

## الإجازات المرضية المتكررة تقصر العمر



التي وقعت حتى 2004. وبلغ العدد الكلي للذين توفوا أثناء الدراسة 288 شخصا. وزادت مخاطر الموت المبكر بنسبة 66 في المائة عند 30 في المائة من الموظفين الذين حصلوا على إجازات مرضية لمدة أسبوع على الأقل، مرتين أو ثلاث مرات خلال ثلاث سنوات، مقارنة مع أولئك الذين لم يحصلوا على أي فترات طويلة من الإجازات المرضية. وكانت أعلى نسبة من الوفيات بين الذين حصلوا على إجازات مرضية بسبب هبوط في القلب أو جلطة أو أمراض مشابهة، وارتفعت نسبة الوفاة 4 مرات عند الذين حصلوا على إجازات مرضية طويلة. وقال الباحثون إن من النتائج المدهشة أن يرتبط التغيب عن العمل في إجازات مرضية نتيجة أمراض عادية تصيب الجهاز التنفسي بزيادة احتمالات الوفاة.

**لندن / متابعة:** أشارت دراسة حديثة إلى أن الموظف الذي يحصل على إجازات مرضية متكررة لأسباب نفسية عرضة أكثر بمقدار الضعف من الأصدقاء للإصابة بالسرطان والوفاة المبكرة. وقال باحثون في جامعة لندن في دراسة نشرت دورية بريتش ميدكال جورنال إنهم توصلوا إلى هذا الاستنتاج بعد أن ثبت أنه بين 6500 موظف، زادت حالات الموت المبكر بنسبة 66 في المائة عند الذين حصلوا على إجازات مرضية طويلة خلال 3 سنوات. ويرجع احتمال الإصابة بالسرطان إلى أن الذين يعانون من الاكتئاب لا يذهبون لرؤية الطبيب في الوقت المناسب بل يتأخرون كثيرا. وذكرت "البي بي سي" أن الباحثين اعتمدوا في أعداد الدراسة على مراجعة سجلات مرضية لنحو 20 ألف موظف في مختلف أقسام الحكومة البريطانية من 1985 إلى ما بعدها، وبالمقارنة مع الوفيات



### قراءت لك

على أرفصة الوهم  
رأيت بكاءً يتبعني!  
بالشغافني!  
فات أواني.  
فات أوان التمر  
وخل شتاءً يكذب دون كلل.  
فات أوان الرخص اللاهث  
خلف خيال فتاة يعجبها الإلحاح  
وخل زجاج يتمشى دون مبالاة.  
فات أواني\* بل فات أوان أواني...  
وذا الهوى



الشاعر  
علي ناصر كنانة

- كما ترهونه - هوى  
وكالأوهام.. طاحت الأمانتي  
إي.. هكذا!  
أسير ميمتا  
وميمتا قبلي.. مضى أواني

الانطلاق ركضا.

ومنذ الثمانينات، وهذه الرياضة أخذت في التطور واعدت الهواء والمحترفين إلى ارتفاع أيضا. وأول بطولة عالمية أجريت في النمسا في عام 1989. وفي لبنان شقت هذه الرياضة طريقها منذ عام 1992 وبدأت تلاقي ترحيبا ملحوظا منذ عام 1997، رغم أن الظروف التي تطرأ علينا على البلاد تمنع التحليق لأسباب أمنية. ولكن في أية حال، هناك مساحات مخصصة لها حيث بإمكان الهواة كما المحترفين التحليق بارتياح. ومن هذه المناطق يذكر عجي معراب، مزارية، الأرز، صوفر، لاسا، حمانا، شيوخ. ويوضح عجي أن هذا النوع من التحليق يختلف عن الهبوط بالمظلات لأنه يمكن التحكم في مستوى الارتفاع والانخفاض. أهم ما في الأمر التأكد من أن الخيوط التي تشكل الجزء الثاني من الباراغلايدنغ غير معقدة وفي حالة سليمة. وبعد الرخص وبدء التحليق يمكن الجلوس في المقعد المخصص لذلك. واثناء الطيران هناك حركات معينة يتعلمها الطيار ليحافظ على ارتفاعه لأن الباراغلايدنغ تنخفض مترا عند اجتياز ستة أمتار أو سبعة. ولدى الهبوط ينزل الطيار من الكرسي الذي سبق أن أحكم جلوسه فيه ثم يرفع يديه فيبدأ بالانخفاض تدريجيا. المهم أن يخفض يديه والا تعرض لحادث مؤدب. فحينها ستغلق الأجنحة عليه فيسقط كصخور. ويمكن ممارسة هذه الرياضة في كل المصافير والوصول لشرط وضوح الرؤية. فمساحات الصيف لا تشكل عائقا، فيما الضباب والغيوم الرمادية لا يسببان أيدا بالتحليق، لأن الطيار يحتاج إلى جو نقي حتى يحافظ على سلامته. كذلك إن الرياح تشكل عاملا مهما، فإذا تجاوزت سرعتها 12 كيلومترا في الساعة يصبح التحليق أكثر خطورة.



## «باراغلايدنغ» رياضة تحول الحلم إلى حقيقة

لترتفع في الهواء وتحلق. وفي بداية الستينات، أطلقت الوكالة الأميركية للطيران والفضاء «ناسا» عبارة «باراغلايدنغ» فيما استخدمت عبارة «باراغلايدنغ» في بداية السبعينات لوصف عملية الطيران بالمظلة بعد

سكايا (الاسكوتلندية) أو التزلج على جبال الألب. وهذا تحديدا ما حصل في السنوات والعقود اللاحقة. ففي عام 1961، طور المهندس الفرنسي بيار لومانبي تصميم المظلة بحيث يمكن قطرها صعودا

### سياحة

قد يكون الطيران من أجمل الاحلام التي ترافقنا منذ الطفولة، حتى يكاد يكون ترجمة خيالية لتلك الصور التي تشغل مخيلات الأطفال، فتراهم يسألون عن «سر» الأجنحة وسحرها وسبب تفرد العصافير بالالتصق بها، فيما انهم محرومون منها وعاجزون عن التحليق.

الواقع ان احلام الطيران ليست بعيدة المنال. فيفضل رياضة «باراغلايدنغ» يمكن تحقيق هذه الرغبات. ويعكس الشائع، لا يلزم المرء الكثير من الخبرة أو الدورات التدريبية رغم انها امر اساسي، إذ تبدو ثلاثة ايام أو اربعة حدا اقصى مدة كافية لتعلم التقنيات وأصول التحليق وليتمرن على قواعد الانطلاق والهبوط وذلك في جلسات مكثفة تستمر طوال هذه الايام.

ويؤكد الخبير في مجال التحليق اللبناني جهاد عجي ان من ابدى اصرارا على التحليق من دون اظهار أي تردد فيإمكانه الطيران في اليوم الرابع. كل ما يلزم، جرعة من الشجاعة للاقدام على الخطوات الأولى. إذ ان التحليق بال«باراغلايدنغ» سهل ولا يحتاج الى القفز من طوافة. يكفي الرخص بضع خطوات على منحدر حتى يمتلئ المظاهد هواء ويرتفع ليصبح على مستوى متعامد مع الطيار فيبشر التحليق، وشيئا فشيئا يصبح الحلم حقيقة! تحقيق هذا الحلم سبق ان استشرفه والتر نوبيرمان في عام 1954، حين كتب في مجلة «فلايت» انه سيأتي وقت يكون فيه الانسان قادرا على التحليق بعد ان ينطلق راجضا فوق حافة جرف أو على منحدر جدا.. سواء كان يمارس التسلق في جزيرة

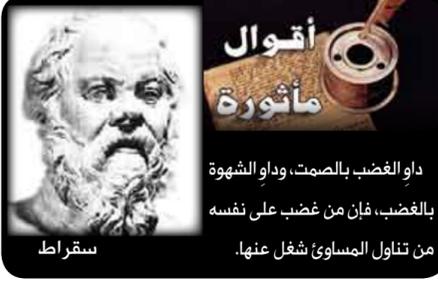
## ويكيليكس موقع يكشف الوثائق والمستندات الحكومية السرية

افريقيا، الا أن بعض المحللين يرون أن الاستخبارات الاميركية هي التي تقف خلفه، لما يحمله الموقع لغاية الآن من مواضيع عن الساحة الاميركية، والتي تشكلت نسبة 80% من المواضيع بشكل عام.

ويقول أحد الأعضاء الإستشاريين في مجلس ويكيليكس "نريد أن نثبت الشجاعة في نفوس الكاشفين عن الأسرار". ويضيف أيضا أن الموسوعة تلقت 1.2 مليون وثيقة مسربة منفصلة لغاية الآن.

وإذا ما انطلق هذا الموقع فلن تكون المرة الأولى التي يستخدم فيها مسؤولون الانترنت لجذب الانتباه لتجاوزات الحكومات. ففي الشهر الماضي عرض المسؤول الكيني السابق عن مكافحة الفساد جون جيتونجو شريطا صوتيا على الانترنت قال إنه يظهر وزراء وهم يضعون عليه للتحلي عن تحقيق كان يجريه. وقال جاي دين مدير مجموعة (الشان العام في العمل) الاستشارية للكشف عن الأسرار في بريطانيا "إن الأمر مشكلة لأنه سيكون الستار المفضل لأي شخص دنيء".

موسوعة ويكيليكس (wikileaks.org) عبارة عن نسخة غير خاضعة للرقابة من الموسوعة ويكيبيديا، وهي تكشف عن الوثائق والمستندات الحكومية السرية، التي يتم تسريبها أو سرقتها من المؤسسات والحكومات من مختلف أنحاء العالم، وخاصة الولايات المتحدة الأميركية، التي يجب على الرأي العام الاطلاع على هذه المعلومات وفقا لمبدأ الشفافية ولأن التسريب فضح أمورا كثيرة في الماضي فغير تاريخ بعض الدول إلى الأفضل، وأفضل مثال على ذلك وثائق حول حرب فيتنام. وشعار هذه الموسوعة هو «تشجيع العاملين في الحكومات في أنحاء العالم على استخدام الموقع كمنصة لتسريب أدلة عن الفساد والظلم»، مشيرا إلى أنه سوف يعمل قبل نشرها إلى التحقق منها بحيث يمكن لأي أحد التحليق على أهمية المعلومات التي يقدمها الكاشفون عن الأسرار والحكم على مدى مصداقيتها. وعلى الرغم من أن الموقع يؤكد أن مؤسسه هم من المنشقين الصينيين وبعض علماء الرياضيات والتكنولوجيا من الولايات المتحدة الأميركية، أوروبا، استراليا، تايوان وجنوب



### أقوال مأثورة

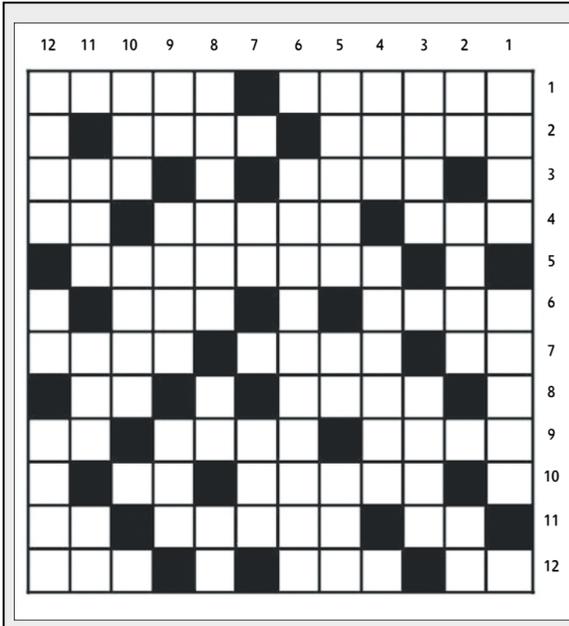
داو الغضب بالصمت، وداو الشهوة  
بالغضب، فإن من غضب على نفسه  
من تناول المسائى شغل عنها.

سقراط



### المغسلة

سكران دخل بسيارته الى  
المغسلة، قال له الهندي: غسيل  
؟ قال: لا، بس كي!



### كلمات

أفقياً:

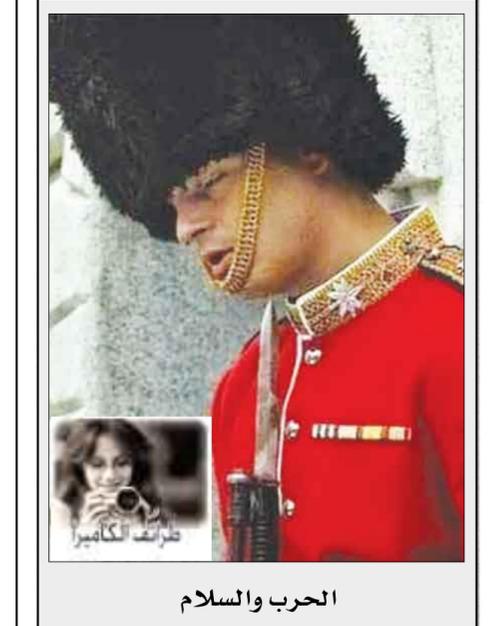
- أديب ونقاد مصري كبير لقب بعميد الأدب العربي ولد في مفاغة بالصعيد فقد بصره طفلا درس في الأزهر والجامعة الأهلية وفرنسا أسس جامعة الاسكندرية وتولى ادارتها 1942م وزير المعارف 1950م عمل على اقرار مجانية التعليم وأسس جامعة عين شمس له الإنتاج وافر يتوزع في الصحف والمحاضرات والكتب ويشمل الأدب والنقد والسيرات الذاتية من مؤلفاته الكثيرة (الأيام)، (شجرة اليوس)، (ابن خلدون)، (المعذبون في الأرض) جمع أمسية.
- من مديريات لمحج - برهان.
- حمام بري - شقيقي.
- حرف أبجدي - الشديد السواد - عدد انجليزي.
- مدينة مصرية.
- لفظ ايطالي معناه الذيل - كلمة ترجم.
- محب - عنب - لأعب كرة قدم انجليزي.
- جمع قيد - للتمني.
- اتجاه جانبي - سهل - جواب.
- لأعب كرة قدم الماني في صفوف تشلسي الانجليزي - من الزهور العطرية.
- شعور - فواند - خاصة.
- يابسة - رجم - رقد.

عمودياً:

- درب - بلد اسبوي.
- دك - من الأوان - طليق.
- صوت أوراق الأشجار - مدينة تونسية.

### أفقر دول العالم تطالب أوروبا بوقت للتفاوض المشترك

**أكرا / متابعة:** قالت دول أعضاء بمجموعة أفريقيا والكاريبي والمحيط الهادي إن على أوروبا أن تكف عن ممارسة الضغوط على أفقر دول العالم لتوقيع اتفاقات تجارية فريدة وأن تنهج مزيد من الوقت أمام دول المنظمة للاتفاق على برنامج تفاوضي مشترك. وقال وزير خارجية موريشيوس ارفين بوليل نقلا عن مسودة بيان لقمة زعماء دول المجموعة التي تضم 79 عضوا في غانا أن الإعلان سيعود إلى السماح بالوصول دون قيود إلى سوق الاتحاد الأوروبي. وتكافح المجموعة التي تمثل 300 مليون نسمة وتضم عددا من أقل دول العالم نموا للحفاظ على وحدة الصف في مواجهة ضغوط بروكسل لتوقيع اتفاقات شراكة اقتصادية. وقال بوليل لرويترز «هناك سمة مشتركة في النقاش الدائر.. هي أنه ينبغي عدم تقويض تضامن مجموعة أفريقيا والكاريبي والمحيط الهادي. تسببت اتفاقات الشراكة الاقتصادية على ما يبدو في خلق الانقسام وصرف الانتباه لا التقارب. يجب ألا نشعر بالقلق لمجرد أن اغلب صادراتنا تنجه إلى الاتحاد الأوروبي.» وينتج أكثر من ربع صادرات دول مجموعة أفريقيا والكاريبي والمحيط الهادي إلى الاتحاد الأوروبي.



الحرب والسلام



### حديث الكاميرا

**تعليق وتصوير/ علي الدرب:** يتساءل الجميع لماذا لم تقم الجهات المسؤولة في محافظة عدن بالاهتمام بهذه المساحة والمنحدر الذي يطال على شواطئ جولدومور، حيث أن موقعه الهام والجليل يجعله من أهم المواقع التي يحرض الناس على ارتيادها ليس في المناسبات فقط وكثيرا ما نجد مزدحما بالناس والمركبات.. لذا نتمنى من الجهات المسؤولة عن التحسين والتجميل القيام بتأهيل هذا الموقع وتجميله حيث أصبح من أهم المتنفسات ويقاؤه بهذه الصورة يشوه المنظر الجميل لهذه المنطقة ويسبب للجهود التي تبذل لتجميل وتحسين مدن ومتنفسات وشوارع عدن.



### باختصار

محمد الجراي

فتحت المدارس أبوابها إيدانا بيده العام الدراسي الجديد (2008-2009م)، لكن الإقبال على معظم المدارس جاء ضعيفا، فمعظم أولياء الأمور يخشون على أبنائهم من الذهاب إلى المدرسة مع بداية افتتاحها لمعرفتهم المسبقة بأن أبنائهم إنما سيذهبون لتنظيفها من الأتربة التي تراكت عليها خلال فترة الإجازة. وهذا ما حصل فعلا، فالتماليد الذين انتظمو في الذهاب إلى المدرسة عادوا وملايسهم تشهد على مافعلوه في مدارسهم.. ونحن بالقدر الذي نشجع أبناءنا على النظافة لكننا نتساءل عن دور الإدارات المدرسية التي يبدها ميزانيات المدارس، ألم تستطع استيعاب عامل نظافة؟ ثم -وهو الأمر الأهم- أين هي الميزانيات التشغيلية التي أعلنت عنها وزارة التربية والتعليم، على أساس تخصيصها لتشغيل المدارس عقب قرار إعفاء تلاميذ الأساس من الرسوم المدرسية، الأولاد من صف أول إلى سابع، والبنات من صف أول إلى تاسع، وهل سيتم العمل بهذا القرار أم لا؟