مؤتمر علمي يناقش سبل وضع الأسس الصحيحة والسليمة لنظام صحي متطور

□ بغداد / قيس عيدان

تحت شعار (تخطيط رصين .. نظام صحي متين) نظمت دائرة التخطيط وتنمية الموارد في وزارة الصحة المؤتمر العلمي الأول حيث المدير العام للدائرة المذكورة الدكتور حسن هادى باقر أشار لـ(المدى) أن الهدف من إقامة هذا المؤتمر اطلاع المشاركين على انجازات دائرة التخطيط وتنمية الموارد إضافة الى عرض الخطط المستقبلية للدائرة وتشجيع منتسبي الوزارة على تقديم البحوث المتعلقة بعمل دائرة التخطيط، كما يهدف الى أهمية التواصل المستمر مع جميع دوائر مركز الوزارة ودوائر الصحة المختلفة والوزارات ذات العلاقة؛ المؤتمر الذي شارك فيه وزيرا الصحة في الحكومة المركزية الدكتور صالح الحسناوي ووزير الصحة في حكومة إقليم كردستان الدكتور طاهر عبد الله هورامي باقر.

وأضاف: أن المؤتمر ينعقد بهدف وضع الأسس الصحيحة والسليمة لنظام صحي متطور يعتمد على المعلومة الدقيقة والتي هي الأساس الذي يبنى عليها تخطيط متين وزير الصحة الدكتور صالح مهدي الحسناوي أكد في كلمته بالمناسبة انه لا يمكن إقامة نظام صحي متكامل الجوانب ما لم يكن أساسه تخطيط سليم وقوي يعتمد الدقة في المعلومات الصحية أساساً له أخذاً بنظر الاعتبار جميع المشاكل الصحية سواء الموجودة في العراق او في الدول الأخرى وخاصة المجاورة.

في حين أكد الدكتور طاهر عبد الله هورامي وزير صحة إقليم كردستان ان التخطيط عنصر أساسي لبناء النظام الصحي في العراق وجاءت مشاركتنا لإرساء ذلك النظام الصحي وتطويره وصولاً الى أهدافنا المرجوة في خدمة المواطنين وتحقيق رؤى جديدة، كما عرض د.باقر أهم انجازات دائرة التخطيط خلال عام ٢٠٠٩ متناولاً مجموعة من المؤشرات الحديثة والعلمية في وضع أسس لتخطيط سليم مع عرض النتائج التي حققتها دوائر الوزارة في عام ٢٠٠٩.

المؤتمر شهد أيضاً إلقاء عدد من المحاضرات والبحوث العلمية الهادفة الى تخطيط صحي رصين مع الخروج بتوصيات تخدم العملية الصحية الجديدة يذكر أن المؤتمر شارك فيه عدد من المديرين العامين من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ومديري دوائر الصحة في بغداد والمحافظات ودوائر صحة اربيل والسليمانية وعدد من المديرين العامين في وزارة صحة إقليم كردستان وتخلل المؤتمر أيضا الاطلاع على معرضاً للأدوية لمكتب نودونورفس العلمي.

"الفستق" يحمي أمراض القلب

■ أظهرت دراسة حديثة أن تناول "الفستق" قد يعمل على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك عن طريق خفض مستوى الكولسترول في الدم، أحد أهم العوامل المسببة في الإصابة بأمراض القلب.

وأكد الباحثون احتواء "الفستق" على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة وعدد كبير من الأملاح والمعادن والفيتامينات مثل "السلينيون" والحديد، إضافة إلى احتوائه على الدهون المفيدة، وكانت الأبحاث قد أجريت على عينة عشوائية من ١٠ رجال و١٨ سيدة تم إعطاؤهم كمية من "الفستق" ليتم تتبعهم لما يقرب من ثلاثة أشهر، حيث لوحظ انخفاض مستوى الكولسترول في الدم، في الوقت الذي ارتفع فيه مستوى مضادات الأكسدة والفيتامينات في أجسامهم.

تناول الزنجبيل يومياً يخفف آلام العضلات

■ اكتشف باحثون أمريكيون أن تناول الزنجبيل يومياً يمكن أن يساعد في تخفيف آلام العضلات التي تترافق مع ممارسة التمارين الرياضية، وأشار باتريك أوكونور المعد الرئيسي للدراسة من جامعة جورجيا، إلى أن تناول جرامين من جذور الزنجبيل يومياً يخفض نسبة الآلام العضلية التي تتسبب بها الرياضة بنسبة ٢٥٪، ومن خلال التجارب، استخدم أوكونور في الدراسة التي نشرت في "مجلة الألم"، زنجبيل نيء وآخر مطبوخ، وتبين أن تأثير تخفيف الآلام في العضلات لا يرتفع عند تعرضه للحرارة، وقد أجرى أوكونور وزملاؤه دراستين على ٣٤ و٤٠ متطوعاً على التوالي، وأعطي البعض الزنجبيل النيء والبعض الآخر زنجبيلاً مطبوخاً، في حين أعطيت مجموعة دواء الفاعلية له خلال ١١ يوميا.

وأكد أوكونور أن آلام العضلات هي عادة واحدة من أكثر أنواع الآلام شيوعاً، ولذا فإن أي شيء قادر فعلاً على تخفيفه سيكون موضع ترحيب كبير من قبل الكثيرين.

نقص التمويل لمكافحة الايدز يعرض أرواحاً للخطر

■ قالت منظمة "أطباء بلا حدود" المعنية بالمساعدات الصحية ان تقليص الجهات المانحة الدولية لمساهماتها في تمويل مكافحة فيروس "اتش.آي. في" المسبب لمرض الايدز ربما يقوض سنوات من التقدم ويعرض بالفعل أرواحا للخطر.

وفي تقرير بشأن الايدز في ثماني دول جنوبي الصحراء الإفريقية قالت المنظمة ان هناك جهات مانحة رئيسية قررت وضع سقف أو تقليص أو وقف الإنفاق على علاج الفيروس وأدوية الايدز في العام ونصف العام الأخير. ومن بين المانحين الرئيسيين الولايات المتحدة والبنك الدولي والمبادرة العالمية لتسهيل شراء الأدوية "يونيتايد" وداعمو الصندوق العالمي.

وقال ميت فيليبس وهو محلل في مجال السياسات الصحية لمنظمة أطباء بلا حدود وأحد ناشري هذا التقرير "كيف نتخلى عن المعركة في منتصف الطريق ونزعم أن الأزمة انتهت، "هناك خطر حقيقي بأن يموت كثيرون.. خلال الأعوام القليلة المقبلة اذا لم تتخذ الخطوات الضرورية الآن".

وتقول الأمم المتحدة ان هناك ما يقدر بنحو ٣٣ مليونا على مستوى العالم مصابون بفيروس نقص المناعة المكتسب "اتش.آي.في" المسبب لمرض الايدز وان أكثر من نصف من يحتاجون الى أدوية لعلاج الايدز والبالغ عددهم ٩,٥ مليون لا يمكنهم الحصول عليها.

وقال تقرير منظمة أطباء بلا حدود ان خطة الرئيس الأمريكي باراك أوباما الطارئة للإغاثة من الايدز "بيبفار" خفضت ميزانيتها لشراء أدوية الايدز عامي ٢٠٠٩ و٢٠١٠ وجمدت الميزانية المخصصة للفيروس ومرض الايدز وفي واشنطن نفى مسؤولون في برنامج "بيبفار" تجميد ميزانية البرنامج بشكل كلي وقالوا ان أدوية البرنامج تصل بالفعل الى عدد متزايد من المرضى وأرجع ذلك جزئيا الى تحسن فعالية البرنامج على الأرض وكذلك انخفاض تكلفة بعض الأدوية. ومع ذلك هناك جهات مانحة أخرى مثل يونيتايد والبنك الدولي أعلنت أيضاً عن تخفيض في السنوات المقبلة في تمويل أدوية الايدز في مالاوي وزيمبابوي وموزامبيق وأوغندا وجمهورية الكونغو الديمقراطية، كما يواجه الصندوق العالمي وهو اكبر هيئة في مجال مكافحة الفيروس ومرض الايدز نقصا في الأموال، وقالت الولايات المتحدة وهولندا وايرلندا انها ستقلص مساهماتها.

تحالف استراتيجي بين "نوكيا" و"ياهو"

■ أعلنت شركتا "ياهو" الأمريكية و"نوكيا" الفنلندية لصناعة الهواتف المحمولة التوصل لتحالف استراتيجي بينهما من شأنه أن يوسع نطاق عملياتهما وخدماتهما عبر شبكة الإنترنت. ذكرت نوكيا في بيان من هلسنكي أن محرك البحث "ياهو" سيكون هو مقدم الخدمات الحصري للبريد الإلكتروني الخاص بعملائها، بينما ستقدم الشركة الفنلندية خدمات البطاقات الإلكترونية والتصفح الإلكتروني للشركة الأمريكية. كان محرك البحث "ياهو" ابرم الشهر الماضي صفقة مع "سامسونج" تتمتع بمقتضاه الشركة الامريكية بتقديم خدمات الإنترنت على أجهزة "سامسونج". وتعتزم ياهو ونوكيا التوفيق بين نظم تسجيل الحساب الشخصي للمستخدمين حتى يتمكنوا من الوصول إلى خدمات الشركة الأخرى عبر حساب موجود بالفعل. وذكر بيان نوكيا أن الخدمات الأولية ستكون جاهزة من العام الحالي. تسعى الشركتان بهذا التحالف الاستراتيجي الى مواجهة منافسيهما الكبار في مجال التكنولوجيا والإنترنت، مثل مايكروسوفت وأبل وغوغل التي تسعى هي الأخرى للدخول في تحالفات مماثلة لتوسيع نطاق خدماتها.

"فيس بوك" يتخطّى عدد قرّاء الصحف في العالم العربي

■ أفادت دراسة صدرت مؤخراً عن شركة "سبوت اون" للعلاقات العامة ومقرها دبي بأن عدد مستخدمي موقع "فيس بوك" الإلكتروني للتفاعل الاجتماعي بات يتخطى عدد قراء الصحف في العالم العربي.

وأضافت الدراسة طبقاً لما ورد بموقع "البي بي سي"، بأن عدد العرب المسجلين في "فيس بوك" تخطى الـ١٥ مليون شخص، بينما لا يتخطى عدد قراء الصحف باللغات الثلاث العربية والنجليزية والفرنسية في العالم العربي ١٤ مليون شخص.

وتأتي هذه المعلومات لتؤكد ارتفاع شعبية المواقع التفاعلية وتكنولوجيا الإنترنت في العالم العربي، وفي هذا السياق تقول شركة "سبوت اون" إن "هذه الارقام والانتشار الواسع للمواقع التفاعلية من شأنه أن يحدد كيفية اكتشاف العرب للمعلومات وطريقة مشاركتهم اياها واستخدامها.

وعلى صعيد الانتشار حسب البلدان، تسجل مصر وحدها ٣,٥ مليون مشترك في "فيس بوك"، وتحل في المرتبة الأولى لتليها المملكة العربية السعودية، وفي المرتبة الثالثة تحل دولة الإمارات العربية المتحدة التي يملك ثلث سكانها اشتراكات في "فيس بوك".

الإيروبيك أنجح من المشي

■ تزيد تمارين الإيروبيك قدرة القلب على ضخ الدم أكثر مما لو مارس المرء رياضة المشي التي يفضلها كثيرون من الحريصين على لياقتهم البدنية والحفاظ على صحتهم. وأجرى غوردن بيل ورفاقه من جامعة ألبرتا في كندا مقارنة لستة أشهر بين فوائد تدريبات اللياقة البدنية لبرنامج الإيروبيك وبين برنامج مشي آخر وقاموا بمراقبة ذلك بواسطة جهاز قياس وعدّ الخطى لـ ١٢٨ رجلاً وامرأة غير ناشطين بدنياً تتراوح أعمارهم ما بين ٢٧ و٦٥ سنة مشوا لأقل من ٥٥٠٠ خطوة يومياً لفترة أسبوع ولم يشاركوا في أي نشاط بدني آخر خلال تلك الفترة. وقال بيل "زدنا بشكل تدريجي عدد الخطوات التي كان يقوم بها الفريق الذي يفضل المشي إلى عشرة آلاف خطوة في اليوم وطلبنا منهم القيام بذلك يومياً ولفترة أسبوع فتمكنوا من إكمال ٩٢٢١ خطوةً أو ٩٢٪ ما طلب منهم".

الهرمونات تفقد المرأة ثقتها في الآخرين

■ وجد علماء هولنديون أن النساء اللواتي تناولن جرعات من الهرمون الذكري "تستوستيرون"، لا يمكن أن يثقوا بسهولة بالغير.

وأشارت وكالة "برس اسوسياشن" البريطانية أن الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة "اترشت" في هولندا، أن التستوستيرون الذي يعرف عادة "بالهرمون الذكري"، عدى عن تأثيراته على النواحي الجنسية فهو يجعل الشخص أقل انخداعاً. وأجرى الباحثون دراستهم على ٢٤ شابة بلغ معدل أعمارهن ٢٠ عاماً، وأعطوهن جرعات من دواء مزيّف وطلبوا منهن تقييم مدى ثقتهن بوجوه غرباء في سلسلة من الصور الفوتوغرافية، وبعدها أعطوهن جرعات من التستوستيرون تحت اللسان وطلبوا منهن الطلب نفسه، فوجدوا أن ثقتهن انخفضت ١٠ نقاط لدى رفع معدّل التستوستيرون في أجسادهن.

الامتنان يزيد من متانة العلاقة الرومانسية

■ وجد باحثون أميركيون ان اللفتات الطيبة يمكن تزيد من متانة العلاقة الرومانسية إذا عبر الشريك عن امتنانه. وقالت المعدة الرئيسية للدراسة الدكتورة سارة ألغو من جامعة كارولاينا الشمالية وزملاؤها ان الناس يقومون بأشياء لبعضهم البعض لكن هذا لا يعني ان الشعور بالامتنان سيظهر. وأضافت ان الشريك قد لا يلاحظ لفتة طيبة من شريكه أو ان أحد الطرفين قد يبدي تفاعلاً معيناً عند تلقي خدمة من شخص ما بما في ذلك الامتعاض أو سوء الفهم أو الشعور بأنه مدين له. واعتبرت ألغو ان تخطيط شريك لإقامة وجبة طعام احتفالية أو أخذه الأطفال إلى حديقة الحيوانات ليرتاح الشريك الآخر أو بذل جهد معين لتحضير القهوة هي كلها تصرفات تعبر عن الامتنان ويمكنها أن تقوي العلاقة إذا شعر من يقوم بها ان الطرف الآخر ممتن بالفعل.

وراقب الباحثون ٦٥ زوجاً في علاقة جيدة ودققوا في التقلبات اليومية التي تشهدها العلاقة لجهة الرضا والارتباط، وتبين في الدراسة، التي ستنشر في عدد مجلة "علاقات شخصية" في حزيران المقبل، ان تأثير اللفتات الطيبة الإيجابي على العلاقة يصبح ملحوظاً حتى بعد يوم واحد من الشعور بالتعبير عن الامتنان، لكن الباحثين حذروا من انه في حال شعر الشريك بأنه مدين للآخر، وعليه أن يرد على اللفتة الطيبة بأخرى مثلها، فلن يكون لهذه التصرفات أية فوائد على العلاقة.

المياه العدنية بها بكتيريا أكثر من "الحنفية"

■ لقد ازداد إقبال المواطن على شراء مياه الشرب المعدنية أو المياه الصحية المعبأة في قوارير كبيرة وعبوات صغيرة، وخصوصاً في فصل الصيف خوفاً من الأمراض ولوثوقهم بأن المياه المعدنية أصلح من مياه الشرب العادية، بينما هم يجهلون تماماً سلامة وصحة إنتاج هذه المياه من التلاعب والغش الصناعي، وقد توصلت دراسة حديثة إلى أن المياه المعبأة تحتوي على البكتيريا بشكل أكثر من مياه الحنفية، موضحة أن بعض المياه المعبأة تحتوي على البكتيريا بنسبة تصل إلى أكثر من المعدل المسموح به بـ١٠٠ مرة. ووجد العلماء من مختبرات كريست في كندا، أن ٧٠٪ من المياه المعبأة المتواجدة في المحال التجارية تحتوي على معدلات عالية من البكتيريا، مشيرين إلى أن مياه الحنفية تحتوي على بكتيريا أقل من المياه المعبأة، وأكدت الدكتورة سونيش ازام أن المياه المعبأة لا ترقى إلى مستوى النقاء، موضحة أن بعض المياه المعبأة تحتوي على بكتيريا بمعدلات تفوق المعدل المسموح به بمئة مرة، داعية إلى وضع ضوابط أكثر على أصحاب المصانع التي تصنع المياه المعبأة. ونقلت صحيفة "الديلي تيلجراف" البريطانية عن الدكتورة سونيش قولها أيضاً إنه ليس من المتوقع أن تكون المياه المعبأة خالية تماماً من البكتيريا إلا أن معدل البكتيريا الملاحظ في هذه الدراسة كانت عالية جداً، لذا تنصح الأشخاص بالشرب من مياه الحنفية إذا كانت ذات نوعية جيدة.

أوبرتشينيتي" تسجل رقماً قياسياً على سطح المريخ

■ قالت وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" إن مركبتها "أوبرتشينيتي" سجلت رقماً قياسيا جديداً بتجاوزها المدة التي حققتها المركبة الفضائية "فايكنغ ١ لاندر" في البقاء ست سنوات و١١٦ يوماً، حيث ما تزال الأولى تعمل على سطح المريخ.

وبدأت المركبة "سبيريت" وهي توأم المركبة الاستكشافية الفضائية "أوبورتشينتي" العمل قبل الأخيرة على سطح المريخ بنحو ثلاثة أسابيع. وقالت ناسا إنه فقد الاتصال مع "سبيريت" منذ ٢٢ مارس/آذار الماضي، مضيفة أنه إذا "استفاقت" وعادت للبث من هناك فسوف تسجل عندها رقماً قياسياً في البقاء على ذلك الكوكب. وتوقع علماء فقدان الاتصال مع المركبة "سبيريت" لأن أشعة الشمس التي تغذيها بالطاقة تتراجع في فصل الخريف في الجزء الجنوبي من نصف الكرة الغربي من المريخ.

وقال مدير مشروع استكشاف المريخ في ناسا جون كالاس "أعتقد أن "أوبورتشينيتي" وربما "سبريت" تجاوزتا الفترة التي قضتها مركبة "فايكنغ لاندر" وهذا أمر رائع فعلاً".

الشاي المغربي يساعد على حرق الدهون

■ أكدت دراسة حديثة أن الشاي المغربي ليس فقط جزءاً من تراث أهل المغرب بل عنصر مهم في تغذية الجسم وتخليصه من السموم لاعتماده على أوراق الشاي الأخضر التي تعد كنزاً من المعادن المتنوعة ومحفزاً قوياً على حرق الدهون.

وأوضحت الدراسة أن الشاي الأخضر يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين "سي"، وذلك بمقادير موازية للموجودة في الليمون مع مجموعة كبيرة من فيتامينات "بي"، مؤكدة أن خمسة أكواب من الشاي الأخضر يومياً توفر خمسة في المائة من المنجنيز، كما أنه غني أيضاً بمادة "الفلورايد" التي تحتاجها الأسنانوقد ساهمت تلك الفوائد في انتشار الشاي المغربي في كل الدول العربية وبعض الدول الأجنبية التي يعيش فيها العرب حيث يجده مرتادو المطاعم والمقاهي ضمن قائمة المشروبات الساخنة.

النيكوتين يصل للمخ بعد ثوانٍ

■ أكد الدكتور مجدي بدران زميل معهد الطفولة جامعة عين شمس واستشاري حساسية ومناعة الأطفال والمراهقين وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن النيكوتين أكثر المواد فعاليه فى التبغ وهو سبب الإدمان، فالنيكوتين يستثير المخ، مثل الهيروين والكوكايين وينشط إفراز المواد الكيماوية المسببة بالشعور القصير الأمد بالسعادة والسرور، وكلما ازداد التدخين احتاج المخ لجرعات أعلى وأعلى للوصول للشعور نفسه، ويصل النيكوتين للمخ بعد ١٠ ثواني فقط من بدء التدخين، فيؤدي إلى زيادة عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، ضيق الأوعية الدموية في الجلد، كما أن التدخين يضر النساء بدرجة أكبر من الرجال ويقلص أعمار المدخنات أكثر من المدخنين.