

## تحذيرات طبية من تخزين الدم لفترات طويلة

لندن - الزمان : أظهرت دراسات حديثة بحثت في سجلات المرضى أن نقل قديم مخزن يرتبط بعدد من التأثيرات الضارة، وأكدت الدراسات أن المصابين بجروح بالغة ونزيف حاد ويتلقون العديد من وحدات نقل الدم، معرضون للمضاعفات من خلال نقل الدم المخزون لفترات طويلة، ومعرضون أيضاً لزيادة الإصابة بالتهاب في الأعضاء الطرفية الحرجة، وعدوى الرئة. وفي دراسة تعاونية باستخدام نموذج فئران، لاحظ باحثون من جامعة الإيما في برمنجهام، وجود روابط ميكانيكية بين عمليات نقل خلايا الدم الحمراء القديمة المخزنة والتهاب الرئوي الجرثومي، وقد كشفت تلك النتائج عن طرق جديدة لتحسين سلامة عمليات نقل خلايا الدم الحمراء المخزنة. وتوجه الدراسة أصابع الاتهام إلى ما يعرف بـ«الهيم الحر»؟ وهو نتاج انهيار من خلايا الدم الحمراء المتدهورة، وهو جزء من صبغة الهيموجلوبين المرتبطة بالأكسجين التي تعطي خلايا الدم لونها الأحمر وتحمل الأكسجين عبر الجسم من الرئتين. وانثناء وجوده في خلايا الدم الحمراء، يكون «الهيم» أمناً نسبياً، ولكن عند تواجده لمرّة واحدة خارج حدود الخلايا الحمراء يصبح الهيم الحر ساماً ويمكن أن يسبب إصابات في الأنسجة.



## عودة أيقونة السينما الفرنسية في المهرجان الفرانكفوني

باريس - الزمان

تعود النجمة السينمائية الفرنسية إيزابيل إيجاني، إلى الأضواء بعد غياب عامين في فيلم «كارول ماتيو» للمخرج لويس جولياني بوتني، والذي تساهم فيه كمنتجة. والفيلم مأخوذ عن رواية «الوجه المحطم» للروائي الفرنسي مارن لودين، ومن المنتظر أن يعرض الفيلم ضمن فعاليات المهرجان التاسع للفيلم الفرانكفوني بمدينة أنجولم الفرنسية. وتلعب أيقونة السينما الفرنسية إيزابيل إيجاني في هذا الفيلم دور الطبيبة التي تدافع عن العاملات في إحدى الشركات اللاتي يتعرضن للتحرش وفي نفس الوقت تقابل بمهاجة شديدة من قبل صاحبة الشركة والعاملين من الرجال، ولكنها تواصل نضالها حتى تحقق هدفها رغم كل الصعاب بما فيها توقفها عن العمل.

## راحت الصاية والصرامية

بعد مخاض وولادة متعسرة رأت موازنة العام الحالي 2018 النور بعد ان كادت الادارة السيئة للامارات الاخيرة من قبل جميع الاطراف غير المتضررة مجالس النواب والوزراء والمسؤولين والتي هي من افتعلت او تسببت بتلك الازمات اصلاً والارادات والنوايا الخفية ليتضرر منها كل الشعب وماله فيها ناقة ولا جمل ولن يرى منها دولاراً واحداً ولن يشم منها رائحة لتر فقط واحد .

موازنة لم تحمل اي شيء مفرح للشعب الا تأكديها على تطبيق قانون 103 بخصوص الحاصلين على شهادة اعلى اثناء الخدمة . وغير ذلك لم اقرأ او اسمع اي شي يحمل بشارة خير للعراقيين بل على العكس حملت موازنة 2018 كل انواع الضرائب "أخشى ان استمر الحال ان تفرض الحكومة ضرائب على كل طفل جديد يولد" وفرضها في شتى المجالات ، ولا يأتي احد ويتشدد بما لا يفقه بان كل دول العالم تفرض ضرائب لان دول العالم تقدم خدمة لشعبها وعلى هذا الاساس فهي تأخذ اجور لقاء خدمة عكس العراق فالحكومة تأخذ اجورا لقاء خدمة ليست موجودة اصلاً .

موازنة اقرت وكأنها ما اقرت فصندوق النقد الدولي ابدي اعتراضا على بعض فقراتها مما جعل الحكومة في حرج شديد بسبب انكارها المتكرر لوجود اي تدخلات من قبل النقد الدولي في السياسة الاقتصادية او فرض اي قيود من قبله ، ليعيد للأذهان فترة فرض الوصاية على المملكة العراقية ومن بعدها الجمهورية "خرج الاستثمار من الباب ليعود من النافذة ليكسر الباب الذي طرد منه . ولازال يصيح العراقيون عاش الزعيم عبدالكريم . لا اعلم هل نحن دولة ذات سيادة ام اننا تبع لن دفع "جل ما اخشاه ان تاتي الكويت ومعها المؤتمرون فيها ليتخطوا في السياسة النقدية العراقية" هل ضحى العراقيون بالغالي والنفيس ليأمنوا النفط ويرموه للشركات مرة اخرى بجولات التراخيص ويدفعوا ديون صندوق النقد ويتخلصوا من وصايته ليعودوا الى الخضوع له مرة اخرى ، هل الدول تتقدم ام تتراجع ، تركيا في غضون عقد سددت ديون صندوق النقد بل واصبحت من المساهمين فيه فهل الاتراك افضل منا ؟؟ ام يملكون موارد مثلنا ؟؟

لماذا الموازنة تحمل التشفير والتخفيض على الموظف والمقاعد واصحاب الاعمال الحرة فقط ولم تتجراً موازنتهم تلك على المساس باعداد المستشارين في الرئاسات الثلاث ؟ ولما لم تمس رواتب المسؤولين والنواب وتقاعدهم واميازاتهم وقصورهم وضاهمهم ؟ وهل ستلتزم الوزارات والدوائر باعداد السيارات المخصصة والحمايات المقررة في الموازنة ام في الاستثناء علاج لكل داء ؟ موازنة معيبة حقاً ومؤسفة وعلى كل الصعيد والمستويات ، كلما فرحنا واستبشرنا خيراً يقلقنا فرحتنا قبل ان تولد ، وروح علينا الاول والتالي موبس الصاية والصرامية .

لوأي الشقاقي  
Loay\_kasim@yahoo.com

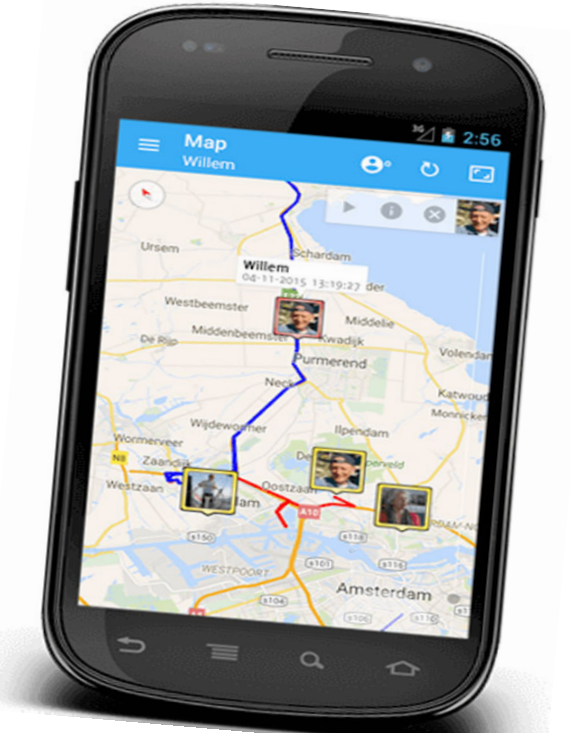
## طريقة سريعة لمشاركة موقعك مع الأصدقاء وماذا يفيد؟

باريس - الزمان : ينصح الطبيب الفرنسي فرانسوا بومان، المتخصص في علاج الإرقاق والتعب بمستشفى كوشان، بضرورة تناول المغنيسيوم لما لديه من قدرة على تخليط الجهاز العصبي، ويقاوم الإرقاق والتعب وله تأثير قوي على النوم الهادئ. ويرى الطبيب الفرنسي أن المغنيسيوم متوفر في الموز والسراويل والحبوب الغذائية والطحالب البحرية والسيكولاتة السوداء بنسبة 70% وفي حالة نقص الجسم لهذا المعدن

يمكن أخذ حقن مغنيسيوم لتخفيف الجسم ولمدة ثلاثة بكري غني بفيثامين (ب-6) أسابيع.



اسرع يتم إنشاؤه مباشرة في اقتراحات لوحة مفاتيح من نظام iOS، افتح الرسائل، عندما تكون مستعداً لمشاركة موقعك الحالي، اكتب أنا في I'm at وتأكد من النقر على المسافة بعد "في". "سترى الموقع الحالي يظهر أعلى لوحة المفاتيح، انقر عليه لإرسال موقعك، وقد يستغرق بعض الوقت للإرسال. سيتم إرسال بوس بتضمن رابطاً سريعاً للحصول على اتجاهات لموقعك، ولن تضطر لإرسال أي نص معه، ويمكنك السماح لي شخص بمشاركة موقعك الحالي بسرعة معك عن طريق السؤال أين أنت؟ اسرع يتم إنشاؤه مباشرة في اقتراحات لوحة مفاتيح من نظام iOS، افتح الرسائل، عندما تكون مستعداً لمشاركة موقعك الحالي، اكتب أنا في I'm at وتأكد من النقر على المسافة بعد "في". "سترى الموقع الحالي يظهر أعلى لوحة المفاتيح، انقر عليه لإرسال موقعك، وقد يستغرق بعض الوقت للإرسال. سيتم إرسال بوس بتضمن رابطاً سريعاً للحصول على اتجاهات لموقعك، ولن تضطر لإرسال أي نص معه، ويمكنك السماح لي شخص بمشاركة موقعك الحالي بسرعة معك عن طريق السؤال أين أنت؟



## توقيع ماذا يحملون في ملف إعمار المدن المحطمة؟

في مدينة كبيرة مثل الموصل كان فيها أربعة مستشفيات حكومية كبيرة وعدد من المستشفيات الخاصة التي لا يستهان بامكاناتها، وجميعها انتهت الى رماد، لا بد أن يكون ملف الصحة الخاص بالموصل في مقدمة الأولويات التي يحملها رئيس الحكومة معه الى أي مؤتمر للاستثمار أو المنح أو الإعمار أو قل ما شئت. اليوم رأيت فيلماً مرعباً يصور الحال المرزي لمستشفى حكومي في مدينة عراقية، حيث الجدران ترتع وتعدنى بين أسرة المرضى والصراصر تتجول بين الأدوية والطعام والبلاط، فيما يستلقي مريض على سرير في المر، قبل ان امكاناته المالية لا تتيح له أن يمنح الاكراميات لمن يوفر له غرفة . ومن دون هذا الفيديو تصل الى وسائل الاعلام يومياً شكائيات مختلفة حول تدهور قطاع الصحة والطب والدواء في بلاد كانت من أشهر دول المنطقة في تصنيع الأدوية المهمة وأطبائها معروفون بالخبرة والحرص والذكاء والتفوق.

أعرف أن العراق كله يشكو من التردى الصحي ، لكن هناك مدناً لا يتوافر فيها الحد الأدنى من الرعاية ، ولا تزال تغاث طبيياً، كما يحدث مع طبابة ميدان في الحرب. المدن الأكثر تضرراً في مستشفياتها، لاسيما إن الضرر يتعاظم مع عدد السكان الكبير قياساً لما موجود في مدن وبلدات أصغر. حدثت جهود كبيرة نسبياً في ميدان التعليم لا تقل أهمية عن المجال الطبي، غير إن الأولويات التي تخص صحة الانسان لابد أن تتم معالجتها بشكل استثنائي وعن طريق التخطيط الدقيق في إعادة البناء.

فاتح عبدالسلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## النساء العاملات يعشن عداوات متلازمة ملكة النحل



متلازمة (ملكة النحل) نشأت من الدراسات النفسية، التي أجريت في عام 1973 حيث تصف المرأة في موقع كناونا من الإناث، وفقاً لعالم التطبيق.

حسب ما نقله موقع روسيا اليوم، أن النساء يستهدفن غيرهن المكاتب حول العالم باسم متلازمة ملكة النحل موجودة بالفعل. وتؤكد دراسة أجراها علماء في جامعة أريزونا، أن النساء أكثر ميلاً إلى «كراه بعضهن البعض، مقارنة بزملائهن الذكور، ووجدت الدراسة أن الإناث الموظفات، اللواتي يرغبن في الحصول على مناصب عالية في العمل، يملن إلى استهداف النساء الأخريات، اللواتي يهيمن على المناصب الوظيفية. وأجرى العلماء الدراسة لمعرفة من الأكثر إزعاجاً للنساء في مكان العمل، حيث أجاب الرجال والنساء، الذين يعملون بدوام كامل، عن أسئلة حول مقدار التحمل الذي أثناء تحطم الدراجة النارية.

## الخوذة تحمي قائدي الدراجات من إصابات العمود الفقري

واشنطن - مرسى ابو طوق  
أفادت دراسة أميركية حديثة، أجراها باحثون بجامعة ويسكونسن ماديسون الأميركية، ونشروا نتائجها، بأن ارتداء الخوذة بحمي سائقي الدراجات النارية من إصابات العمود الفقري الخطيرة التي قد تحدث لهم، في حال وقوع حوادث على الطرق، وتعتبر الخوذة نوعاً خاصاً من القبعات تستخدم لحماية الراس والوجه للوقاية من الأخطار، ويرتديها عادة لصائغهم في حالة وقوع حوادث. وأوضح الباحثون أن هناك ادعاءات أن الخوذة لا تحمي العمود الفقري العنقي أثناء وقوع حوادث الدراجة النارية، بل ربما تزيد من الإصابات الفعري، وللتأكد من صحة هذه الادعاءات راجع الباحثون السجلات الطبية لحالة 1061 شخصاً أصيبوا في حوادث دراجة نارية، وعالجوا في المركز الطبي التابع لجامعة ويسكونسن ماديسون في الفترة من يناير 2010 حتى يناير 2015 وكان من بين هؤلاء المرضى 323 شخصاً يرتدون خوذة وقت وقوع الحادث، و738 لا يرتدون الخوذة، مبيّنين أن ارتداء الخوذة تقلل غالبية الأشخاص أثناء وقوع الحادث، ويعلم أقل عرضة لوقوع إصابات خطيرة في العمود الفقري، خاصة كسور الفقرات العنقية، مقارنة مع المجموعة التي لم ترتد الخوذة. وبين قائد فريق البحث، الدكتور شامانيل بروكس، الدكتوراه في الطب تظهر دراستنا أن ارتداء الخوذة يرتبط مع انخفاض خطر إصابة العمود الفقري أثناء تحطم الدراجة النارية.

## هل يستطيع رجل في الخمسين أن يبني عضلات جسمه؟

برلين - الزمان : تراخي العضلات ترافق الإنسان مع سن الأربعينيات أو الخمسينيات ، فقد تكون بدأت بملاحظة بعض التغيرات في جسده، بما فيها تقلص العضلات وفقدان القوة، حتى لو كنت ممن يمارسون التمارين الرياضية بانتظام إلى حد ما. ويؤدي انخفاض مستويات النشاط البدني، وممارسة الرياضة بشكل أقل إلى فقدان العضلات مع تقدم السن وضعفها، والشيخوخة المبكرة أو ما يعرف بـ«ساركوبينيا». وغالباً، ما يبدأ فقدان العضلات بالظهور في الثلاثينيات، ويتسارع بعد ذلك في

الخمسينيات من العمر، ويتسارع بشكل كبير في منتصف السبعينيات، ولكن، الخبر السار هو أنه يمكن إبطاء عملية فقدان العضلات في غالبية الحالات، والمحافظة على قوة العضلات بصرف النظر عن العمر أو مستوى اللياقة البدنية، حتى أن إحدى الدراسات منذ العام 1994 أظهرت أن بعض الأشخاص يتمكنون من اكتساب العضلات في مرحلة التسعينيات من عمرهم. ويعتبر التدريب على القوة من أهم الأشياء لمحاربة فقدان العضلات، إذ تساعد وتدعم العلاقة ما بين الأعصاب والعضلات، وللحفاظ عليها. كما تساعد تدريبات القوة أيضاً على تحسين استجابة الجسم للبروتينات، ويحتاج بناء العضلات اختيار أقال بضع رفعتها أو مستوى مقاومة يصعب إكماله بعد حوالي 15 محاولة. كما يؤكد الفيزيولوجي نيل بي، أنه يجب الشعور بالتحسن بعد إتمام كل مجموعة، والأهم من ذلك حتى، الاستراحة قبل القيام بالمجموعة الأخرى، لمدة تتراوح بين ثلاث وسبع دقائق. كما يعتبر البروتين الغذائي مهم جداً لحاربة فقدان العضلات، إذ تساهم البروتينات بتقوية العضلات

العضلات ترافق الإنسان مع سن الأربعينيات أو الخمسينيات ، فقد تكون بدأت بملاحظة بعض التغيرات في جسده، بما فيها تقلص العضلات وفقدان القوة، حتى لو كنت ممن يمارسون التمارين الرياضية بانتظام إلى حد ما. ويؤدي انخفاض مستويات النشاط البدني، وممارسة الرياضة بشكل أقل إلى فقدان العضلات مع تقدم السن وضعفها، والشيخوخة المبكرة أو ما يعرف بـ«ساركوبينيا». وغالباً، ما يبدأ فقدان العضلات بالظهور في الثلاثينيات، ويتسارع بعد ذلك في

