

## الحبوب المنومة تهدد بخطر الموت

شاملة في ولاية بنسلفانيا، التي تعبر واحدة من المناطق الريفية المتكاملة من ناحي نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة. وظهرت النتائج أن استخدام الحبوب المنومة، وإن بمعدل منخفض نسبياً أي أقل من 18 جرعة في السنة، لديهم مخاطر أكبر بـ 5.3 مرة للوفاة مقارنة مع أولئك الذين لم يستخدموها. وكانت نسبة الخطر أكثر أربع مرات لدى الأقرباء الذين يستخدمون الحبوب المنومة بشكل متكرر (ما بين 18 و 132 جرعة في السنة)، مقارنة بخطر أكثر بخمسة أضعاف من الذين يأخذون 132 جرعة أو أكثر من الحبوب المنومة في السنة. وأشار الباحثون إلى أن 35 من الذين يستخدمون الحبوب المنومة أكثر عرضة للإصابة بمرض السرطان، مشيرين إلى أن استخدام هذه الأدوية بشكل مستمر يؤدي إلى زيادة الانتخاب الذي يمكن أن يؤدي إلى الانتحار. وظهرت الدراسة أن الحبوب المنومة تؤثر أيضاً على الحركة والمهارات المعرفية، مما يجعل القيادة خطيرة، ويمكن أن تسبب توقف التنفس أثناء النوم، مما يؤدي إلى اضطراب في النوم، وبالتالي إلى مشاكل في القلب.

□ واشنطن - رويترز: يدعو الأطباء إلى إعادة النظر في وصف الحبوب المنومة بعد أن وجدت دراسة علمية أن هذا النوع من الأدوية مسؤول عن وفاة 5.0 مليون شخصاً في الولايات المتحدة سنوياً. أظهرت دراسة حديثة أن الحبوب المنومة مسؤولة عن زيادة كبيرة في مخاطر الوفاة بالنسبة للمرضى الذين توصف لهم، مشيرة إلى أن أنواع الحبوب المنومة الأكثر شيوعاً مثل تيمازيبام و زولبيديم، التي توصف على المدى القصير من أجل معالجة الأرق، تسبب بارتفاع خطر الموت بقدرة أربعة أضعاف. أجريت الدراسة في الولايات المتحدة، حيث يستخدم نحو 10 ملايين من السكان البالغين الحبوب المنومة وفقاً لإحصاء أجري في العام 2010. وتشير تقديرات الباحثين إلى أن الحبوب المنومة مرتبطة بحالات وفاة يصل عددها من 320 ألف إلى 507 ألف حالة في الولايات المتحدة في ذلك العام. وعمل الباحثون بقيادة دانيال كريك من مركز سكريبس فيتربي في كاليفورنيا، على وضع دراسة



## 45 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع

# المشي وصفة سحرية لتجنب الكآبة والسكري

□ واشنطن - رويترز: شدد طبيب الصحة العامة رالف شوبرت على أهمية المشي لأنه الوصفة السحرية التي تساعد على تخفيف حدة أمراض القلب والسكري والبدانة والكآبة، وكما قال إنها أسهل وأبسط طريقة رياضية. ينصح الطبيب الألماني رالف شوبرت كل انسان بالمشي لمدة خمس وأربعين دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، فلقد اكتشف الباحثون أن المشي الحثيث يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع وفي خفض الوزن دون اتباع حمية غذائية. كما أنه يعدل من مستوى الشحوم في الدم ويقلل من الحاجة إلى تناول الأسولين لدى المصابين بالسكري في سن الرشد، فضلاً عن أنه يخفف من الألم الظهر والراس، وحتى أنه يحسن المزاج وطاقت التفكير. ويوصي الدكتور شوبرت خاصة النساء المتقدمات في السن ويعانين هشاشة العظام بالمشي لأنه يحسن من قوة أعضائهن ونشاطهن وتوازن عضلاتهن وكثافة عظامهن كما أن المشي يحسن من مستوى نوعية الحياة وربما إطالة العمر. وتتل الأبحاث التي أجراها على مدى عشرين سنة على أن المشي المنتظم يعود في الواقع بفائدة مضاعفة، لأن الأشخاص الذين يمشون تسعة كلم أو أكثر أسبوعياً، يتعرضون لخطر الوفاة بنسبة تقل عشرين في المئة عن وحدها.

## النظام الغذائي السيئ ونقص الوعي وراء الأمراض



□ بغداد - رويترز: يعتقد الكثير من العراقيين أن صحتهم ليست كما ينبغي، بسبب انتشار أمراض مثل ضغط الدم والسكري والكولسترول، إضافة إلى أمراض نفسية، مثل اللقلق والكآبة، وغالبية هذه الأمراض هي نتيجة لإنتاج عادات وأساليب سيئة في التغذية والأعمال اليومية. يرجع الطبيب كاطم السلطاني ظهور صحة العراقيين إلى التدخين بالدرجة الأولى وتناول الأغذية غير الصحية، التي تحتوي على مواد غير صحية. ويعاني الكثير من العراقيين السمنة بشكل خاص. ويقول السلطاني إن ظاهرة السمنة بين العراقيين تتميز بحساب الجسم، مما يؤدي إلى أوجاع في الظهر أيضاً ويرى السلطاني أن ظاهرة "الكترش" ترجع في الأساس

إلى الإفراط في الكلات (الثقيلة)، التي تحتوي على الأرز واللحوم المحتوية على كميات كبيرة من الدهون. يربط خبراء الصحة شيوع الأمراض بين مليون ونصف طفل ماتوا خلال 13 سنة من الحصار على العراق. يتذكر رحيم حسن (65 سنة) كيف أنه في تلك الفترة لم يكن يجد ما يكفي من الطعام لتغذية أسرته. ويقول رحيم: "الفداء موجود بكثرة في الوقت الحاضر، لكنه بنواقر على الكثير من الأغذية الفاسدة في الأسواق، بسبب غياب الرقابة. وكان رحيم، الذي يدخل بشراهة (نحو ثلاثين سيجارة في اليوم)، قد أصيب بتسهم حاد من جراء تناوله سمكاً مجمداً ابتاعه من مخزن تجاري مجاور. ويعاني رحيم في الغالب من هزال الجسم والسعال المستمر بسبب الإدمان على التدخين.

بغداد - رويترز: يعتقد الكثير من العراقيين أن صحتهم ليست كما ينبغي، بسبب انتشار أمراض مثل ضغط الدم والسكري والكولسترول، إضافة إلى أمراض نفسية، مثل اللقلق والكآبة، وغالبية هذه الأمراض هي نتيجة لإنتاج عادات وأساليب سيئة في التغذية والأعمال اليومية. يرجع الطبيب كاطم السلطاني ظهور صحة العراقيين إلى التدخين بالدرجة الأولى وتناول الأغذية غير الصحية، التي تحتوي على مواد غير صحية. ويعاني الكثير من العراقيين السمنة بشكل خاص. ويقول السلطاني إن ظاهرة السمنة بين العراقيين تتميز بحساب الجسم، مما يؤدي إلى أوجاع في الظهر أيضاً ويرى السلطاني أن ظاهرة "الكترش" ترجع في الأساس

## الرحمة الطبية تكشف خفايا التجميل

□ بغداد - شيماء عادل التجميل هو عنوان ملف العدد الجديد من مجلة الرحمة الطبية التي تراس تحريرها الطبيبة المتخصصان النداوي وضم الملف الذي اشرف عليه الطبيب غياث صبري تعريف بالفكر وأنواعه وشد الوجه والإحضان وحقن الدهون وتجميل الشفاه ووقفه مع حقن البوتوكس وإزالة الشعر بالليزر. وفضلاً على ملف التجميل ضم العدد مواضيع متنوعة منها (الإعجاب تنمي المهارات اللغوية للأطفال)



## عمال فحم بابل يكافحون لأجل لقمة العيش في بيئة ملوثة

صحتي على ما يرام من جراء هذا العمل الخطر على الجهاز التنفسي والجلد. وتمتلئ رموش سعيد الغبار الدقيق، كما يمتلئ وجهه باللون الأسود. إضافة إلى استنشاقه المباشر للغبار السام بسبب عدم توفر الكمامات الصحية حيث يختفي بتغطيته انف وفمه بقطعة قماش. ويقول الحاج أمين الذي يسوق الفحم إلى مركز المدينة، لا يرى في منطقة العمل سوى الدخان والغبار. ويتابع: لم تعد هذه المهنة عملية، لكن الناس مضطرين إلى الاستمرار فيها بسبب الحاجة. كما أن عدد العاملين فيها قليل وتحتاج إلى كميات كبيرة من الأخشاب التي أصبحت قليلة في الوقت الحاضر. وبحسب أمين فإن الفحم مازال مادة مهمة لتأمين مصادر الطاقة المنزلية، إضافة إلى استخدامه بصورة واسعة في المطاعم والفنادق. وفي أسواق العراق تجد أيضاً الفحم الصناعي الذي يناقش الفحم التقليدي. وفي جنوب مدينة بغداد، في البرية الواقعة جنوبي مدينة الحصة، يدنأ أبو حاتم الفحم على عشرات الحفر التي يطلق عليها اسم (الجفر)، التي يعمل حولها الكثير من الشباب والصبيان مقابل اجر زهيد، يبدأ عمله منذ ساعات الصباح الأولى، يجمع قطع الأخشاب في الحفر حيث تحرق.

ويصف أبو سعيد (60 سنة) الذي عمل في هذه المهنة طيلة عقدين واكتسب تجربة جيدة في صناعة الفحم بكفاءة كيف أن العمل الشاق يحتاج إلى وقت وصبر وجهد عضلي يبدأ بإعداد الخشب وجذوع أشجار إلى تقطيعه وترتيبه ليصبح جاهزاً للاحتراق ويعترف أبو سعيد أن الفحم يسبب له مشاكل في التنفس وأمراض جلدية إضافة إلى حساسية في الأنف. لكن على الرغم من كل ذلك فإنه يصمم متحدياً قسوة العمل لأجل لقمة العيش. وفي العراق يطلق على المركبات الخشبية (السليولوز) التي تتحول إلى مركبات الكربون. ويقول أبو سعيد أن العمل في الأيام الجافة يكون أسهل حيث أن جودة الفحم تزداد كلما قلت نسبة الرطوبة. ولا يتعدى دخل الفتى سعيد من العمل طوال النهار في إعداد الفحم الخمسة دولارات. ويقول وهو يقطع أغصان شجرة بابسة، وعلت على وجهه آثار الدخان: لم تعد

الاعمال اليومية في البيوت وفي المطاعم وتقول أم حيدر (50 سنة) وهي ترتب جذوع الأشجار والحطب أن صناعة الفحم مهنة شاقة ومربوحتها المادي قليل، لكنها فرصة العمل الوحيدة المتاحة أمامها. وتشير أم حيدر إلى أنها على وشك التوقف عن ممارسة هذه المهنة بعد أربع سنوات من العمل، ساعت فيها حالتها الصحية.

الحلة - رويترز: في منطقة برية تشبه الصحراء جنوبي محافظة بابل، يجهد نسوة ورجال وفتيان بوجوه علاها غبار الفحم الأسود، في إعداد الخشب اللازم لصناعة الفحم. وينزل الفتى ستار حميد (15 سنة) إلى داخل حفرة عميقة لرض الخشب الذي سيطمر تحت التراب لإنتاج الفحم الذي يعد مادة لا غنى عنها في الكثير من



## استحداث طرائق طبية جديدة لتقدير المركبات الدوائية

□ بغداد - اسراء السامرائي أعدت باحثة في وزارة العلوم والتكنولوجيا دراسة باستخدام تقنيات كيميائية لاستحداث طرائق تحليلية غير مباشرة جديدة وبسيطة وسريعة وذات حساسية عالية لتقدير بعض المركبات الدوائية التي تدخل كمركبات أساسية في تحضير العديد من المستحضرات الصيدلانية وتتكون بعض المعقدات منها معقدات الزرقة البروسية ومعقدات الايون أسوسيت لتقديرها بمطيفية الأشعة فوق البنفسجية والمرئية عند مديات عالية من الأطوال الموجية. وقال الموقع الإلكتروني للوزارة أمس أن الدراسة تضمنت أيضاً تثبيت الظروف التجريبية المثلى في تقدير المعقدات من أهمها حجم كل من الحامض والكاشف ودرجة حرارة زمن التفاعل وكذلك مديات التركيز في تعيين الدواء وحدود الكشف وتطبيق التفاعل بالمستحضرات الصيدلانية بأسلوب منحي المعايير المباشر وأساليب إضافات القياس لمعرفة النسبة المئوية الاستردادية والغاية منها توفير طرائق تحليلية جديدة للتقدير الآلي لمركبات عضوية دوائية تدخل في تركيب العديد من المستحضرات الصيدلانية مما يوفر دقة وحساسية أعلى وحدود كشف أوطأ لتركيب المركبات مما يعزز السيطرة النوعية لتحليل مثل هذه المركبات الدوائية.

**المفضائيات**

قناة ام بي سي (1)

03:00 لوعة قلب  
04:00 توقي  
05:00 سيدة البيت  
05:45 بيت الماضي والحب  
06:30 صدى الملاعب  
07:15 دوران شبرا  
08:15 لوعة قلب  
09:15 توقي  
10:00 اوراق متساقطة  
11:00 صباح الخير يا عرب  
13:00 بين الماضي والحب  
14:00 سيدة البيت  
15:00 لوعة قلب  
16:00 الاوراق المتساقطة  
17:00 اتوق  
18:00 دور شبرا  
19:00 بين الماضي والحب

**الشرقية**

قناة دبي

07:00 ماكنش يومك  
07:30 نشرة اخبار الإمارات  
08:00 دبي هذا الصباح  
10:00 ادم (اعادة)  
11:30 مسلسل بنات سكر بنات  
12:00 انت اجمل (اعادة)  
13:00 مع اسامة اطيب  
14:00 بالدرهم  
15:00 نشرة الاخبار العالمية  
16:00 سولفنا حلوة  
19:00 ماكنش يومك  
19:30 عالم علياء  
20:00 دبي ماركة مسجلة  
20:30 نشرة اخبار  
21:00 حلقة وصل  
22:00 نشرة الاخبار العالمية  
22:30 قابل للنقاش

**قناة الشرقية**

11:00 اطراف الحديث (اعادة)  
17:00 يوميات مدينة  
18:10 (المايكرفون الذهبي) (اعادة)  
20:10 برنامج (موبايل) تقديم ورد النجم  
21:10 (امبيرك واصل) تقديم عمار السعد  
22:00 الحصاد  
23:10 مسلسل (الباب الشرقي)

**بقعة ضوء**

السبت الساعة 20:00  
توقيت غرينتش على قناة أبو ظبي

**سولفنا حلوة**

السبت الساعة 19:00  
توقيت غرينتش على قناة دبي

**صدى الملاعب**

السبت الساعة 09:30  
توقيت غرينتش على قناة ام بي سي 1