إضاءة

المال السائب

زياد مسعود

جاء في الاخبار انه القي القبض على مجموعة من موظفي مديرية الموانئ العامة اتهموا بالاستيلاء على مبلغ (٦٥٠) مليون دينار (فقط!) من اموال الدولة.

انتهى الخبر وتمنيت ان يكون خبراً عاريا من الصحة ولكنه-على ما يبدو -حقيقي ومن يسرق يستحق العقوبة المفروضة وقد سرق غيره من قبل ولكن الذي يدهشني ويدهش اخرين امران: اولهما كثرة تجاوزات بعض الموظفين على المال العام رغم ارتفاع رواتبهم ومخصصاتهم، والامر الثاني -وهو الذي يستحق النقاش فعلاً هو لماذا تسمح دوائر الوزارات لحفنة من الموظفين من الذين يتمتعون بذمة (واسعة) بالتصرف في مبالغ كبيرة وتعطيهم صلاحيات صرف او امراً بالصرف دون حساب ثم تقوم الفضيحة -بعد ان يكثر الهمس -فيلقى القبض على الذين (اتهموا) بالتقصير او بالاختلاس وتتم معاقبتهم وقد تضيع المبالغ المسروقة او تعود متقطعة وقد تحقق الهدر وتحقق الخراب في الذمم وفي حقوق الدولة برغم كل اجراءات الردع.

ان رقابة الوزارة المعنية (المالية) ضعيفة او مرنة جداً بحيث يجري الصرف بدون ضوابط اولية، وان لجان المشتريات المؤلفة من بعض الدوائر والمديريات قد ادمنت (التفاهم) مع الباعة، وقد لاتتبدل لفترة طويلة برغم ان التعليمات المالية تنص على استبدالها كل ستة اشهر.

ان التدقيق المسبق ضروري لمنع جريمة الاختلاس فالمال السائب يغري بالسرقة.

ايتام روسيا تجارة مربحة

مع وجود ثغرات في قوانين التبني ووجود أكثر من ٧٠٠ ألف طفل من اليتامى وممن تخلى عنهم أهلهم يتطلعون إلى منازل تؤويهم باتت روسيا الان أكبر سوق للوسطاء القائمين على إبرام الصفقات المشبوهة أو الاجرامية في مجال تجارة الاطفال مع زبائن أجانب.

وقالت يكاترينا لاخوفا رئيسة لجنة الشؤون الاسرية في البرلمان الروسي (الدوما) "يمكننا القول أن تجارة الاطفال موجودة في روسيا" وذلك خلال جلسة برلمانية عقدت لبحث هذه الظاهرة خلال الاسبوع الماضي.

وأشارت النائبة إلى أن "انتشار ظاهرة تبني الاجانب (للاطفال) وانتشار الانتهاكات المصاحبة لهذه الظاهرة يزيد من المخاوف" مشيرة إلى أنه بات من السهل التحايل على قوانين التبني بحيث يصعب إيجاد مسؤول عن هذه الخروقات.

وتنطوي الظاهرة على دفع كميات طائلة من الاموال بما في ذلك رشاوى قد تزيد على ٥٠ ألف دولار يدفعها الوسطاء للمسؤولين لتسهيل إجراءات التبني وفقا لما ذكره نائب المدعي العام فلاديمير كولسنيكوف.

وتقدر السلطات عدد الاطفال الروس الذين تم تبنيهم خلال العقد الماضي بنحو ٤٥ ألف طفل ويذهب الان أكثر من نصف الاطفال الذين يتبناهم أجانب غالبا إلى الولايات المتحدة.

وقالت مصادر بالبرلمان ووزارة الداخلية إن المنظمات (العاملة في هذا المجال) تتجه إلى تسهيل إجراءات التبني التي يمكن أن تتكلف عشرات الالاف من الدولارات حتى لو نفذت بصورة مشروعة عبر المحاكم.

وقالت لاخوفا هناك نحو ٩٠ منظمة مسجلة بصفة رسمية في روسيا وأكثر من مئة منظمة أخرى تعمل بصورة غير مشروعة فيما يتحدث مسؤولو الشرطة عن أكثر من ٢٠٠ شركة أجنبية تقدم خدماتها على الانترنت والمسجل منها ٨٦ فقط.

وتقول جالينا تروستانتسكايا رئيسة قسم الرعاية الاجتماعية للاطفال بوزارة التربية والعلوم إن ١٥ ألف طفل فقط من ١٧٠ ألف تنطبق عليهم شروط التبني هم الذين يلحقون بأسر.

وقد سجلت معدلات التبني داخل روسيا تراجعا إلى نصف ما كانت عليه عام ١٩٩٤ بسبب الازمة الاقتصادية التي تعانيها البلاد والنظرة الاجتماعية إلى الايتام في الوقت الذي تزايد فيه بسرعة الطلب الاجنبي على تبني الاطفال الروس.

ومن بين الذين تبنوا أطفالا روسيين خلال العام الجاري المستشار الالماني جيرهارد شرودر وزوجته دوريس شرور كوبايف اللذان عادا إلى بلادهما في أب الماضي بطفلة تبلغ من العمر ثلاثة أعوام من سان بطرسبرج.

وشدد مسؤولو الكرملين على أن شرودر وزوجته لم يتلقيا معاملة خاصة على الاطلاق وقد اتبعت معهما جميع الاجراءات القانونية للحصول على حق تبني الطفلة.

أما نجمة هوليوود الشهيرة إنجلينا جولي فقد تعرضت للتحقيق بسبب ما قيل عن محاولتها انتهاك جميع القوانين للتسريع بتبني طفلة روسية.

وفي تعليق انفعالي تقليدي على الموضوع انتقد نائب رئيس قسم الامن الاجتماعي بوزارة الداخلية الروسية نيكولاي برشوتكين الاجراءات السريعة للتبني "التي عن طريقها يؤخذ جنسنا القومي للخارج".

قلعة هيت تحكي تاريخ المدينة!

تعتبر مدينة هيت من المدن التاريخية القديمة في العراق والعالم والشواهد على ذلك كثيرة.. حيث ارجع الشيخ رشاد الخطيب في كتابه (هيت في اطارها القديم والحديث) بناء مدينة هيت الى ماقبل الطوفان وكيف ان نوحاً عليه السلام لما بنى سفينته طلاها من قار هيت ، وان مدينة بابل التاريخية وبرجها المعروف بنيا من القار نفسه لمقاومته الظروف الطبيعية اذ مازالت مدينة هيت تشتهر بعيون القير بشكل واسع اضافة الى العيون الكبريتية التي يقال انها تشفي الكثيرمن الامراض كما ان سرجون الاكدي (٢٤٠٠ق.م) قدم الى هيت لتقديم القرابين الى الآله (دكان) الذي من المرجح انه اله الجبال ومازالت هذه المنطقة تعتبر المصدر الرئيس للحجارة في مناطق اعالي الفرات وبنيت الكثير من المعامل لتقطيعه باشكال فنية لتزيين واجهات المنازل وكان سوقه رائجاً في الفترة الاخيرة في بغداد والمحافظات الاخرى..

حسين الفلاحي

وحفر الملك ... بالقرب من هيت ينحدر الى البصرة بعد غزوات الاعراب وهو مايعرف محلياً (بجري سعده) والحكايات الشعبية حوله كثيرة ومن بينها.. ان احد امراء البصرة ... زفافها. ... وماتبقى الان من هيت القديمة هو القلعة التي تقع على الجهة اليمنى من نهر الفرات والتي مازالت اطلالها تنتصب بشموخ تحكي قصة اجيال خلت لاقدم حضارة عرفتها الانسانية في موطن هيت.

ويتفق المؤرخون على ان قلعة هيت هي واحدة من القلاع الثلاث في العراق مثلها مثل قلعتي اربيل وكركوك.. الا ان لقلعة هيت خصوصيتها رغم التباين في وجهات النظر فمنهم من قال انها قائمة على تلة من الارض قام الناس ببناء بيوتهم عليها حفاظاً على ارواحهم وممتلكاتهم من فيضانات النهر المدمرة، وذهب آخرون الى وجهة نظر مغايرة تقول ان القلعة تكونت نتيجة لتراكم انقاض البيوت بعضها فوق بعض لقرون خلت وهذا الرأي هو الراجح باعتبار ان سقوف تلك البيوت متكونة من طبقات من الطين بارتفاعات متباينة ومطلية من الاعلى بالقير المتوفر من خلال العيون المنتشرة في المدينة والسبب الرئيسي لاندثار الغالبية العظمى من هذه البيوت هو الكثافة السكانية الكبيرة ولان الكثير من مساحاتها يتراوح بين (٢٠-١٠٠) متر مربع على اكثر تقدير والتي تبدو وكأنها متداخلة مع بعضها وازقتها ضيقة لاتتعدى من (١-٢) متر.. وبالرغم من ذلك لاتزال مجموعة كبيرة من العوائل تقطن فيها حيث يقع ضمن القلعة جامع الفاروق الذي تم بناؤه في عهد الخليفة عمر بن الخطاب (رض) ومازال قائماً حتى الان بمئذنته التي لايوجد لمدرجاتها مثيل حيث ان المدرجات (البايات) تشكل كل اربعة منها سلماً لتكون اخيراً شكلاً دائراً بزاوية قائمة ويستقطب الكثير من الزائرين لاداء الصلاة في هذا الجامع تبركاً رغم الجوامع الكثيرة الموجودة في هيت.. ويحيط بالقلعة سور ومن خلف السور خندق ليكونا حصناً منيعاً لحماية المدينة ويضم السور اربعة ابواب هي باب السنجة والغربي والشرقي والسور وان الباب الغربي يتكون من بابين احدهما اعلى ارتفاعاً وعرضاً من الاخر وفوق كل واحد منها قوس لمنع الغزو ومراقبة السفن والمارة في النهر ويقال ان المدينة كانت محاطة بالمياه من ثلاث جهات مما يسهل على اهلها الدفاع عنها..

كما تضم قلعة هيت المدينة التاريخية الكثير من اضرحة الائمة الصالحين ومنها ضريح نبي الله ايوب (رض) كما تضم قبوراً لاربعين من الاولياء والكثير من الآثار والكنوز التاريخية حيث لم تمتد اليها يد التنقيب بعد..

وابناء هيت اناس يهتمون بالثقافة كثيراً والدليل على ذلك المؤلفات الكثيرة التي تجدها عن تاريخ المدينة وحضارتها وتراثها فقد اهدانا الحاج نجاح صالح الهيتي نسخة من كتابه (شذرات من تراث هيت) واهدانا المساح عامر عفات العنزي اصداراً بالكمبيوتر عن تاريخ المدينة جغرافيا وخلال زيارتنا المتحف الشهيد (احمد) للتراث/ وهو متحف زاخر بالكثير ومعروف على مستوى المحافظة اهدانا صاحبه الحاج حمدي فتان الشندي مجموعة من التقاويم لهذا العام تحمل صوراً جميلة لمدينة هيت..

أثر الطماطم في مقاومة سرطان البروستاتا

بدأ باحثون من جامعة نورث ويسترن الأميركية، بتمويل من المعهد الوطني الأميركي لأبحاث السرطان، دراسة تهدف للتحقق من أثر أحد المركبات الموجودة في الطماطم في مقاومة سرطان البروستاتا وذلك بعد أن أشارت عدة دراسات نشرت مؤخرا إلى دور ذلك المركب في تثبيط المرض.

وكانت عدة دراسات أجريت خلال الأعوام القليلة الماضية قد أفادت بأن الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من منتجات الطماطم المطبوخة، كصلصة الطماطم، كانت احتمالات إصابتهم بسرطان البروستاتا أقل من الذين لا يتناولون كميات مماثلة من الطماطم بحوالي ٢٠٪.

ويعتقد أن المركب الرئيس الذي يلعب ذلك الدور المضاد للسرطان هو "لايكوبين" Lycopene، وهو أحد المركبات الحيوية الطبيعية المضادة للأكسدة.

وكانت عدة دراسات معملية قد أشارت الى نشاط ذلك المركب في إبطاء أو تثبيط نمو الأورام السرطانية، كسرطانات الرئة والمعدة والبروستاتا، وذلك مع زيادة تعاطي الأفراد للطماطم.

كما أشارت دراسات أخرى إلى أن طبخ الطماطم خاصة عند تناولها مع الزيت يرفع من قابلية الجسم لامتصاص مركب "لايكوبين" بصورة كبيرة.

وفي الدراسة التي تجريها حاليا جامعة نورث ويسترن، بقيادة أستاذ الطب الوقائي الدكتور بيتر غان سيكون المشاركون رجالا لا تقل أعمارهم عن ٤٠ عاما، حيث ستؤخذ من كل منهم عينة من البروستاتا للتأكد من خلوها من أي تكاثر خلوي غير طبيعي يشير إلى احتمال الإصابة بالسرطان.

كما سيراعى في المشاركين ألا يكون قد أصابهم مرض سرطاني من قبل (باستثناء أحد أنواع سرطان الجلد، أو أن يكون قد مضى على التعافي النهائي من أية إصابة سرطانية ٥ أعوام في الأقل)، وأن تكون لديهم القدرة على المشي وعلى العناية بأنفسهم وعلى القيام ببعض الأعمال الخفيفة.

كما سيراعى أن يكون المشاركون على استعداد للامتناع عن تناول الأغذية أو المكملات الدوائية المحتوية على مركب "لايكوبين" خلال فترة الدراسة.

وستؤدي نتائج تلك الدراسة إلى توضيح آليات عمل مركب "لايكوبين" في البروستاتا، وكذلك تحديد الأثر الكيميائي الوقائي لهذا المركب الغذائي الطبيعي غير السام.

يذكر أن مرض سرطان البروستاتا هو أكثر السرطانات انتشارا بين الرجال، حيث أصيب به في الولايات المتحدة وحدها منذ بداية العام الحالي ٢٣٠ ألف شخص، وتوفي بسببه قرابة ٣٠ ألف شخص.

بين قوسين

(...)

في بيتنا استمارة جديدة!!

يوسف سهيل

بهدوء مشوب بالأمل وانطباع ملؤه الغبطة والمسرة، دخلت بيوتنا هذه الايام، طالعناها بارتياح وملء الثقة بعهد قادك جديد، رسالة وئام واخاء وشهادة اعتراف صريحة بحق المواطنة، أول قسيمة بيانات انتخابية، غايتها مواطن كريم في عراق موحد سعيد، تكشف عن مساحة مناسبة من الحرية والعدالة في الاختيار الحر، تنطوي على مفهوم المواطنة باعتبارها مشترك العراقيين في الانتماء الى المجتمع الساعي للحقوق المتكافئة دون النظر في الاعراق والمذاهب والتمايز على أساس الدم او اللون و الجنس. وليس من قبيل المبالغة او المغالطة، اذا قلنا فيها انها الوثيقة الاولى لانتخابات ديمقراطية منذ اكثر من نصف قرن في تاريخ العراق الحديث، متأملين بياناتها الخاصة، الصادرة عن المفوضية العليا المستقلة التي هي في حقيقتها لاتحتاج الى تأمل او طول تفكير او تدقيق في حقولها المستوفية وعموميتها المجزية، واضحة كل الوضوح، لاتخص فرداً عراقياً معيناً دون سواه ولاتبحث في أصله وفصله او اية ديانة وقومية، ولاتتحرى عن أصل شجرة العائلة او الحسب والنسب وما الى ذلك من تساؤلات مقلقة وتشعبات مغرضة واستفسارات لاطائل من ورائها سوى اقلاق المواطن ودوام شعوره بعقدة الخوف او الذنب والمتابعة والمحاسبة كما كان في قسائم واستمارات العهد المباد التي حرص (الرفاق) على توزيعها بشكل دوري وعادل بدلاً من خبزنا اليومي، ان مراجعة عاجلة لنموذج واحد من بين عشرات البيانات الاستخبارية والمعلومات الاستفزازية ايام زمان تشير بجلاء الى نهج الترهيب والتهديد علناً اوضمناً في تفاصيلها المسهبة، وتذييلاتها المتوعدة، المرعبة، عبر مساءلات لاتنتهي، تتعدى المألوف وتنفذ الى صميم التفاصيل الخاصة والحياة اليومية بحس استخباري، توجسي، غايته التلصص على كل ماهو شخصي وسري جداً والاحاطة بكل شاردة وواردة عن المواطن الذي لايفقه من أمره شيئاً، المبتلى بالجري وراء لقمة العيش ولعنة التجسس المفرطة لسلطة النظام.

كم كبيراً وشاسعاً دون حدود هو الفرق بين أوراق معلومات الامس ببياناتها الامنية المعروفة وقسيمة الانتخابات الاولى مابعد الدكتاتورية، أول غيث العهد الجديد التي سينطلق العراقيون بها، واثقين الخطى نحو صناديق الاقتراع. في نهاية كانون الثاني، سيحمل كل مواطن دون وجل او خوف وارتياب أية وثيقة واحدة تكفي وتؤيد عراقيته وبلا تردد سيختار بملء ارادته من يمثله، سيكون امام خيارات شتى في مركز تسجيل الناخبين، دون املاءات من هنا او ضغوط من هناك.

لا اظنني اجد فردا طائعاً او مكلفاً بالتصويت سيضيق ذرعاً بوطأة يوم الانتخاب، فهو حر ولاخيار له بين الامرين، مادام يملك الخيارات كلها، ولاخوف على أحد من أحد وان امتنع بعضهم عن الادلاء بصوته. في نهاية كانون الثاني سيشارك الملايين باصواتهم بسرية وعلانية لغد العراق المشرق والمستقبل الواعد.

أفريقيا اكثر القارات عرضة للإيدز خصوصا النساء

لا تزال افريقيا التي تضم ثلثي إيجابيي المصل ومرضى الإيدز في العالم وثلاثة ارباع (٧٦٪) النساء اللواتي يحملن الفيروس تدفع اغلى الاثمان في هذا المجال على وفق تقرير جديد للامم المتحدة نشر الثلاثاء.

ففي العام ٢٠٠٤، اصيب ١،٣ مليون افريقي بالفيروس في حين توفي ٢،٣ مليون شخص جراء مرض الايدز.

وأدى مرض الايدز الى تراجع معدل الحياة تحت سن الاربعين عاما في تسع دول افريقية هي بوتسوانا وليسوتو ومالاوي وموزامبيق وجمهورية وسط افريقيا وروانda وسوازيلاند وزامبيا وزيمبابوي. وفي هذا البلد الاخير تراجع معدل الحياة من ٥٢ عاما في ١٩٩٠ الى ٣٤ عاما في ٢٠٠٣.

ويشكل سكان افريقيا جنوبي الصحراء ١٠٪ من سكان العالم تقريبا لكنها تضم اكثر من ٦٠٪ من المصابين بفيروس الايدز اي ٤،٢٥ مليون من اصل ٤،٣٩ مليون مجموع المصابين في العالم على ما جاء في تقرير برنامج الامم المتحدة يو ان ايدز.

ويأخذ هذا الوباء وجها نسائيا بشكل ظاهر جدا في افريقيا السوداء حيث ٥٧٪ من البالغين المصابين بالفيروس هم من النساء وحيث ٧٦٪ من الشباب المصابين (الفئة العمرية ١٥-٢٤ عاما) هم من الفتيات.

وجاء في تقرير ان المعدل الوسطي الان هو ١٣ امرأة مصابة في مقابل عشرة رجال مصابين (المعدل كان ١٢ امرأة في مقابل عشرة رجال في ٢٠٠٢) موضحا ان الهوة مستمرة في التوسع.

وأسوأ من ذلك فان هذا المعدل الوسطي يصل الى ٣٦ امرأة شابة مصابة في مقابل ١٠ شبان مصابين على وفق دراسات اجريت اخيرا.

والاستقرار الظاهر في نسبة البالغين المصابين الذين لا يزالون على قيد الحياة (اصابات جديدة وقديمة) لا يعني بالضرورة ان انتشار الوباء يتباطأ.

على العكس من ذلك. ويحذر يو ان ايدز ان ذلك قد يخفي مراحل اخطر للوباء عندما يكون عدد الاشخاص الذين يصابون بالفيروس مماثلا تقريبا لعدد الاشخاص الذين يموتون جراء هذا المرض.

ويقول بيتر بيو المدير التنفيذي لبرنامج يو ان ايدز، لا يوجد وباء «افريقي» واحد بل عدة اوبئة تختلف من حيث الكثافة والوتيرة والتأثير داخل هذه القارة.

وتضم أفريقيا الجنوبية ...

الكذب خاصية مكتسبة

ميدل ايست اونلاين

يبدو أن الاطفال يستمتعون بالكذب في مرحلة عمرية مبكرة عندما يحاولون أن يخدعوا الكبار برواية قصص من نسج الخيال.

وقال (كارل هيزي) الباحث في علم النفس بالجامعة الكاثوليكية بمدينة ايشستات الالمانية إن (الجميل بشأن الكذب هو أنه يمكن أن يلعب دورا في الكشف عن كيف يتم تمثيل الحقيقة).

ويمثل هذا النوع من السلوك تحديا للآباء حيث يختبر الاطفال ذكاءهم وقدرتهم على الاقناع حيث يستمتعون كثيرا بخداع الكبار.

والثابت أن الكذب يتعلق بمهارة مكتسبة وليست فطرية وهو ما يظهر في أن الاطفال غير بارعين في الكذب.

ويعتقد مانفرد بانش مدرس التربية بجامعة هانوفر أن (الاطفال يكذبون عادة نتيجة عدم الاكتراث أو ببساطة لانهم يرون العالم بصورة مختلفة عن الكبار).

فعلي سبيل المثال يعتبر الاطفال التصارع فيما بينهم في الملعب هو مجرد دفع وتدافع فيما بينهم فحسب وليس شجارا برغم أن مدرسيهم وآباءهم قد يختلفون معهم.

وقال بانش إن لدى الاطفال طرقا مختلفة في (شرح الكلمة الوحدة).

وقد خلصت دراسة أجريت على ١٠٨ أطفال تتراوح أعمارهم بين ستة إلى ١٧ عاما أجرتها الباحثتان رينات فالتين في برلين وسابينه فالبر من ميونخ إلى أن أسباب الكذب (تختلف باختلاف العمر).

ويتجه الاطفال الاصغر سنا إلى الكذب (لوضع أنفسهم في دائرة الضوء أكثر من أقرانهم عن طريق المبالغة في إنجازاتهم) بينما يتجه الكبار أكثر إلى الكذب (للخروج من المتاعب أو تجنب المواقف غير المريحة).

وينجم الكذب بين الكبار عادة إثر خلاف مع شخصيات تتمتع بسلطة أعلى.

وشدد الخبراء في المجال على الحاجة إلى التمييز بين الامور وقال بانش (هناك كذب للمبالغة والتهرب والتفاخر وهناك كذب مكشوف).

ويعتقد البروفيسور أنه يتعين ألا يغضب الاباء إذا كذب اطفالهم بالنسبة لأمور غير حقيقية تتعلق بما إذا كانوا قد أدوا واجباتهم المدرسية او غسلوا اسنانهم أم لا (لكن الامر يصبح أكثر صعوبة) عندما يتم عدم الالتزام بوعد أو عندما يكون الهدف من الكذب هو الخداع.

وينصح الخبير بأنه (عندما تتحول الاكاذيب الصغيرة إلى أكاذيب حقيقية في ظل جو من عدم الثقة يتعين على الاباء حينئذ لفت انتباه ابنائهم).

ويعتقد هيزي أنه يتعين على الوالدين بحث الدافع وراء الكذب الشديد مشيرا إلى أن بحث الامر قد يؤدي إلى الكشف عن مشاكل أعمق داخل العائلة.

ويدرك معظم الاطفال أن الكذب عادة له نتائج سلبية على الكاذب وقد ذكر كثير من الاطفال والكبار الذين شملتهم الدراسة انهم يعلمون ان علاقاتهم بالاخرين ستتأثر سلبا بالكذب حيث (سيأتي وقت لن يصدقهم فيه احد).

إلا ان الكبار يدركون تماما الحاجة إلى (كذبة بيضاء) من اجل اللياقة حفاظا على مشاعر الاخرين أو لتجنب الاحراج.

ويعتقد ديتس أن (الكذب جزء من حياتنا الاجتماعية) مشيرا إلى أن الاكاذيب قد تكون مشروعة للحفاظ على الخصوصية على سبيل المثال.

ويشير هيزي إلى أن الاكاذيب هي (زيت التفاعل الاجتماعي) وقال إن الانسان يكذب بمعدل ٤٠ مرة يوميا ومعظم هذه الاكاذيب (بيضاء) لتسهيل الحياة اليومية.

وقال بانش (عندما تقول لجدتك انك ...

الليمون يحمي من الجلطات

طوكيو :أكد فريق من الأطباء اليابانيين بجامعة توكاي اليابانية في ناجويا ان شرب عصير الليمون أو قطرات منه في الماء بشكل يومي يساعد على منع تكون جلطات في الاوعية الدموية. واوضح الفريق ان الدم يتحرك في الشرايين بسرعة اعلى بعد تناول مشروب الليمون، ناصحا بتناول الليمون مرة كل خمس ساعات في السفرات الجوية الطويلة لركاب الدرجة السياحية.

أوضح الفريق الطبى أن الليمون يحتوى على مادتين هما حمض الستريك وبوليفينول الليمون اللتان تمنعان التجلط وتساعدان الدم على السريان في العروق والاوردة بسهولة.

النوم الطويل مفيد للمراهقين

سيدني - كشفت دراسة علمية حديثة عن انباء جيدة لهؤلاء المراهقين الذين يواجهون توبيخ وانتقادات الاباء لهم بسبب استغراقهم في النوم لساعات طوال خلال عطلة نهاية الاسبوع.

فقد ذكرت دراسة علمية عرضت في أحد المؤتمرات الدولية بمدينة سيدني الاسترالية أن هذه الظاهرة مفيدة حيث أنها تتيح لجسم المراهقين تعويض النقص في عدد ساعات النوم خلال أيام الاسبوع.

وقال ديفيد دينجس من جامعة بنسلفانيا الامريكية ومعد الدراسة أمام المؤتمر إن المراهقين يحتاجون إلى النوم لمدة عشر ساعات يوميا ولذلك لا توجد مشكلة في تعويض النقص في عدد الساعات خلال عطلة نهاية الاسبوع.

وأشار دينجس إلى أن طبيعة الحياة في المدن تجعل من الصعب حصول المراهقين على كفايتهم من النوم مشيرا إلى أن القهوة أصبحت ثاني أكثر السلع تداولا بعد النفط.

وأضاف أن تأثير القهوة قوي والناس تستخدمها للتغلب على الحاجة إلى النوم وهي ظاهرة خطيرة.

وحذر الباحث من العواقب الوخيمة لعدم حصول الجسم على كفايته من النوم.

خطورة الفيتامينات

ترجمة تغريد محمد/ التايمز

... ات العالية من ... مرض السرطان ... اخرى، ولكنه ... زيادة مخاطر ... نسبة الى كبار ... ان الاخطار ... قليلة وتشكل ٥٪ ... من جرعات كبيرة ... ضون الخمس ... تقدير وان عدداً ... اولون فيتامين E وتقدر نسبتهم ٢٥٪ من سكان الولايات المتحدة ،وقد قال الباحثون ان هذه الزيادة البسيطة في الجرعات عادة ما تكون خطرة.

وقال الدكتور ديكر-ار ملير من جامعة هو بكنز الطبية، والمؤلف المشارك في هذه الدراسة (يتناول الناس الفيتامينات لاعتقادهم ان مثل هذه الفيتامينات تفيد صحتهم وتعمل على اطالة اعمارهم، ولكن اظهرت الدراسات ان استعمال جرعات عالية من فيتامين E لايعمل بالتأكيد على اطالة امد الحياة، ولكنه يرتبط بزيادة التعرض الى مخاطر الموت.

وقدم ملير النتائج في اجتماع نيو او لانز للجمعية الامريكية لمرضى القلب وقد تحتوي الجرعات الاضافية لفيتامين E على ٤٠٠ وحدة دولية بالرغم من وجود انواع تحتوي اكثر من ١٠٠٠ وحدة دولية.

اما الجرعات الاضافية للفيتامينات المتعددة تحتوى على ٣٠ الى ٦٠ وحدة دولية.

ان معظم الناس يحصلون على ٦ و ١٠ وحدة دولية من فيتامين E كل يوم من الحمية وبالاخص من الزيوت النباتية، ومن الخضروات ذات الاوراق الخضر والبذور والجوز والذرة.

ويستخدم العديد من الناس جرعات اضافية من الفيتامين لانه مقاوم للتأكسد، حيث يعتقد انه يعمل على تدمير جذور الاوكسجين التي تنتج عن طريق عملية التفاعل الكيمياوي وتنحرف باتجاه الخلايا.

ولاينصح الارشاد الغذائي بالاكثار من هذه الفيتامينات ويقترح استعمال جرعة بمقدار ١,٥٠٠ وحدة دولية اعلى.

وقد خمن ملر بان هذا الفيتامين يمنع انتشار الانزيمات الطبيعية الموجودة في الكبد بسبب زيادة مخاطر النزف الدموي.

ان الكثير من الباحثين وكذلك الجمعية الامريكية للامراض القلبية اوصت بان على المرضى عدم تناول فيتامين E لان الدراسات السابقة اظهرت ان هذه الجرعات الاضافية غير مفيدة.

الاكتشافات الجديدة تظهر، على مايبدو، زيادة في التحذيرات من عدم استعمال هذا الفيتامين.

لكن العديد من صانعي ومحبي هذا الفيتامين سخروا من النتائج.

كمبيوتر وانترنيت

ماذا تفعل عندما يتم اختطاف برنامج تصفح الانترنت؟

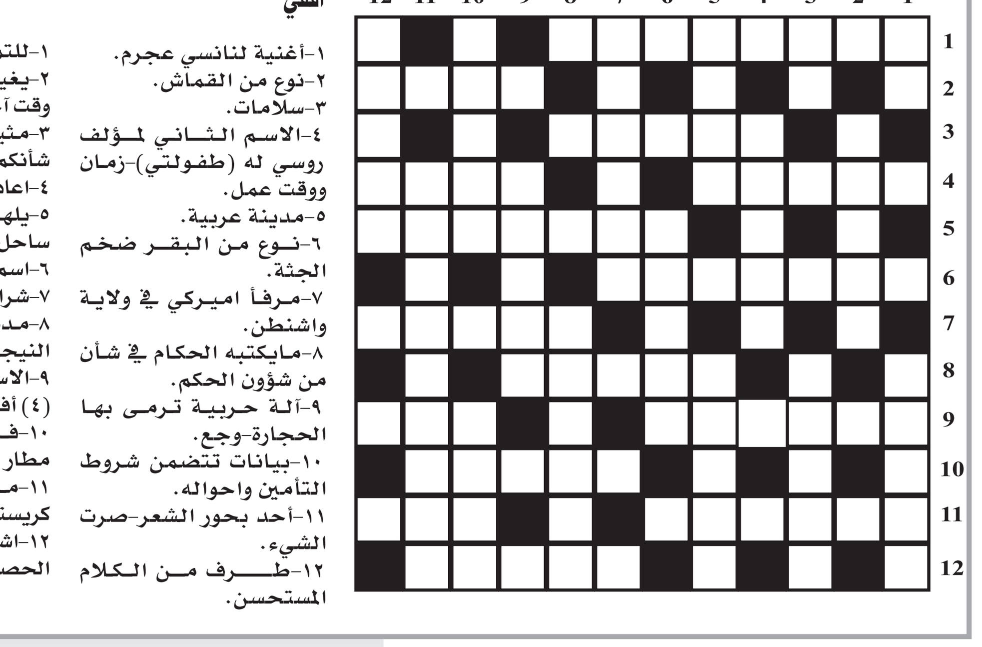
الابراج

اعداد : حيدر عاشور

الحمل 21اذار 20نيسان | الثور 21نيسان 20ايار | الجوزاء 21ايار 20حزيران | السرطان 21حزيران 20تموز | الاسد 21تموز 20اب | العذراء 21اب 20ايلول

الميزان 21ايلول 20تشرين الاول | العقرب 21تشرين الاول 20تشرين الثاني | القوس 21تشرين الثاني 20كانون الاول | الجدي 21كانون الاول 20كانون الثاني | الدلو 21كانون الثاني 20شباط | الحوت 21شباط 20اذار

الكلمات المتقاطعة



افقي

عمودي

كاريكاتير