبناني إلياس الهراوي .  
ترك أبو ريشة مجموعة أعمال أدبية اشرى بها المكتبة العربية



أكبر فأر



١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

ولد عمر عمر بن شافع أبي ريشة في بلدة منبج التابعة لمحافظة حلب السورية في العام ١٩١١م، والدته تدعى خيرة الله العيسرطي من قلسطين.  
أكمل دراسته الابتدائية في حلب ، حصل على شهادة البكالوريوس في العلوم من الجامعة الأمريكية في بيروت في العام ١٩٣٠ .  
سافر بطلب من والده إلى إنجلترا ليدرس في جامعاتها فنون صناعة النسيج، ثم ترك لندن إلى باريس بهدف الاستفادة من أجوائها الثقافية العالمية .  
عاد إلى حلب في ١٦ / أيار / ١٩٣٢م ، عمل في بدايات حياته العملية مديراً لدار الكتب الوطنية في حلب ، وانتخب عضواً في المجمع العلمي في دمشق في العام ١٩٤٨م .  
بدأ عمله الدبلوماسي كملحق ثقافي لسوريا في الجامعة العربية ، عين وزيراً مفوضاً لسوريا في البرازيل (١٩٤٩ - ١٩٥٣) ، وعين وزيراً مفوضاً لسوريا في الأرجنتين وتشيلي (١٩٥٣ - ١٩٥٤) ، ثم سفيراً لسوريا في الهند (١٩٥٤ - ١٩٥٨) ، لقد عين منصب سفير لكل من الجمهورية العربية المتحدة في الهند ، للجمهورية العربية المتحدة في النمسا سفيراً لسوريا في الولايات المتحدة الأمريكية كما انتخب خلال فترة حياته الدبلوماسية عضواً في الأكاديمية البرازيلية للأدب كاريوكا- ريو دي جانيرو، وعضواً في المجمع الهندي للثقافة العالمية ، وأحيل إلى التقاعد في العام ١٩٧٠ م .  
أصيب نتيجة الإجهاد بمرض القلب واضطر لإجراء عملية جراحية في العام ١٩٧٧م ، ثم تعرض بعد عام واحد لحادث سير .

متهمون نحن بالإرهاب ...  
إن نحن دافعا عن الوردة ... المرأة ...  
والقصيدة الصماء ...  
وزرقة السماء ...  
عن وطن لم يبق في أرجائه ...  
ماء ... ولاهواء ...  
لم تبق فيه خيمة ... أو ناقة ...  
أو قهوة سوداء ...  
متهمون نحن بالإرهاب ...  
إن نحن دافعا بكل جرأة  
عن شعر بلقيس ...  
وعن شفاة ميسون ...

عنوان  
١٢ - السحاب الأبيض - عاصمة الصومال  
عموديا  
١ - خليفة راشدي لقب بالفاروق  
٢ - صوت المريض - متشابهان  
٣ - عاصمة فرنسا  
٤ - جواب - من الفواكة التي ذكرت في القرآن الكريم - عام  
٥ - مدخل - صغار البيض - طريق  
٦ - متشابهان - جمع (الصدوق)  
٧ - السراب الناعم - قسوي - من الحضريات.  
٨ - أسم علم مؤنث - متشابهان

## طوكيو المركز السياسي والاقتصادي والثقافي لليابان



التي دمرت العديد من أحيائها، ثم أتى الزلزال الكبير لعام ١٩٢٣ م على أكثر من نصف مباني المدينة. بعد عشرتين (٢٠ سنة) تسببت حملات القصف الجوية أثناء الحرب العالمية الثانية في مقتل أكثر من ١٠٠,٠٠٠ شخص وتدمير كامل للنسيج العمراني على امتداد ١٠٠ كلم .  
إلا أنه تم إعادة بنائها في فترة زمنية سريعة وأخذت مباني جديدة ذات طراز معماري عصري تأخذ مكانها في الأحياء الحديثة، تتحدى هذه المباني بطولها الشاق الأخطار الطبيعية والزلازل، ولا أن بعض سكان المدينة يعترض عليها لأنها تحجب عنهم رؤية جبل فوجي المقدس.

طوكيو (باليابانية: وتعني العاصمة الشرقية) هي أكبر مدينة في اليابان. تقع على الجهة الشرقية لكبرى الجزر الأربع لليابان هي "هونشو"، وعلى الضفة الغربية لخليج طوكيو. وبالقرب من مصب نهر سوميدا عاصمة اليابان منذ ١٨٦٨ م، هي اليوم المركز السياسي والاقتصادي والثقافي للبلاد.

تم استيطان المكان الذي تحطه المدينة الحالية منذ "فترة جومون". ثم أصبح من ضمن الأراضي الملكية (التابعة للإمبراطور) أثناء فترتي "نارا" و"هييآن". سقطت المنطقة أثناء العصور الوسطى في أيدي المحاربين القادمين من السهول الشرقية المجاورة. أسس هؤلاء حكومة عسكرية في جنوبي خليج طوكيو: في المكان المسمى "كاماكورا". كان ذلك في نهاية القرن الـ١٣م، ومنذ ذلك العهد أخذت المدينة اسمها الأول "إيدو" ومعناه "ميناء الخليج" (خليج طوكيو اليوم).

أصبحت المدينة عاصمة اليابان منذ بداية القرن الـ١٧م، وعرفت عصرا مزدهرا أثناء "فترة إيدو"، واضمحلت دور المدينة، لصالح "كيوتو" (العاصمة الإمبراطورية)، إلا أن البلاط قرر أخيرا أن ينقل عاصمته إلى "إيدو"، وتم إعادة تسميتها إلى "طوكيو" (ومعناها العاصمة الشرقية).

أخذت المدينة تتطور وأصبحت من كبرى المدن العالمية، أثناء دوايات "فترة مييجي" أخذت المدينة القديمة تتحول، فاحتضنت كبرى الشركات، وأولى الجامعات في البلاد كما عرفت أولى النشاطات الصناعية. تحول مظهر المدينة عام ١٨٧٠ م، عندما أقيمت الإنارة العمومية (كانت تعمل بالغاز) في شوارعها، وتم تشييد المحطة المركزية، كانت القطارات تنطلق منها إلى مدينة "يوكوهاما" ومن ثمة إلى سائر أرجاء البلاد، بعد عشرة (١٠ سنوات) من الزمن بدأت خطوط السكك الحديدية تتفرغ



امرأة بأربعة أقدام

هذه هي جيتا بورغ البريطانية الاصل ، وهي المرأة التي عاشت حياتها مثل الجميع مع ٤ اقدم وهذه المرأة تبلغ من العمر الان ٥٧ عاما ، وفي الصورة تظهر حين كان عمرها ٢٦ عاما فقط . وقد تزوجت وانجبت طفل وطفلة .

أعلى جيتار

أعلى جيتار في العالم والذي بلغ سعره ٢.٧ مليون دولار وهو الآن متوفر في فندق ريتز كارلتون في الدوحة في قطر، موقع عليه من قبل مشاهير أمثال ميك جاجر و كيث ريتشارد و اريك كلابتون و جيمي بايج و براين ماي و غيرهم .

## اقوال مأثورة

اني أعمل دائما ما لا أستطيع عمله ...  
لكي أتعلم كيفية عمله .

بابلو بيكاسو

## أضحك .. تضحك الدنيا ضحك



## غاب القمر

سأل أستاذ الجغرافيا تلميذه البالغ من العمر سبع سنوات : لماذا يغيب القمر كل آخر شهر؟  
أجاب التلميذ : لأنه يذهب ليقبض راتبه !

