



## مضادات الاكتئاب لا تعالج الاكتئاب

للإكتئاب مقارنة مع المهدئات كانت غير موجودة أو بسيطة جداً لدى المرضى الذين يعانون من حالات اكتئاب طفيف أو معتدل فيما كانت قوية جداً لدى المرضى المصابين بحالات اكتئاب خطيرة جداً. وقال معدو الدراسة "النتيجة المفاجئة لتحليلنا هي أن المرضى يجب أن يكونوا مصابين باكتئاب خطير جداً لكي تكون الأدوية المعالجة للإكتئاب فعالة بشكل صحيح، في حين أنه يتم وصف هذه الأدوية بانتظام للغالبية الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب طفيف أو معتدل". وأضاف الدكتور فور نيه أن "الأطباء الذين يصفون هذه الأدوية والمشربين والمستهلين قد لا يكونون واعين لواقع أن فاعلية الأدوية ثبتت إلى حد كبير على أساس تجارب سريرية شملت بشكل حصري أشخاصاً يعانون من الأنواع الأكثر خطورة من الاكتئاب". وعبر الباحثون عن أسفهم لأن هذا التفصيل المهم تم إغفاله في رسائل التسويق التجارية لهذه العلاجات لدى الأطباء وعموم الناس.

واشنطن / متابعة: يبدو أن الأدوية المضادة للإكتئاب لها آثار محدودة جداً في مواجهة عوارض الاكتئاب الطفيفة أو المعتدلة ولا تحدث فرقاً فعلياً إلا في معالجة حالة الاكتئاب الخطيرة كما أظهرت نتائج دراسة نشرت الثلاثاء وخلصت إلى أنه من الأفضل معالجة هذه الحالات بأدوية بديلة. وقال الدكتور غاي فور نيه من جامعة بنسلفانيا (شرقاً) المعد الرئيسي لهذه الدراسة أن الأدوية المضادة للإكتئاب تعتبر القاعدة لمعالجة عوارض الاكتئاب الخطيرة وتعطي نتائج في هذا المجال لكن ليس هناك مؤشرات عديدة تثبت أن لها فوائد علاجية في حالات الاكتئاب المعتدل أو الطفيف. وأجرى الباحثون تحليلاً لنتائج ست تجارب سريرية موسعة شملت 718 من المرشدين، تم خلالها مقارنة مختلف أنواع الأدوية المضادة للإكتئاب فيما أعطي المرضى مهدئات، وادخل بعض المرضى إلى المستشفيات. وأوضح الدكتور فور نيه أن "الأثار الفعلية لهذه العلاجات المضادة



إعداد / إنسام العسيري



**عتبة**  
كلامنا عن الأسرار  
قولنا الذي لا طائل منه  
اضطربنا  
حين نغامر في هذا الدخول  
حيث الحياة  
مجرد زبد  
مسروق من أمواج  
الشفاء



**نكران**  
كلما  
عند حواجز الليل  
سقط لي ظل  
انكرتني  
فسحة الصباح  
بكل فجاجة

الشاعرة السورية رشا عمران



**أقوال  
مأثورة**

أعطاك الله وجها  
فلماذا تصنع لنفسك  
وجهاً آخر.

شكسبير

### مصارحة عرسان

العريس : أصارحك بأن شعري  
مستعار لأنني أصلع.  
العروسة: قل لي هكذا من الأول  
ودعني أخلع طقم أسناني!!



### قريبة عمرها 1300 عام

## اكتشاف غير مألوف في منطقة الخليج العربي

30 عاماً قال: "كان ذلك من خلال مسح فنتحه وكالة الآثار والمتاحف، وهو مسجل برقم رسمي في عام 1977"، مشدداً على أن أعمال التنقيب في المنطقة جاءت بعد توقيع اتفاقيات بين الهيئة العامة للسياحة والآثار وشركة أرامكو، مضيفاً "إن الشركة رحبت بهذه الخطوة"، مشيراً إلى أن الموقع سيكون مفتوحاً للزوار فور استئجار الهيئة بأنه أصبح مناسباً لزيارة تهم. ورأى خبراء في فريق التنقيب بأن أهمية القرية التاريخية تكمن أيضاً في المدة الزمنية القصيرة التي عاشها مؤسسوها، إذ قدرت بنحو 200 عام، وتعود القرية التاريخية لفترة صدر الإسلام، بيد أن قاطناتها هجروها، حسب تقديرات الأثريين، وقال الغبان: "إن المكتشفات الأثرية تعود لنفس الفترة الزمنية (1300 عام)، بيد أن بعض المكتشفات يعود لأزمة لاحقة بسبب أن المنطقة لم تقطع عنها الزوار على اعتبار أنها منطقة تجمع"، مضيفاً "إن المنازل المكتشفة بعضها كان متراصاً، فيما تباعد البعض الآخر ليشكل قرية، كما أننا قسمنا المنطقة لثلاثة أقسام. جدير بالذكر أن الغبان نفى ما أشيع بشأن إكتشاف مواطن للمنطقة الأثرية، حيث قال: "إن المنطقة مسجلة من قبلنا قبل نحو 30 عاماً، إلا أن العمل لم يبدأ فيها، إلا قبل ثلاثة شهور، مطالباً أي شخص استطاع الحصول على بعض الآثار بأن يعيدها على الفور". مؤكداً أن فريق العمل المختص بذل جهداً كبيراً في إخراج هذه القرية وفقاً للمعايير العالمية للتنقيب.

## فترة الجلوس الطويلة تؤدي المرأة



يذكر أن الخبراء طرحوا الحل للحل من هذه المشكلة، وهو ممارسة المزيد من الرياضة المنتظمة، واقطاع فترات الجلوس الطويلة لممارسة بعض التمارين الرياضية.

واشنطن / متابعة: أكدت دراسة أعدها معهد الطب والصحة العامة في ولاية "واشنطن"، أن المرأة تقضي 56 ساعة كل أسبوع، وثمان ساعات يومياً وهي جالسة أمام الكمبيوتر، أو أمام التلفزيون، ما قد يؤثر على صحة المرأة. وأشار الدكتور "جيمس ليفين" من مستشفى "مايو كلينيك" الشهير بولاية "مينيسوتا"، إلى أن جسم الإنسان تطور على مدى ملايين السنين، ليؤدي عملاً محدداً وهو الحركة، والوقوف منتصباً، لكن في وقتنا الحالي تعود إلى الوراثة، وذلك بسبب التكنولوجيا التي حولنا، والتي استنزفت كل الحيوية التي اكتسبها الإنسان. وأوضح ليفين أن بعد ساعات قليلة من الجلوس يبدأ الجسم في تعطل وتجميد أي نشاط حيوي لعملية الأيض، ما يؤدي إلى بطء الدورة الدموية، وانخفاض في عملية حرق الدهون والسعرات الحرارية، ويديم العمود الفقري، حتى مع ممارسة الرياضة.

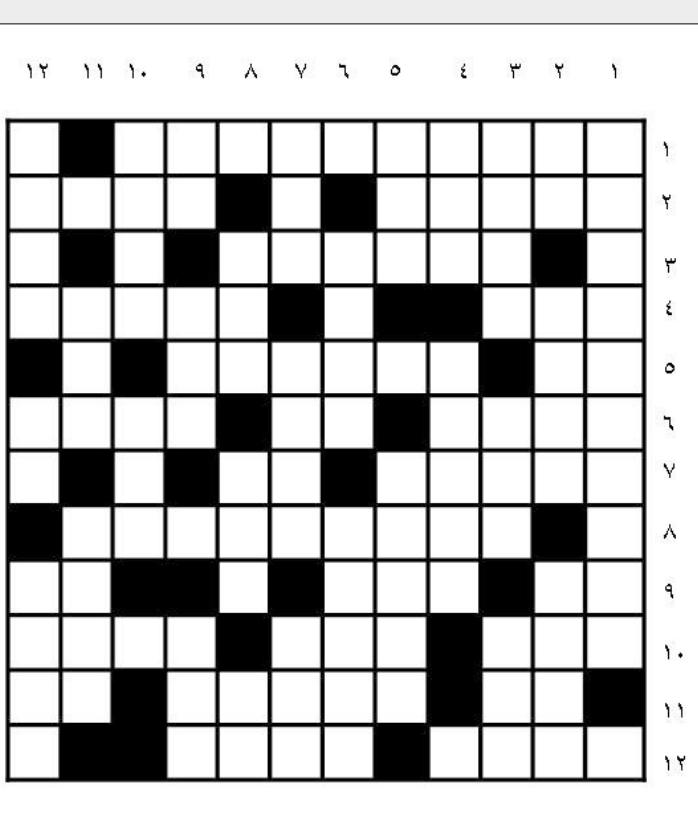


## عجائب وخرائب ومن الحب ما قتل !!

توفي شاب روسي متأثراً بجراحه بعدما قفقه رجل بحجر عندما راه يحاول قطف زهرة كي يقدمها إلى حبيبته من أمام منزله. ونقل وكالة الأنباء الروسية "نوفوستي" عن محققين في الحادثة التي وقعت في مدينة كالينينجراد قولهم إن الشاب الكسندر دوار البالغ من العمر 28 سنة توفي بعد إدخاله إلى قسم العناية المركزة في المستشفى بسبب إصابات بليغة في الرأس، وقال شهود إن دوار كان يحاول قطف زهرة لتقديمها إلى حبيبته وفقاً لجريدة "الرياض".



### أكبر وأطول قط في العالم



### كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق ناجي

أفها

- 1- من علماء العرب أسمة الحقيقي أبو العباس أحمد بن محمد بن فرج بن أبي الخليل الأموي بالولاء الأشبيلي الأندلسي ولد عام 561هـ في اشبيلية وتوفي 637هـ. من أهم أعماله تفسير الأدوية المفردة من كتاب ديسقوريدس.
- 2- بلد عربي - محبة.
- 3- من أهم المدن اليمنية.
- 4- جهد وعمل - عاصمة أوروبية.
- 5- مادة قاتلة - الحيوان الذي يتميز بالمكر.
- 6- العدد الأول - بحر - اتجاه جانبي.
- 7- قرية في سوريا بمحافظة ادلب - حرف نصب.
- 8- مدرسة أنشأها في القاهرة الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله وخصصها لإخراج الدعاة.
- 9- عملة - حيوان مفترس - عقل.
- 10- الظبي الأبيض - أحرف متشابهة - شهر هجري.
- 11- تقال للتوجه - نادي كرة قدم فرنسي - جوهر الشبي.
- 12- يستخدم لتخصيب التربة الزراعية - فتاك.

عموديا

- 1- الطبقة الخارجية للغلاف الجوي وبها كمية ضئيلة جدا من الهواء.
- 2- حرف إنجليزي - خراب - رقود.

حل العدد الماضي



### حديث الكابيرا

تصوير وتعليق / علي الدرب: يتمنى سكان حي ابن زيدون في مدينة الروضة مديرية التواهي ان تكون الطرق الفرعية الترابية في هذا الحي ضمن مشروع سفلتة طرق هذا الحي حيث يعاني السكان والمارة من عدم صيانتها منذ وقت طويل فهل تتحقق آمينتهم.



باختصار  
صنعا المسعودي  
الأمطار التي هطلت مؤخرا على مدينة عدن كشفت نوعاً آخر من الإهمال والتلاعب والتحايل أثناء تنفيذ أعمال السفلتة لبعض الشوارع. فعلى الرغم من وجود مصارف خاصة لمياه الأمطار على جوانب كثيرة من الطرق إلا أنه تم سدّها أثناء السفلتة، ما أدى إلى تجمع مياه الأمطار مشكلة مستتعات في كثير من الشوارع. بعض فتحات مصارف المياه التي وضعت أثناء السفلتة الجديدة، تعرضت هي الأخرى للانسداد السريع ما يدل على أنها غير ملائمة من الناحية الهندسية للقيام بأعمال تصريف مياه الأمطار والمجاري. ترى في هذه الحالة من يتحمل المسؤولية؟