

## كيف يحسن فيتامين دي أمزجة الناس؟

**برلين - الزمان**  
يساعد فيتامين (د) على تقوية العظام، والحماية من العديد من الأمراض، ولكن مستوى هذا الفيتامين، الذي يبنيه الجسم بعد التعرض لأشعة الشمس، يقل في أجسامنا خلال فصل الشتاء.  
قال البروفيسور أندرياس بافاير، رئيس قسم الغدد الصماء والسكري في مستشفى شاريتيه بالعاصمة الألمانية برلين، إن (فيتامين د) يعتبر من العلاجات الهامة، حيث يقوي جهاز المناعة، ويحسن الحالة المزاجية، ويقي من الاكتئاب، ويحمي من الإصابة بهشاشة العظام والسكري والسرطان، وقد تم اكتشاف هذه المادة منذ ما يزيد عن القرن.  
ويعد (فيتامين د) من الهرمونات، لأن الجسم يبنيه بعد التعرض لضوء الشمس، وأكد بافاير على أن هذا الفيتامين مرتبط هيكلياً بهرموني الاستروجين والتستوسترون.  
يساعد فيتامين (د) على تقوية العظام، والحماية من العديد من الأمراض، ولكن مستوى هذا الفيتامين، الذي يبنيه الجسم بعد التعرض لأشعة الشمس، يقل في أجسامنا خلال فصل الشتاء.  
وأضاف دولا من أن لا نستطيع العيش من دون المواد الغذائية الدقيقة، ولذلك يوصف لكل مولود أقرص «فيتامين د» في السنة الأولى من العمر بشكل روتيني، ويحتاج الجسم لهذا الفيتامين بصفة خاصة لكي يتمكن من امتصاص الكالسيوم من الطعام عن طريق الأمعاء، وينتج عن نقص «فيتامين د» في الجسم زيادة نشاط الغدة الدرقية، وهو ما ينتج عنه هشاشة العظام، ويتفق الأطباء على ضرورة استخدام المصدر الطبيعي لفيتامين (د) لأقصى حد ممكن، ويكفي لتزويد الجسم بالفيتامين التعرض لأشعة الشمس لمدة 5 إلى 20 دقيقة، ومع هذا فإنه يوصى لمن لا يتعرضون للشمس لفترات كافية بالحصول على الفيتامين عن طريق المكملات الغذائية.



## إبتكار فايروس يقضي على جميع أنواع السرطان



البشر المصابين بسرطان الثدي، السبلي الثلاثي، سرطان الحبل، سرطان البروستاتا، المثانة، سرطان المعدة والأمعاء).  
ويأمل العلماء أن يتبنى أحد المستثمرين الدواء الجديد وبالفعل قامت شركة Imu-gene هي شركة التكنولوجيا الحيوية الأسترالية المتخصصة في علم الأورام في المرحلة السريرية براسمال كبير يبلغ قيمته نحو 83 مليون دولار، بالترويج للعلاج بشكل مكثف، وأعلنت في الشهر الماضي، أن الباحثين من مستشفى City of Hope الذي

الجدد، وأن العلماء في وقت سابق طوروا لقاحات للتخلص من داء الجدي في البشر من فيروس جدي البرقي.  
وأضاف البروفيسور: إن (فيروس جدي البرقي غير ضار بالنسبة للبشر، لذلك قاموا بتطوير فيروس جديد منه بخلطه مع مجموعة فيروسات أخرى إلى أن توصلت الاختبارات الأولية على الفئران إلى أن هذا الفيروس الجديد يمكنه القضاء على الخلايا السرطانية دون المساس بالخلايا السليمة، ومع نجاح تلك التجارب على الفئران سينتقل العلماء لتجاربهم على

فيروس جدي البرقي لإصابة الخلايا السرطانية وتمزيقها عن طريق أوسع في الجسم.  
وأكد البروفيسور فونغ، أنهم (استخدموا فيروسات حالية تحدث بشكل طبيعي أو فيروسات معدلة وراثياً تصيب الخلايا السرطانية وتدمرها مع الحفاظ على الخلايا السليمة دون أذى).  
وأكد أن (استراتيجية استخدام الفيروسات كانت موجودة دائماً في تجاربهم للقضاء على السرطان، حيث إن فيروسات للهرس قيد التجربة الآن لعلاج بعض أنواع سرطان

**نيويورك - الزمان**  
اخترع علماء فيروساً جديداً من شأنه أن يقضي على جميع أنواع السرطان، عبر تحفيز جهاز المناعة على نطاق أوسع في الجسم.  
ونشرت صحيفة (فرونت بيج لايف) أن البروفيسور يومان فونغ، وهو خبير بالسرطان في الولايات المتحدة ويعمل بمدينة City of Hope وأحد مستشفيات باحث السرطان الرائدة في كاليفورنيا وهو القائم على العلاج الجيني فيروساً جديداً يسمى CF33 من

## كلام صريح مشاهد من ثورة تشرين

المكان: جسر الزيتون في الناصرية  
رائد من قوات مكافحة الشغب أراد عبور الجسر، فاستوقفه فتى بعمر خمسة عشر عاماً ومنعه من المرور، غضب الرائد وصرخ بالفتى: ولك أنا برتبة رائد، اجابه الفتى بتحد: حتى لو كنت برتبة فريق لن تعبر على الجسر، وإذا أردت العبور عليك التناغم مع مسؤول السيطرة حسوني، سأل الرائد: وأين حسوني هذا؟ اجاب الفتى انتظر هنا، بعد لحظات وصل حسوني مسؤول السيطرة وكان بعمر عشر سنوات: وإذا به يوجه كلامه للفتى: إذا عبر الرائد اعاقبك، وفي مرة ثانية لا تطلب مني الحضور على شيء، تافه. لم يكن أمام الرائد سوى الرجوع عن الجسر مهزوماً من شجاعة الأطفال.  
في مجلس عزاء أحد شهداء ثورة تشرين، الأب يديكي بحرقه وغير مصدق رجل ابنه الذي لم يتجاوز عمره السادسة عشر ربيعاً، والناس من حوله تحاول تهداته، لكنه ظل يذرف الدمع وهو يقول: قبل استشهاده بيوم طلب مني خمسة آلاف حتى يعمل لأقفة مكتوب عليها نريد وطن، فأتست لولدي أتى لا امتك هذا المبلغ، بسبب وضعنا المادي الشحيح، ولذا أنا أبكي بحرقه لأنني لم أحقق رغبته قبل أن يستشهد، ك، فصح الماتم بالحب.  
ممرضة في مشفى الناصرية كانت تدون أسماء الشهداء، وحين رفعت الغطاء لرؤية وجه أحد الشهداء، شهقت وأغشى عليها، لقد كان الشهيد شقيقها.  
مسؤول رفيع قام بتوزيع مئة دولار لكل طالب في الفلوجة لا يخرج في التظاهرات، بعد انصراف المسؤول الرفيع، جمع الطلاب ما وهبهم المسؤول وأرسلوا جميع المبلغ إلى المتظاهرين في ساحة التحرير.  
كتب أحد المتظاهرين النجف مفعوجة، وصلت قبل 4 ساعات بالقرب من آخر نقطة يتواجد فيها المتظاهرون عند مرقد الحكيم وقد دفعوهم قبل ذلك من ثورة العشرين باتجاه الكوفة فهم حالياً قرب شارع البريد، أبعدهم باستخدام الرصاص الحي والقنابل السليمة للموع بينما تقف قوات الطوارئ مكتوفة الأيدي خلفنا فهي لا تستطيع مواجهة من يرتدون (الدشادش) أو ليس لديهم أمر حماية الناس وربما عرف الجميع أن هذه القوة الجهولة التي نزلت من السماء!! تقدمت باتجاه اعصامنا قبل يومين وكانت تعبر الجسر لولا وقوف المتظاهرين في طريقهم ومنذ ذلك الحين والدماء تسيل بلا هوادة، شباب يقتلون وجرحى تزحف بهم سيارات الإسعاف هذا الضياغ والموت نتيجة بدمية لسلطة فاقدة للشهيد في كل مراحل حكمها فالتهديد على العنف نار يسكبها القنلة على شعب سرفت خيرات هيفت عروق الصبر فيه. مظاهر آخر يكتب: هل تعلمون ما هي الفاجعة؟ هي أن يرزق زوجان بولر وحيد بعد خمسة عشر عاماً من زواجهما، ويقفل هذا الأب بدم بارد. الفاجعة هي أن يرفض الأب والأم وضع ابنهما الشهيد في نعش عند نقله إلى المقبرة، وعضاه في حضنيهما طوال الطريق إلى مواء الأخير، تخيلوا كيف دفنوه؟ الفاجعة هي أن يكتب أحدهم منشوراً على فيس بوك مرفقاً بصورة شهيد مجهول الهوية ويطلب من الناس معلومات حول مكان سكنه، فيعلق أحدهم هذا ابني مهدي الفاجعة هي أن تتصل أم على ولدها، فيجيبها الطبيب من المستشفى، البقية في حياتك ابنك نال الشهادة. الفاجعة أن نساء مكبرات الصوت في الناصرية محتاجين توابيت للطلاب العدلي بعد فسادها بسبب كثرة الشهداء... كأن الفجعة لا تعيش إلا في العراق. مظاهر بعمر الورد، كانت إصابته بكثرة كحة تحمل على نفسه وأوصى أصداقائه قائلاً: إذا استشهدت، أخبروا أمي أي سافرت إلى دولة دولة لشاهدة مزاراة المنتخب العراقي، رفضت الأم مباحرة ولدها الشهيد، كانت ممتعة أن نام من تعب التظاهرة، وسيستيقظ بعد حين. سائق التكتك ثمار ثورة تشرين التي نسجت الآن.

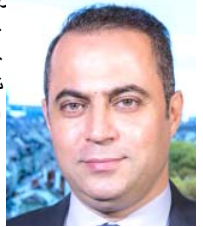
### حسن النواب



## زمان جديد نهاية عبد المهدي

الاستقالة لم تكن ابدا في جيب رئيس الوزراء العراقي عادل عبد المهدي كما اتبع ونقل عنه مع استقالته لمنصبه العام الماضي. لم يقدم استقالته الا بعد ان فقد دعم الجبهة التي اوصلته الى رئاسة الوزراء وهو المبتعد عن الحياة السياسية وغير المرشح اصلا للانتخابات البرلمانية. كتبنا اكثر من مرة منذ استلام عبد المهدي لمنصبه بان حكومته ستكون حكومة بلا شعر سعل. فعلى عكس سلفه المالكي والعبادي اللذان تحججا دوما بوجود وضوء امني متدهور وهروب واضطرابات، اثنى عبد المهدي في مرحلة هادئة نسبيا، لكنه توهم ان هذا الهدوء النسبي الذي ميز فترة رئاسته سيدوم ليقبي في منصبه لاربع سنوات يلوح فيها بين فترة واخرى عن استقالته الجاهزة وزعمه المزعوم بالمناسب. لكن اندلاع انتفاضة تشرين وتحولها الى ثورة كان هو الاختيار الحقيقي. كان بإمكان عبد المهدي ان يعلن استقالته منذ الايام الاولى للانتفاضة ومع القمع الوحشي الذي تمت ممارسته ضدها لكنه ظهر في سلسلة خطابات بانسة حاول فيها ان يربط بين بقائه في حكومته وبقاء الدولة نفسها. الدولة التي ثار المتظاهرون بها وسعيا لاقامتها بعيدا عن نظام الفساد والطائفية التيهم بالفشل في اقامة دولة حقيقية يكون اساسها الانسان والمواطنة او حتى ما هو ادنى من ذلك من المعايير. استمر القمع واستمرت خطابات عبد المهدي وغيروه من زعماء الطبقة السياسية تشييب المتظاهرين تارة وتحوالو خطا الاوراق باعلانها الزائف تأييد التظاهرات مع التحذير من اخطار المنسدين والاجندات. تعددت ايضا وعود عبد المهدي وخطاباته التي كانت شوارع بغداد والحافظات الجنوبية تتلقاها بسخرية وغضب يزيد من اشتعال التظاهرات. اما خطابه الاخير فيستحق الانتباه لانه كان الاقوى لهجة وكان واضحا بان عبد المهدي بات يشعر وهو منطى بقوة اكبر. فقد تعدد في ذلك الخطاب بالتصدي بحزم ما سماه بالفقنة وتحدث مرة اخرى بتركيز اكثر عن ادعاءات وجود منسدين بين المتظاهرين بات التصدي لهم ضروريا ووشيكاً. جاءت النهاية مثل بداية عائلة عبد المهدي شير المنتقى، نسبة الى المنتج وهو الاسم السابق للمنطقة التي تضم محافظة ذي قار حاليا. فقد تحدثت تلك العائلة من الناصرية التي اثنى منها عبد المهدي المنتقى والد عادل وجيه وزير في العهد المالكي. فبعد زيارة لعبد المهدي الى الناصرية مركز المحافظة تصاعدت اعمال القمع وحدثت المذابح العروبة. بان تخبط عبد المهدي حينما استدعى عزل الجنرال جميل الشمرسي صاحب السيرة المعروفة في قوم تظاهرات سابقة. تصاعد القمع في النجف ايضا وفي بغداد. لكن صمم المتظاهرين كان دائما قويا ومؤثرا على الاحداث ومساراتها. لكن عبد المهدي لم يكن ليستيقظ لولا اندلاء الصريح الذي جاء من ممثل المرجعية الشيعية العليا للبرلمان العراقي بان يغير الحكومة. ضح انصار المرجعية الشيعية ومن بينهم اولئك المنقذون بشدة للتظاهرات بالاحتفاء بها وبدخلها، في نهاية ضح المتظاهرون ومعظمهم من الشيعية ايضا بالاحتفال فيما اعتبروه نصرته وخطوة مهمة تحققت. نفت المرجعية بعد ذلك انها ايدت تقلد عبد المهدي لمنصب رئاسة الوزراء من الاساس لتكتمل صورة رئيس الوزراء المهزوم المنحدر الذي يتخلى عنه الآخرون على عادل عبد المهدي. اما اسئلة الحاسية عن مقتل مئات المتظاهرين وجرح الالاف وكل ما جرى منذ اندلاع الانتفاضة فتبقى طروحة ليس من المرجح ان تتم اي مسائلة حقيقية لعبد المهدي الا اذا نجحت الانتفاضة في الخروج الى ثورة منتصرة وهي اليوم في طور الثورة المستمرة التي تواجه التحديات والمشاكل وامامها طريق ليس سهلا رغم كل الدماء التي اريق. يقف العراق اليوم على مفترق طرق حقيقي. القوى التي ايدت عبد المهدي لا تسمح لسقوطه بان يكون سقوطها لها. اول ما تعمل عليه تلك القوى هي التدخل في تحديد بدله. هذا البديل الذي يفترض ان يكون رئيس وزراء انتقالي مؤقت. سيكون من الصعب الاتفاق على شخصية تتوافق عليها القوى المؤثرة على الحكم في العراق ويرضى بها المتظاهرون. اما عبد المهدي الذي لم يكن في الحقيقة اسوأ سياسيا ما بعد الفتن وثلاثة، فقد كانت امامه فرص ليحكس فعلا شخصية رجل الدولة التي كان يجب ان يرتقي لها لكنه لم يفعل. بدلا من ذلك سيتقلد موقعه الياس في تاريخ ما بعد الفتن وثلاثة فهو اول رئيس وزراء يسقط في انتفاضة شعبية رغم تعدد التظاهرات التي انطلقت ضد اسلافه. كما انه يغادر ويدها ملطختان بالدماء اكثر من اي رئيس وزراء، اخر رغم ان اتهامات كثيرة وجهت اليهم جميعا بدرجات مختلفة. سيقرام عبد المهدي اي فكرة لحاسبته قائلا بان لا يمكن ابدا وحده بل كان جزءا من نظام وسلسلة وشبكة متصلة متواصلة. في هذه على الاقل، قد يكون على حق فعلا.

### رافد جبوري



## توليد الطاقة من الرطوبة

ذات القدرة على الاستجابة لمضوء مع مواد كيميائية مصنوعة من الهيدروجيل لامتصاص كميات تزيد عن اربعة اضعاف وزنها من الماء او الرطوبة من الهواء ثم توليد الطاقة خلال هذه العملية.

احتياجاتها من الغذاء، باستخدام الضوء، مع توليد الماء والاكسجين خلال هذه العملية. وقام فريق الدراسة بقسم علوم المواد والهندسة بالجامعة الوطنية في سنغافورة بدمج مواد خفيفة

لوس انجلس - الزمان قام فريق من الباحثين بتطوير جهاز جديد يستطيع توليد الطاقة من رطوبة الجو داخل الغرف المغلقة، وأدق الموقع الإلكتروني (تيك إنسايكل) التخصص في تعتمد عليها النباتات في استخلاص



## فوائد صحية مذهلة لقشور البرتقال



وتطوره في مختلف اعضاء الجسم.  
- يُخفّض مستوى الكوليسترول في الدم بسبب محتواه العالي من الالياف القابلة للذوبان، ويعود ذلك لاحوائه على مركبات الفلافونويدز التي تقلل نسبة الكوليسترول المنخفض الكثافة (الكوليسترول السيئ) في الدم.  
- يعزّز صحة القلب والأوعية الدموية كما ذكر سابقاً في فوائد البرتقال، كما يحافظ على مستويات ضغط الدم.  
- يعزز امتصاص الحديد في الاغذية بسبب محتواه العالي من فيتامين ج.  
- يقي من الاسماك بسبب محتواه العالي من الالياف الغذائية التي تسهل عمل الامعاء وتدرعم وظائف الجهاز الهضمي مما يقي من الإمساك ويعالجها، وينطبق ذلك ايضا على تناول البرتقال بالإضافة لقشوره بسبب احتوائها على نسب عالية من الالياف الغذائية أيضاً.  
فوائد قشر البرتقال للوجه والبشرة  
- يبيّض قشر البرتقال الوجه، ويمكن تحفيق ذلك عن طريق

طحنه، ومزج ملعقة صغيرة من بودة قشوره مع ملعقة صغيرة من اللبن للحصول على قناع متجانس، يوضع هذا القناع على الوجه مرة أو مرتين أسبوعياً، ويترك مدة تتراوح بين 15-20 دقيقة ثم يغسل بالماء للحصول على النتائج المرجوة.  
- يمتلك قشر البرتقال أيضاً خصائص طبيعياً تساعد على تفتيح وتبييض أماكن الجسم ويمكن تحفيق ذلك عن طريق

## توقع أكذوبة المستقبل

الطبقة السياسية في العراق التي كان عليها أن تدرس كيف تقلل مشاكلها الموروثة من عهد المعارضة، الواحدة تلو الأخرى، تحت تغطية بانة وسخية لم ينلها أحد سابقاً من الدعم الدولي الأمريكي، انتكست سنة بعد أخرى في محيط ضيق تشبه الجغرافيا الصغيرة المنبوذة من الملايين في المنطقة الخضراء.  
اليوم، هناك مشكلة مستحدثة لم تكن في حسابان تلك الطبقة في اختيار رئيس حكومة جديدة، يكون كما يقولون (مستقلاً) ومقبولاً من الاحزاب والشعب معاً، وهذا نقضان لا يلتقيان وليس بينهما اجماع على شيء مطلقاً، فكيف سيكون الحال؟  
أولاً، هناك أكذوبة كبيرة في الوضع العراقي جرى ترويجه بقوة من الذين، انفسهم لا يصدقونها أبداً، تقول ان المسؤول السابق كان مستقلاً وان الالاحق سيكون مستقلاً أيضاً.  
ذلك ان الطبقة السياسية لا تزال تعيش وتمثل أجواء التخادم بالمصالح، واللاما أصبح حالها هكذا تتحرك كقط في الظلام في حين يهتف الشعب كله في الشوارع والساحات تحت ضوء الشمس بشعارات تريد تغيير الحال من اقصاها الى اقصاء، لان اليأس اصاب الجميع من امكانية التعديل والتصحيح في أي مسار من مسارات البلاد.  
الدخول بات مؤكداً في نفق اختيار (الشخصية المستقلة) من نفس المعجن السياسي، وهذا يضيف مشكلة جديدة لمشاكل الطبقة السياسية المهترئة والمهزوزة والتي تواجه استحقاتها لا تقدر على تلبيتها في الواقع.  
السياسيون الذين فشلوا عبر فرصة زمنية، أمدها ست عشرة سنة، في منح مواطنهم حياة تتناسب مع ثروات البلاد الهائلة، يفشلون في الاصغاء الى مطالب الشعب في التحرر من ظلم الفاسدين المشيدين، لذلك ستكون المرحلة المقبلة أكثر عنفاً واقترباً من (المجهول) الذي يخشونه في الغرف المظلمة، وهو أمر لا محالة ات، عاجلاً أو آجلاً.  
**فاتح عبد السلام**  
fatihabdulsalam@hotmail.com