

## المسنون يهربون من الشيخوخة بالإدمان على الأدوية

**كولونيا / متابعة :**  
حذر خبراء ألمان المسنين من تعرضهم للإدمان نتيجة تناولهم للأدوية دون أن يشعر بذلك أحد من المحيطين بهم في الغالب.  
وقال مارتن هاوبت نائب رئيس الجمعية الألمانية للطب العقلي والنقسي لكبار السن أنه في مثل هذه الحالة يعتقد غالباً - بطريق الخطأ - أن الاضطراب الذي يعاني منه المسنون هو علامة من علامات الشيخوخة رغم أن ذلك قد يعني إدمانهم للأدوية العلاجية.  
وينصح الخبراء بضرورة أن يعرف أفراد الأسرة عدد الأقراص المنومة والمسكنات التي يتناولها كبار السن الذين يعيشون معهم.  
ومما يذكر أن العقاقير تتفاعل داخل أجسام المسنين بمعدل أبداً مما قد يؤدي إلى تناول جرعات زائدة منها أو يصبح العقار عديم المفعول.



## عدد سكان روسيا ينخفض بنسبة (0.09%)

**موسكو / متابعة :**

شكل عدد سكان روسيا الدائم في 1 أغسطس عام 2008، كما جاء في بلاغ هيئة الإحصاء الوطني الفدرالية، 141 مليون نسمة، مترافعا مقارنة بزيادة السنة بمقدار 125 ألف نسمة، أو 0.09 بالمائة. وتقلص عدد السكان بسبب فقدان الطبيعي، الذي انخفض خلال الفترة يناير - يوليو من هذه السنة مقارنة بنفس الفترة من عام 2007، بمقدار 63 ألف نسمة. ولكن زيادة المهاجرين بنسبة 53.8 بالمائة عوضت عن فقدان في عدد السكان.

وحدثت في روسيا في الفترة يناير - يوليو عام 2008، زيادة عدد الولادات في كافة الأقاليم، باستثناء دائرة تشوكوتكا الذاتية الحكم.



## بغداد

بغداد.. كيس ظلم

وقد استعرت عنقه لأركب راسي

من حيث بدأ يفتكك تاريخ الهارة

من نصب الحرية إلى جارية فائق حسن

كم تشي جارية فائق حسن

بعجوز سكير يتقدم في حديقة الأمة

يقفه فيصوره الصحفيون

ويلف السجارة بالحشيشة فيقرضه

جندي من الغزاة بدله

مقابل اللقافة

هل يدرك الغزاة

أن غابة من الطيور ساكنة في حديقة الأمة

لا تستدل على ساحة الطيران!

وإن عجوزاً سكيراً يلف اللقافات

لا يقاوض وجهه بغابة الطيور

ساكنة في حديقة الأمة!



الشاعرة اللبنانية / نضال القاضي



## أما زال فيها؟!

التقى احدهم بصديقه الذي لم يره منذ زمن فبدأ يسأله عن احواله و عن حال ابيه و فحفاة تذكر ان والد صديقه قد توفي فاراد تعديل السؤال نفس المقبرة!!

المنازل وهي عبارة عن منازل مستديرة ذات سطح مائل مبني من الطين.

وكثير من هذه المنازل تحول إلى فنادق كما أن بعضها مثل ماسيريا مارزا الومسا الذي كانت تمتلكه أسرة جواريني على مدى خمسة أجيال يقدم دروساً في الطهي.

وتكشف كبيرة الطهاة ماريا بعض أسرار المطبخ الإيطالي مثل صنع طبق من معكرونة أوريشيني التي تتميز بها المنطقة ويبدأ في الإمساك بقطعة من العجين وتقطعها إلى قطع صغيرة وتلفها لتشكيلها بيديها.

والمطبخ في أيبولا يتميز بالبساطة الريفية وأطباقه شهية. وتقدم معكرونة أوريشيني مع الطماطم أو صلصة مصنوعة من أنواع أخرى من الخضار.

وتتميز محافظة باري الشهيرة في الجنوب الإيطالي بطرقاتها الرحلات الرخيصة إليها عبر الطيران الرخيص أو ما يعرف باسم الطيران الاقتصادي مثل «إيزي جيت» و«راين إير» التي تنطلق في رحلات يومية من لندن إلى مطار باري بأسعار زهيدة جداً. وقد تحصل على تذكرة في وقت معين من السنة بقيمة لا تتعدى 200 جنيه استرليني أو ما يعادل 40 دولاراً ذهبياً وأياً.

تنتشر في أيبولا كباقي مناطق باري مطاعم صغيرة جداً تملكها عائلات محلية، ويتميز الأكل في هذا القسم من إيطاليا بكنهه مميزة جداً تتفوق على المأكولات التي تقدم في مطاعم العاصمة روما.

وينصح بتأجير سيارة للتجول والتنقل بين المناطق، والارخص والأنسب هو حجز السيارة أثناء حركة لذكورة السفر، وفي حال لم تتمكن من ذلك فقد يكون الحل في التوجه إلى أحد المكاتب الموجودة داخل المطار... العملية سهلة جداً تخولك الحصول على سيارة مباشرة من المكتب، والقيادة في تلك المناطق سهلة وغير معقدة إنما يجب التنبيه لبعض المنعطفات والطرق الضيقة في القرى الصغيرة.

## أيبولا آخر مدينة في العالم



## انزيم إطالة العمر يفرزه أسلوب الحياة السليم

**واشنطن / متابعة :**

قال باحثون امريكيون ان التغييرات الشاملة لاسلوب الحياة والتي تشمل نظاماً غذائياً أفضل وتدريباً رياضية أكثر تزيد مستويات انزيم في جسم الانسان ذي صلة وثيقة بالتحكم في عملية التقدم في العمر.

وشملت الدراسة الصغيرة 30 رجلاً ممن يواجهون احتمالات ضعيفة للإصابة بسرطان البروستاتا والذين خضعوا لتغييرات في اسلوب حياتهم لمدة ثلاثة اشهر. وارتفع لديهم انزيم تيلوميراز بالمعدل بنسبة 29 في المئة بعد مرور ثلاثة اشهر كما عاينوا عليه لدى بدء التجربة.

ويقوم تيلوميراز بتثبيت وتمديد اجزاء من الكروموزومات معروفة باسم تيلوميراز والتي تتحكم في طول العمر وكذلك في مهمة للحفاظ على خلايا نظام المناعة.

وقاد البحث المنشور في دورية (الانستوتكولوجي) الدكتور دين اورنيسش رئيس معهد ابحاث الطب الوقائي في سوساليتو في كاليفورنيا ومقدم النصائح الشهر لتغييرات في اسلوب الحياة لتحسين الصحة. وتتضمن تغييرات اسلوب الحياة نظاماً غذائياً غنيا بالفواكه والخضراوات وجميع الحبوب والبقول ومنتجات الصويا وتدريب معتدلة مثل المشي لمدة نصف ساعة يومياً وساعة من طرق السيطرة على

الاجهاد مثل التأمل.

وقال اورنيسش في محاضرة عبر الهاتف «هذه اول دراسة تظهر ان اي شيء يمكن ان يزيد التيلوميراز. لو كان هذا الأثر بمفعول عقار جديد لاصبح عقاراً بليون دولار. ولكن هذا شيء يمكن للناس ان يفعلوه مجاناً.»

ونقص التيلوميراز يعد مؤشراً على خطر الإصابة بالمرض والوفاة في بعض أنواع السرطان بما فيها سرطان الصدر والبروستاتا والقولون الرنة. واطهرت نتائج سابقة منشورة تم التوصل إليها للمجموعة ذاتها من الرجال انهم شهدوا تغيراً كبيراً على مستوى الجينات.

وكما هو متوقع نقص وزنه وانخفاض ضغط الدم لديهم وشهدوا تحسناً صحية أخرى. وحدثت لديهم تغيرات في أنشطة 500 جين.

وقال الباحثون ان نشاط الجينات الوقائية يزيد بينما توقف نشاط بعض الجينات التي تساعد على انتشار المرض ومن ضمنها الجينات المتعلقة بسرطان البروستاتا والصدر.



## قراصنة يخترقون البريد الإلكتروني لسارة بالين

**واشنطن / متابعة :**

استطاع عدد من قراصنة المواقع الإلكترونية اختراق البريد الإلكتروني لسارة بالين حاكمة ألاسكا ومرشحة الحزب الجمهوري في الولايات المتحدة لمنصب نائبة الرئيس.

واستطاع هؤلاء الذين اخترقوا عنوان بالين على موقع ياهو إرسال عدة رسائل وصور عائلية تخصها إلى موقع عام. وقد أدان القاصدون على حملة جون ماكين زميلها ومرشح الحزب للرئاسة ما حدث بأنه انتهاك لخصوصيتها وللقانون بيعت على الصدمة.

ويأتي هذا الاختراق وسط تساؤلات حول ما إذا كانت بالين قد استخدمت بريدها الشخصي لمهام حكومية. ووفقاً للقانون فإنه يجب الاحتفاظ بجميع بيانات التعاملات الرسمية للحكومة وعدم التخلص منها. وتخضع بالين حالياً للتحقيق في ولاية ألاسكا بتهمة إساءة استخدام نفوذها أثناء شغلها منصب حاكم الولاية.



وأحدى الرسائل التي تم كشفها من العنوان (gov.palin@yahoo.com) تم تبادلها بين بالين ونائب حاكم ألاسكا شون بارنيل الذي يطمح لدخول الكونجرس. وهناك رسالة أخرى بين بالين وصديقها إيمي ماكوركيل تقول فيها الأخيرة أنها تدعو لها وتضيف: لا تدعي الإعلام السلبى يؤثر عليك. وقد أعلنت جماعة تطلق على نفسها اسم "مجهول الهوية" مسؤولة اختراق البريد الإلكتروني لبالين على موقع ياهو ووضع ما أخذ منه على موقع "ويكيليكس" المختص بفضح الممارسات غير القانونية أو الأخلاقية.. أما الصور العائلية فلم يسبق من قبل تداولها في محافل عمومية. وقد تأكد فيما بعد أنه قد تم إقفال العنوان الإلكتروني للمخترق ومعه عنوان آخر تملكه هو (gov.sarah@yahoo.com). ولم تتضح بعد الوسائل التي تمت بها هذه القرصنة.



## زوجات النيجيري الـ (86) يتظاهرن احتجاجاً على اعتقاله



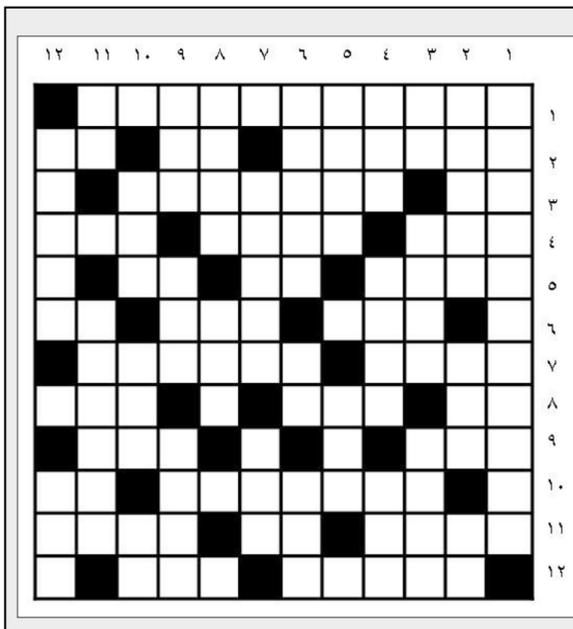
تظاهرت الزوجات الـ 86 لرجل في نيجيريا للمطالبة بالأفراج عن زوجهن الذي أوقف لزوجاته المتعددة غير القانونية والمنافضة للشريعة وتوجهت زوجات محمد بلو ماسابا البالغ من العمر «84 عاماً» إلى وزارة العدل في الولاية برفقة 20 من ابنائهن الاحتجاج على قرار المحكمة الـ 170 للمطالبة بالأفراج الغوري عن زوجهن. وصلت الزوجات إلى وزارة العدل على متن ثلاث حافلات وتظاهرن احتجاجاً على



نابليون

## أمنع الحصون المرأة الصالحة .

**جنيف / 14 أكتوبر / رويترز :**  
حذرت منظمة الصحة العالمية من مخاطر استخدام السجائر الإلكترونية قائلة أنه لا يوجد دليل يثبت أنها آمنة أو ساعدت المدخنين في الإقلاع عن هذه العادة.  
وقالت المنظمة إن هذه السجائر التي صنعت أولاً في الصين وتباع بشكل رئيسي عبر الإنترنت في دول مثل البرازيل وبريطانيا وكندا وإسرائيل تلتقي رواجاً شعبياً متزايداً بالرغم من عدم وجود موافقة رقابية عليها.  
وتصنع السجائر الإلكترونية من أنبوب معدني به حبيرة تحتوي على نيكوتين سائل مع خرطوشة قابلة لإعادة الشحن. وينفث المستخدمون هذه السجائر لكن لا يشعلونها بما يدفع البعض إلى استخدامها لتجنب حظر التدخين في أماكن عامة كما تقول منظمة الصحة العالمية.  
لكنهم يستنتجون قدرًا من النيكوتين في رئاتهم «بالإضافة إلى الكثير من المركبات السامة المحتملة الأخرى التي لسنا متأكدين منها» كما يقول دوجلاس بيتشر القائم بأعمال مدير مبادرة التحرر من التبغ في منظمة الصحة العالمية. وقال بيتشر في إيجاز صحفي «منظمة الصحة العالمية لا تعرف



### كلمات

اعداد / اشواق صالح

**أفصاحاً :**

- عالم نسائي من علماء الحيوان اكتشف لغة النحل وطريقة التعبير عنها بتوجيه طيرانه وحركة الأجنحة . كما درس جهاز الحواس وأعضاء عن اللافقريات . حصل على جائزة نوبل في الفيزيولوجيا والطب 1973م.
- عاصمة أوروبية - أحد والدين - حيوان أليف.
- بحر - قرية يونانية قرب أثينا حمل إليها بشرى النصر على الفرس . عدا مات بعد وصوله ومنه السباق المعروف في يومنا .
- مدينة يوغوسلافية في صربيا - علم - حيوان صغير بحجم القط من فصيلة الخرطوميات.
- فتيات - أظهر الحديث بالوشاية - حرف جر.
- أحرف مكرره - من مخلوقات الله - عمر.
- من الفصول الأربعة - طائر جميل الصوت.
- قهوة - أحد الأبناء عليهم السلام - عاتب.
- يصلي بالناس - مناطق غير حضرية.
- بلد أوروبي - عدد انجليزي.
- صوت الجمل - للنداء - عمار.
- بريق - كع .

**عمودياً :**

- سيد بني ربيعة في الجاهلية أضرم حرب البسوس بين تغلب وبكر فكان أول قتلاها رثاه أخوه المهلهل ومطلب بالثأر .

حل العدد الماضي

### منظمة الصحة العالمية تحذر من استخدام السجائر الإلكترونية

تتعلق بالسوموم. وفي عام 2003 توصل أعضاء منظمة الصحة العالمية إلى اتفاقية تدعو إلى تحذيرات أقوى على عب السجائر والحد من الإعلان والرعاية. وصدقت نحو 160 دولة على هذا الاتفاق المهم. وبعد استخدام التبغ أكبر سبب منفرد للوفيات التي يمكن منعها في كل أنحاء العالم حيث أنه يساهم في وفاة 5.4 مليون من أمراض القلب والجذام وأمراض أخرى سنوياً كما تقول منظمة الصحة العالمية