فوائد البطيخ كثيرة للصحة والبشرة

بهرا- متابعات

تجمع الدراسات الصادرة عن أبحاث طبية غربية على أن تناول البطيخ يترك فوائد كثيرة للصحة بشكل عام ويساعد كذلك في علاج بعض مشاكل البشرة.

وذكرت الدراسة أن تناول البطيخ قد يشكل علاجا ممتازا للإمساك إذا أخذ على الريق لأن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدار الأمعاء، كما أن وضع شرائحه على الجلد المتجعد يكسبه نضارة وليونة، وهو مفيد لمعالجة التهابات الجلد ويستفاد منه في التجميل كعلاج للأورام الجلدية. وينقي ماء البطيخ من الكلف والنمش.

وأظهرت الدراسة أن للبطيخ فوائد عديدة لإدرار البول وهو ينقي الدم ويساعد في علاج أمراض الكلي والنقرس ويقاوم مرض البواسير.

إلا أن الدراسة تحذر من ناحية أخرى من تناول البطيخ بكميات كبيرة حتى لا يسبب حدوث تعفن بالأمعاء، وينصح الباحثون الأشخاص المصابين بمرض السكر أو المصابين بالتهابات الأمعاء الحاد أو عسر الهضم بعدم تناوله، كما أن أكل كمية كبيرة منه يولد الشعور بالثقل في المعدة والمغص وينتج عنه الإسهال.

الأخطاء الطبية تصيب واحدا من كل 10 مرضى في العالم

بهرا- متابعات

تؤدي الأخطاء الطبية، حتى البسيطة منها مثل التلوث الناتج عن عدم قيام العاملين في المستشفيات بغسل أيديهم، إلى إيذاء الملايين من الناس يوميا، وفقا لتقرير صدر الأسبوع الماضي عن منظمة الصحة العالمية، وهي وكالة الأمم المتحدة المتخصصة في مجال الصحة. وقد قدمت المنظمة تسعة حلول للمساعدة على الحد من الأضرار التي تلحق بملايين المرضى في شتى أرجاء العالم التي لها صلة بالرعاية الصحية.

وقالت الدكتورة مارغريت تشان، المديرة العامة لمنظمة الصحة العالمية إن الأخطاء المرتبطة بالرعاية الصحية تصيب مريضا واحدا من كل 10 مرضى في جميع أنحاء العالم.

وأكدت تشان على أهمية الإلمام بكيفية الحيلولة دون إصابة المرضى بأضرار أثناء تقديم خدمات العلاج والرعاية لهم.

وقال "السير" ويليام دونادسون، رئيس التحالف العالمي من أجل سلامة المرضى الذي ترعاه منظمة الصحة العالمية وكبير المسؤولين الطبيين بإنكلترا إن الإجراءات الواضحة والموجزة الواردة في الحلول التسعة أثبتت فعاليتها في الحد من أعداد الإصابات الطبية التي أصبحت تشهد ارتفاعا في شتى أنحاء العالم بشكل لا يمكن قبوله.

وقد وردت تلك الحلول تحت العناوين التالية: عدم الخلط بين الأدوية المتشابهة من حيث الشكل واللفظ، وتحديد هوية المرضى، وتوفير جميع المعلومات الخاصة بالمريض لدى إحالته، وأداء الإجراء الجراحي الصحيح في الموضع الجسمي الصحيح، ومراقبة تركيز المحاليل الكهرلية، وضمان ملاءمة الأدوية المقدمة في جميع مراحل الرعاية الصحية، وتلافي الخلط بين القثاطير والأنابيب، واستعمال أدوات الحقن مرّة واحدة فقط؛ وتحسين نظافة اليدين لتوقي أنواع العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية.

وقال الدكتور دينيس أوليري، رئيس اللجنة المشتركة المعنية باعتماد منظمات الرعاية الصحية: "إنّ هذه الحلول من الموارد الهائلة الجديدة المتاحة للدول الأعضاء لمساعدة مستشفياتها للحيلولة دون حدوث الوفيات والإصابات التي يمكن توقيها. وعلى البلدان في جميع أرجاء العالم ترجمة هذه الحلول إلى إجراءات ملموسة لكي تؤدي فعلا إلى إنقاذ الأرواح، وهذا الأمر يمثل فرصة وتحديا في آن واحد".

نصف سطح المريخ فيه جليد

بهرا- متابعات

قال علماء أميركيون قاموا بفحص بيانات من المريخ إن نصف سطحه قد يحوي جليدا.

ويوفر الأسلوب الجديد لمسح المياه على سطح المريخ قراءات أكثر دقة مما كان متوفرا سابقا.

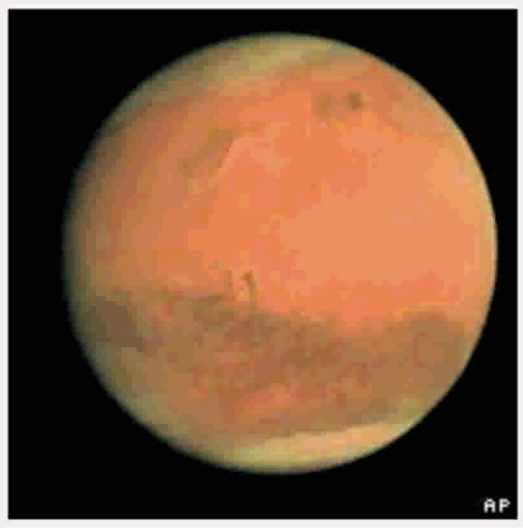
وتعتبر هذه المعلومات حيوية بالنسبة للبعثة الاستكشافية التي ستنطلق في شهر آب المقبل للبحث عن جليد على سطح المريخ. وتتوفر معطيات الآن عن العمق الذي يتوفر عليه الجليد.

وتفيد المعلومات أن كمية الجليد التي يجري الحديث عنها من الضخامة بحيث لو ذابت فإنها ستشكل محيطا.

وكان العلماء حتى الآن يبحثون عن الماء في المريخ باستخدام مناظير مثبتة إلى سفينة الفضاء "مارس أوديسي" التي تدور حول الكوكب، وهذه المناظير تستخدم أشعة غاما لسبر أغوار الطبقات المختلفة من السطح، ولكنها تستطيع تحديد وجود الجليد خلال مئات الكيلومترات.

أما الآن فقد أوصى د.جوشوا باندفيلد من جامعة أريزونا باستخدام أسلوب خاص باستكشاف الجليد بمقارنة التغيرات الفصلية في نماذج حرارية فوق الحمراء، حيث باستخدام هذا الأسلوب تكون دقة القراءة قادرة على رصد الجليد خلال مئات الأمتار.

ويقول د. باندفيلد إن الجليد قد يكون موجودا في بقعة تتراوح بين ثلث إلى نصف سطح المريخ.



الميثان المنبعث من النباتات أخطر من ثاني أوكسيد الكربون

بهرا- متابعات

أفادت الدراسة العلمية التي قام بها مؤخرا فريق من العلماء الألمان في معهد ماكس بلانك - هايدلبرج أن النباتات ينبعث منها كميات كبيرة من غاز الميثان قادرة على تسخين المناخ أكثر 20 مرة من ثاني أكسيد الكربون، ما يحدث انقلابا في المفاهيم العلمية التي تبحث في مصادر الاحتباس الحراري لحماية البيئة حتى الآن.

وقام الفريق برئاسة العالم توم دوك بتجربة هذه العملية على ستة أنواع من النباتات منها "الذرة والقمح والريحان والقويصة" حيث تم زرعها في بيئة غنية بالكربون ذي الإشعاع الذاتي فتبين ظهور غاز الميثان من النباتات.

وكان العالم الألماني قد قام بدراسته في ظروف بيئية قريبة من الظروف الطبيعية مما جعله يتوصل إلى الحقيقة التي تحير العلماء في الوقت الحاضر.

إكتشاف جينة رئيسية
مسؤولة عن علاقة الطعام بطول العمر

بهرا- متابعات

اكتشف العلماء جينة رئيسية تفسر لماذا يسهم تقنين الطعام في طول العمر لدى الحيوانات كما جاء في دراسة نشرتها مجلة "الطبيعة" البريطانية ويمكن أن تفسر قريبا إصابة البشر بالشيخوخة بل وتسهم في مكافحتها.

والسؤال الذي سعى الباحثون في معهد سالك أنستيتيوت في سان دييغو بالولايات المتحدة لإيجاد إجابة عليه: لماذا تعيش الحيوانات التي تخضع لتقنين السعرات الحرارية مدة أطول وفي صحة أفضل من تلك التي تأكل بلا قيود مستخدمين في ذلك دورة تجارب صغيرة مكونة من ألف خلية.

وقال الباحث مارتن هولتسنبرغر إن هذا الاكتشاف يقدم ردا على السؤال الذي طرح منذ زمن طويل.

وقال إن عزل هذه الجينة الرئيسية التي يطلق عليها اسم "بي إتش أي 4" يشكل إنجازا طبيا، مضيفا أن العلاقة بين تقنين الطعام وطول العمر لا تزال غامضة.

وأكد هولتسنبرغر أن هذه المورثة التي لا غنى عنها على الإطلاق واللازمة لكي تؤثر قلة الأكل على طول العمر هي سيدة اللعبة التي تشمل مورثات أخرى.

تحرير: غازي المنشداوي

يوميات اقتصادية

العلاقة بين الريع النفطي وقانون الاستثمار

الريع النفطي وقانون الاستثمار والربط بينهما والمقارنة بين ريع يوزع قسم منه على افراد الشعب بمبالغ نقدية محددة يوظفها الناس للاستهلاك ليس الا ولأن مشكلتنا نحن ليست في الطلب على المواد الاستهلاكية وانما في العرض على عكس الدول المتقدمة مثل اوروبا واليابان حيث مشكلتهم في ايجاد طلب لشراء المعروض لديهم وهو كثير وان قمنا بالتوزيع النقدي فاننا سنساهم وبطريق مباشر في زيادة معدلات التضخم الاقتصادي.. ولماذا هذا الطريق الوعر المحفوف بالمخاطر الذي لا نجني منه إلا العطالة والاسترخاء وحالنا يقول لماذا اعمل وأكد وأتعب فالريع النفطي يملأ جيوبي وكفى الله المؤمنين القتال.

ان مبدأ التوزيع لا يعني هذه الفكرة المتشائمة التي اطرحها. حسنا.. اذا لم يكن التصرف بالريع كذلك فكيف أتصرف به؟ والجواب هو ان استثمر الريع النفطي في مشاريع استثمارية نحن بحاجة لها ولكل اوجه الاستثمار من الخدمات والبنى التحتية الى الحاجات الاساسية للانسان "غذاء، دواء، سكن" ولا زلنا كبلد نفطي متأخرين جدا عن أقراننا في الدول العربية والاسلامية التي سخرت عوائدها لكل ما يسد حاجة الناس وتعدت ذلك بأن وجدت بدائل وبمبالغ النفط عن النفط مثل الزراعة والصناعة، فها هي دول الخليج تصدر الحنطة والصناعات الغذائية والنسيجية وفي حسبانها انه اذا نضب النفط أو انعدمت الحاجة اليه فاقتصادهم مزدهر بالزراعة والصناعة. ان بلدا يوفر الغذاء لشعبه وبانتاج محلي سيكون شامخا وقويا واذا كان النفط موردا يسد حاجتنا للغذاء عن طريق الاستيراد فالزراعة نفط دائم، اذ ان كل طموحاتنا في استثمار الموارد النفطية غيبها قانون الاستثمار رقم "13" لسنة 2006 الذي فتح ابوابه للاستثمار الاجنبي والعربي وأغفل عن قصد او بدون قصد الاستثمار الوطني بشقيه "الحكومي والقطاع الخاص" ولا أدري لماذا هكذا نحن مغرمون بالاستثمار الاجنبي.. فنحن نريد اقتصادا وطنيا ولا بأس ان يكون عربيا واسلاميا في مرحلة لاحقة اما ان نتشبث بأذيال الغرب فهو امر غير منطقي وغير مقبول ونحن نمتلك عناصر الانتاج التي أشرت لها كاملة.. فقد انعم الله علينا بتربة صالحة وبنهرين عظيمين وبأيد عاملة وعالمة وبرأسمال وفير هو صاحبنا الريع النفطي.

هيئة التصحر تؤكد عدم كفاية التخصيصات السنوية لإيقاف زحف الكثبان الرملية على الأراضي الزراعية

كشفت الهيئة العامة للتصحر في وزارة الزراعة ان ما يتم معالجته سنويا ضمن مشروع ايقاف زحف الكثبان الرملية على الاراضي الزراعية في ضوء التخصيصات السنوية لا يحل المشكلة كون الاراضي التي تصاب بالتصحر كل عام اكثر ما يتم معالجته. في الوقت الذي اكملت الهيئة خلال العام الماضي خطتها بهذا الشأن على مساحة تتجاوز "500" الف دونم في ثلاث محافظات بكلفة "675" مليون دينار.

وقال المدير العام للهيئة الدكتور "فاضل الفراجي" ان المشروع الخاص بتثبيت الكثبان الرملية يعنى بالمحافظات الخمس المبتلاة بالتصحر وهي ذي قار وواسط والديوانية وميسان والمثنى وبمساحة تتجاوز المليوني دونم. مشيرا الى ان الهيئة باشرت ومنذ سقوط النظام بعملية معالجة الكثبان الرملية فيها وضمن احد المشاريع الاستراتيجية الاربعة الموكلة اليها منذ تأسيسها كاشفا ان الهيئة تسلمت خلال السنوات الاربع الماضية مبلغ مليارين وخمسون مليون دينار والخاصة بالمشروع المذكور كان اكثرها تلك التي خصصت عام 2005 وتبلغ "980" مليون دينار، منوها ان ما يتم معالجته سنويا على ضوء ما يتم تخصيصه من مبالغ لا يحل كل المشكلة لان ما يضاف سنويا من الاراضي الرملية اكثر ما يتم معالجته الامر الذي يستوجب الاهتمام بالمشروع من خلال زيادة التخصيصات ووفق الدراسات المعدة لذلك تباعا.

الى ذلك اكد الكتور "الفراجي" ان ملاكات الهيئة انجزت خلال المدة الماضية خطتها الخاصة بتثبيت الكثبان الرملية على مساحة تتجاوز "500" الف دونم في ثلاث محافظات هي واسط وذي قار والديوانية مشيرا الى انه جرت تغطية ما يزيد عن "120" الف دونم من الكثبان الرملية على جانبي المصب العام وزراعة ما يزيد عن سبعة ملايين شتلة من انواع الأشجار والشجيرات المقاومة للجفاف والملوحة مؤكدا انه تم تأمين الحماية الكاملة لحوض المصب العام والطرق الزراعية والقرى من الرمال الزاحفة في المنطقة فضلا عن اضافة مساحة "200" الف دونم الى الرقعة الزراعية كانت قد تركت بسبب زحف الرمال المتحركة عليها سابقا.

وأضاف مدير عام الهيئة العامة للتصحر ان الخطط السنوية ايقاف زحف الكثبان الرملية بطريقة التغطية الطينية التي أثبتت نجاحها في وقف تصحر مساحات شاسعة من الاراضي الزراعية ومن خلال غرس الشتلات التي يتم استزراع ما يقارب من ثلاثة ملايين منها في المشاتل التابعة للهيئة في مركز ادارة المشروع في ناحية الفجر بمحافظة ذي قار.

يذكر ان الاحصائية الصادرة عن الامم المتحدة العام الماضي اكدت ان العالم يفقد حوالي "700" كيلو متر مربع من الاراضي الزراعية سنويا نتيجة التصحر فيما بيّن التقرير الصادر عن الصندوق العالمي للطبيعة ان الارض فقدت 30% من مواردها الطبيعية خلال الثلاثين عام الماضية بسبب زحف التصحر.. يشار الى ان الصحاري في افريقيا اصبحت تمتد جنوبا عن خط الاستواء بمقدار "60" كيلو متر عما كانت عليه قبل "50" عاما.

اقتصاديون: تطور الاقتصاد العراقي هذا العام مرهون باستتباب الوضع الامني

مذن عدة سنوات والاقتصاد العراقي يعاني من صعوبات جمة نتيجة سوء الادارة والحروب التي خاضها العراق خلال "13" عاما الامر الذي ادى الى تفاقم المشاكل الاقتصادية في بلد يعد الاغنى بين دول العالم.

"بهرا" استطلعت اراء عدد من الاقتصاديين حول توقعاتهم لواقع الاقتصاد العراقي خلال العام الحالي "2007" وسبل تطويره.

اذ تحدث اولا الاستاذ الدكتور "سعد القيسي" استاذ في مادة الاقتصاد قائلا: يمكن ان يحفلالاقتصاد العراقي بنصفين احدهما اقتصاد حرب والاخر اقتصاد ازمة واضاف الى هذين الصنفين فأن الاقتصاد مدمر او شبه مدمر وهو بحاجة الى جهود غير اعتيادية لبنائه على صعيد السياسة الاقتصادية والاستثمار الواجب حقنها في هذا الاقتصاد اذ انه يحتاج الى الجهد والتنمية مشيرا الى انه "اي الاقتصاد العراقي" غير محكوم بقوانين بسبب الفراغ الذي احدثته قضية سقوط النظام البائد واحداث العنف الدائرة حاليا في البلد والتي اثرت بشكل كبير على واقع الاقتصاد في العراق مبينا: اذا ما بقيت الجهود على ما هي عليه الان او كما ظهر في الفترة السابقة فلا اعتقد ان الاقتصاد يسير في السكة الصحيحة لان معالجة الجرح العميق الذي احدثه الاحتلال في جسم الاقتصاد تحتاج الى جهود غير اعتيادية وهذا ما لم يتحقق الا اذا شهد العالم الحالي جهوداً حقيقية وصادقة من اجل تحريك هذا الاقتصاد واذا ما اتيحت الموارد بشكل سلس فأن الامر سيكون مختلفاً وربما تتحقق خطوة مهمة لتحسين الوضع الاقتصادي.

اما الدكتورة هالة عبد الفتاح استاذة في مادة الاقتصاد فتقول: في البدء لابد من القاء نظرة شمولية وخاصة على مفاصل الاقتصاد الوطني والعمل على اجراء الاصلاحات الاقتصادية بالاعتماد على الامكانات الموجودة حالياً وليس الاعتماد على المبالغ المقدمة من قبل صندوق النقد الدولي. مؤكدة على ضرورة التوجه نحو القطاعات الاساسية في الاقتصاد العراقي والتي تلبي الحاجات الاساسية للمواطن العراقي وبالذات القطاعات التي تتعلق باعادة الاعمار للبنى التحتية للاقتصاد بما فيها قطاع الماء والكهرباء والاتصالات مشيرة الى ضرورة التحكم بالعوائد المتأتية من الصادرات النفطية بالاضافة الى ضرورة الاهتمام بالعوائد المتأتية من القطاعات الاخرى لاسيما عوائد الايرادات الضريبية والعمل على استخدامها في تمويل الانفاق العام وخاصة القطاعات التي تدار من قبل الدولة. واوضحت انه بالامكان نقل ملكية القطاعات والمؤسسات الانتاجية التي تشكل عبئاً على الدولة الى القطاع الخاص والعمل على تأجيرها وتحويل قوى العمل باتجاه القطاعات الاخرى تماشياً مع تفاقم مشكلة البطالة مؤكدة على ضرورة الاهتمام بالاستثمارات الاجنبية المباشرة التي تأخذ شكل الاستثمار المشترك بالتدفق الى داخل الاقتصاد العراقي كون هذا النوع من الاستثمارات يساهم في زيادة تدفق رؤوس الاموال الاجنبية الى الداخل واكتساب المستثمر المحلي الخبرة والمعرفة التكنلوجية.

فيما ذكر الدكتور مجيد الربيعي استاذ وباحث اقتصادي ان اوضاع الاقتصاد العراقي هي رهن الاستقرار الامني الذي لم يتحقق منذ انتهاء الحرب وحتى الان وبمعنى اخر ان الاقتصاد لا يتحقق الا بتحقق شرطين اساسيين هما: الامن والاستقرار ليتسنى للشركات والناس العمل دون التفكير بأمور بعيدة عن اعمار واعادة الاقتصاد لوضعه الطبيعي.

واضاف ان الاقتصاد العراقي يمكن ان ينهض حتى دون الاستثمار اذ انه قادر على ان يعيد نفسه وان جل ما يحتاجه هو البنية التحتية متمثلة بالكهرباء والماء والطرق والجسور وغيرها. مشيرا الى ان رأس المال جبان كما هو معروف لذا فلا بد من مصالحة وطنية لتجاوز مرحلة الخطورة وتحقيق الامن والامان لما له من اهمية في دفع المستثمرين الى استثمار رؤوس اموالهم في عملية اعادة الاعمار كما لابد من مشاركة اميركا في الحملة والنهوض بالاقتصاد العراقي، مشيراً الى ان الامان الذي تشهده المحافظات الشمالية والجنوبية يساعد على بدء الاعمار في تلك المناطق وبالتالي المساهمة ايجابياً في تطوير الاقتصاد ولابد من الاستثمار في المناطق البعيدة عن السكان وانشاء مراكز ومجمعات سياحية تدفع عجلة الاقتصاد نحو الامام وتسهم في اعادة الاعمار مبينا ان العراق يحتاج الى بنائه في مثل هذه الظروف الصعبة ولابد من الوقوف جميعا يداً واحدة لمواجهة الارهاب الذي يريد تدمير كل شيء واي شيء.