

## تراجع الادراك يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

الارتفاع "يزيد ضغط الدم لديهم عن 140/90 ملليمتر زئبقي" والأشخاص البالغ عمرهم 80 عاما أو أكبر ويعانون من ارتفاع ضغط دم بسيط لديهم أفضل أداء إدراكي. والأصابة بالمرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم - والذي يحدد بضغط الدم الانقباضي الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم بين 140 و159 ملليمتر زئبقياً وضغط انبساطي بين 90 و99 ملليمتر زئبقي - ارتبط سلبياً بالأداء الإدراكي في المجموعات العمرية الأكبر. والصلة بين ارتفاع ضغط الدم والأداء الإدراكي الأقل كان أكثر ملاحظة لدى الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 70 و79 عاما وهؤلاء الذين تتجاوز أعمارهم 80 عاما كما يشير الباحثون. ويقول الباحثون إن التحكم في ضغط الدم أدى إلى الحد من تراجع الإدراك المرتبط بارتفاع ضغط الدم بين المصابين به. ويعتقد أوبيسيان أن الإطباء بحاجة إلى مضاعفة جهودهم من خلال الرقابة المتطورة لرصد الاتجاهات نحو ارتفاع ضغط الدم لدى مرضاهم وبدء العلاج مبكراً بدلاً من أي وقت لاحق.

**نيويورك / متابعة :** قال تقرير أعده أطباء في مستشفى جامعة هاوارد في واشنطن العاصمة إن ارتفاع ضغط الدم يرتبط بتدهور وظيفة المخ لدى الأشخاص البالغه أعمارهم ستين عاماً وأكثر مقارنة بنظائرهم الذين لديهم ضغط دم طبيعي. ويخلصون إلى أن التحكم المثالي في ضغط الدم ربما يكون مفيداً في الحد من مخاطر تراجع الإدراك مع تقدم العمر. واستعان الدكتور توماس اولابودي وأوبيسيان وزملاء له ببيانات من مشروع المسح الوطني الثالث للصحّة والتغذية ليبحث ما إذا كان ضغط الدم غير العادي مرتبطاً بشكل مستقل بتراجع وظيفة الإدراك لدى الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و74 عاماً في مدخل دراسة. ووجدوا أن ضغط الدم العادي "أقل من 120/80 ملليمتر زئبقي" ارتبط بأفضل أداء إدراكي بين الناس عند عمر من 60 إلى 69 عاماً بينما الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 75 و79 ولا يصل ضغط الدم لديهم إلى حد



## مدن عربية وعالمية

بارما هي مدينة تقع شمال إيطاليا بإقليم إميليا رومانيا، وعاصمة مقاطعة بارما، يبلغ عدد سكانها 178.718 نسمة. كانت عاصمة لدوقية بارما وبياتننسا (1545-1859)، تستضيف منذ سنة 2003 مقر الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية (EFSA)، ومنذ عام 1956 الوكالة الإقليمية لنهر بو (AIPO).

على الأرجح أن المدينة أسست وسميت من قبل الأتروسكان، حيث أن Parma تعني (الدرع الدائري) باللاتينية الذي كان يستعمله الأتروسكان، و كان المؤرخ الإغريقي ديودوروس سيكولوس ذكر أن الرومان قد استبدلوا برعهم المستطيل بتلك الدائرية، و سواء سميت بهذا الاسم لأن معسكر الأتروسكان كان دائرياً مثل درع، أو لأنه كان بمثابة درع واق في صد غزوات الغال في الشمال، هي مسألة اختيار. وأثناء الحرب العالمية الثانية، كانت بارما مركزاً قوياً للمقاومة الحزبية. وكانت محطة القطار والسكك الحديدية أهدافاً للقصف الحلفاء الجوي في ربيع 1944. ودمر الكثير من قصر ديللا بيلونا - قرب محطة القطار - بسبب قنابل ضلت طريقها، ولكن بارما لم تشهد تدميراً واسع النطاق خلال الحرب. و تحررت بارما من الاحتلال الألماني في الخامس والعشرين من أبريل عام 1945 من قبل المقاومة الحزبية وقوات برازيلية. تشتهر بعمارتها وجمال الريف من حولها، و هي مقر جامعة بارما أحد أقدم جامعات إيطاليا. يقسم بارما إلى قسمين نهر صغير يحمل اسمها. قال عنها الشاعر الإيطالي أنيليو بيرتولوتشي (ولد في قرية صغيرة في ريفها): كعاصمة كان لا بد أن يكون لها نهر، و كعاصمة صغيرة استلمت نهر صغيراً، و غالباً ما يكون جافاً.

وتقسم المدينة إلى قسمين نهر بارما، و هو أحد روافد نهر بو، و الذي قبيل دخوله قلب المدينة القديمة، يستقبل المياه من رافد باغانزا. مسار مياه نهر بارما ذو نظام متغير، فهو يشاء مملى و جارف، بينما في الصيف مفر و جاف. في بداية القرن التاسع عشر تم تحديد ضفاف النهر بحدان، مكوناً ما يُعرف بـ lungoparma. مناخ المدينة عادةً فاري في الصيف حار و خافت و هو ذات الحال عند السهل المنخفض، و الشتاء قاس بدرجات حرارة دنيا غالباً ما تنزل إلى ما تحت الصفر، تنسقط الثلوج كثيراً فوق الأبييني. وعند السهول يسقط في المتوسط كل شتاء حوالي 30 سنتيمتراً من الثلوج. و في الخريف تكثر ظاهرة الضباب، خصوصاً شمال طريق إميليا نحو نهر بو. و شهر أكتوبر هو أكثر الأشهر الممطرة.



## بارما

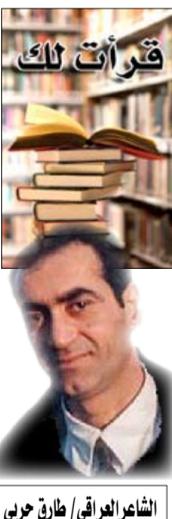
# الوكالة الإقليمية لنهر آيبو

## حدث في مثل هذا اليوم

- 1839 م: مولد راشد المسرح العربي يعقوب صنوع «أبو نظارة».
- 1895 م: إكتشاف التلغراف اللاسلكي.
- 1895 م: صناعة أول صاروخ ذو وقود سائل.
- 1958 م: مؤتمر أكر الذي انعقد بناء على جهودات نكروما رئيس وزراء غانا وكان نواه للوحدة الأفريقية.
- 1980 م: وفاة الفيلسوف الفرنسي جان بول سارتر.
- 1886 م: مولد العالم الأثري الدكتور سليم حسن.
- 1980 م: وفاة الفيلسوف الفرنسي جان بول سارتر.

## لدينا ما يكفي

- تحركت قليلا
- عن ظلالنا يا سماء
- تبعثرنا!
- لن نضع صورتك
- أيها اليأس
- في محفظات نقودنا
- ليس عندنا محفظات
- وغالبا نحن مفلسون
- لكن لدينا ما يكفي من الكلمات



الشاعر العراقي / طارق حربي

مرة قبل أكثر من مئة عام أن كانت في سن الرابعة عشرة وعكفت على دراسة الأدب الأوروبي والأمريكي في القرن التاسع عشر، حيث أكملت تعليمها بنفسها بعد ذلك. ونتيجة للتنوع الحضاري الذي تعرضت إليه ليسينج خلال حياتها، فقد تمكنت من استخدامه بفعالية في كتاباتها، والتي كانت تتحدث في الغالب عن المشاكل والأحداث في تلك الفترة الزمنية. ومنحتها الأكاديمية السويدية الملكية في ستوكهولم في أكتوبر سنة 2007 جائزة نوبل للأدب لتصبح بذلك المرأة الحادية عشرة التي تفوز بالجائزة التي منحت لأول مرة قبل أكثر من مئة عام وصفت الأكاديمية المؤلفة البريطانية بأنها شاعرة ملحمية للتجربة النسائية أعمت النظر في حضارة منقسمة، مستخدمة الشك وقوة الرؤية والتوقد. اشتهرت الكاتبة البريطانية خلال مسيرتها الفكرية والأدبية بنضالها ضد المظالم والاستعمار والتمييز العنصري كما عرفت بأفكارها المؤيدة لحقوق المرأة وهي مواضع تناولتها بأسلوب يمزج بين الواقعية الاجتماعية والإبداع الخيالي. ومع صدور روايتها «المفكرة الذهبية» 1962 تحولت ليسينج إلى أيقونة الحركات النسائية رغم أنها لم تنتمي يوماً من الأيام إلى

تعد الرواية البريطانية دوريس ليسنج واحدة من أهم الشخصيات الأدبية بعد الحرب العالمية الثانية التي تميزت بغزارة عطائها الأدبي والروائي ساهمت كتابتها في إغناء المكتبة العالمية. ولدت ليسينج في مدينة كرمانشاه في إيران، حيث عمل أباهما هناك كموظف في البنك الفارسي الملكي. ثم لم تلبث العائلة أن انتقلت إلى مستعمرة بريطانية في رودسيا الجنوبية (زيمبابوي حالياً) عام 1925م، حيث امتلكت مزرعة، إلا أنها لم تدر أرباحاً بعكس توقعات العائلة. إرتادت ليسينج مدرسة دومينكان كوفينث الثانوية حتى بلغت الثالثة عشرة من العمر فتركت مقاعد

## شخصيات خالدة



دوريس ليسينج

مستخدمة الشك والتوقد



## الموسيقى تهدئ الحيوانات المتوحشة



تتهنت عازفة قيثارة من ولاية كاليفورنيا الأميركية إلى أن الأصوات الموسيقية المنبعثة من هذه الآلة تهدئ أضخم الحيوانات واستخدمت مهاراتها لتهدئة حيوانات في المستشفيات وحدائق الحيوان. وذكرت مصادر أميركية أن العازقة سوزان رايوند تحولت في كافة أنحاء الولايات المتحدة وتزور الحيوانات المريضة والمكتنبة وتستخدم قيثارتها لتهدئة الحيوانات المتوحشة من خلال الموسيقى.



جان جاك روسو

## أقوال

السعادة هي الطموح، وهي التطلع إلى مستقبل أكثر حرية وأكثر كرامة.

جان جاك روسو

## الانترنت يسهل وسائل الانتحار



أظهرت دراسة بريطانية جديدة أن مواقع الإنترنت تسهل العثور على وسائل الانتحار، حتى أن بعضها يشجع على هذه الخطوة بدلاً من تقديم المساعدة والدعم لتخطي المشاكل.

وعمد باحثون في جامعات بريكستول وأوكسفورد ومانشستر إلى إجراء بحث يمكن لأي كان أن يقوم به على شبكة الإنترنت بحثاً عن معلومات وطرق تتعلق بالانتحار بواسطة محركات البحث ياهو و غوغل وإم إس إن وأسك الشهيرة واستخدموا 12 عبارة بسيطة خلال البحث، فكان الحاصل هو العثور على 480 نتيجة من خلال الاستناد إلى 10 مواقع في كل محرك بحث. وتم العثور على 240 موقفاً مختلفاً يؤمن بعض المعلومات والوسائل المتعلقة بالانتحار. وتبين أن خمس المواقع الموجودة كانت مخصصة للانتحار في حين تبين أن نصف المواقع يشجع على أو يروج أو يسهل الانتحار. وأظهرت الدراسة وجود 62 موقعاً تركز على الحؤول دون اللجوء إلى الانتحار وتعرض الدعم للابتعاد عن



عبدالكريم الرازي

## رازيات

الشحت أصبح بضاعة في كل شارع وجوله والفقر يُصنع صناعه والجوع قد صار دوله

## كلمات

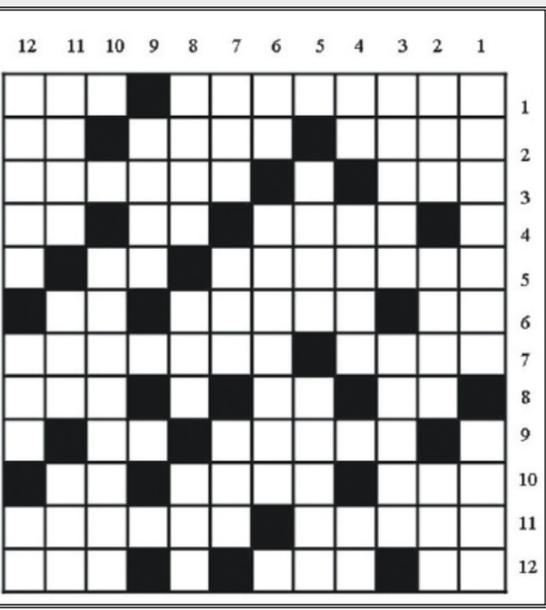
**أفقياً :**

- 1- رحالة طاف في أنحاء العالم استغرقت رحلاته الثلاث زهاء 29 سنة زار خلالها أفريقيا وبلاد العرب وآسيا والشرق الأقصى استقر في قاس له (تحفة النظر في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار) امتاز بالثقة في الملاحظة والأمانة في الرواية - أداة حصر.
- 2- شجاع - من الزهور العطرية - حرف عطف.
- 3- من أنواع النباتات - كلمة تركية معناها العقاب أو الطائر الأسود.
- 4- اتجاه جانبي - قط - غم.
- 5- بلد أوروبي - لاستفهام.
- 6- للتمني - أضواء - عدد انجليزي.
- 7- أحرف متشابهة - يعالجان.
- 8- سقي النبات - حرف انجليزي - من الأسلمة القديمة.
- 9- من المهن - تقال للتضجر.
- 10- ضمير المتكلم - عاصمة أسبوية - كف.
- 11- عاصمة أوروبية - تشتهر الهند بزراعتها.
- 12- أداة جزم - أقارب - خيال.

**عمودياً :**

- 1- كنية الكلب - مدينة عراقية.
- 2- مدخل - منطقة في آيين - رقد.

حل العدد الماضي



الأطفال الدبية