

## الإفراط في شرب الماء له أضرار خطيرة



لندن - الزمان

هل لتلوي عضلاتك أو تشننج وتعجزك عن الحركة في ظرف اشد ماتكون بحاجة إليها ؟ اذا كان رديك بالايجاب ، فإليك هذه الارشادات الضرورية .  
تعرض كل منا الى نوع من التشننج الذي يصيب عضلة القدم او غير ذلك من المفاصل ، تستمر هذه الحالة لبضع لحظات تتميز بالالم الحاد القابض ، ثم تبدأ في التراخي بعد ذلك ، واذا وضعت يدك على مفاصل الالم ، فسوف تشعر بوجود عقدة تحس بها حقيقة، علما بان التشنجات الحادة تحصل على شكل نوبات تتفاوت شدتها .  
وقد تصيب التشنجات العضلية الفرد على نحو غير متوقع البتة ويعود هذا الى اعراضها التحذيرية دقيقة جدا من الصعب ملاحظتها .  
فاذا كنت ضحية لمثل هذه الحالات ، فقد يكون السبب في ذلك عائدا الى اخطاء في الاصراف تركبها بدون قصد .. ان كثيراً من التشنجات ، وخاصة تلك التي تقع أثناء الليل ، يكون سببها ان جسمك قد اتخذ وضعية تتيح الفرصة للاصابة بهذه التشنجات ، كان تكون قد تركت قدمك مثنية الى الاسفل .  
الامر الذي يسبب تقلص عضلة الكاحل، فاذا شدتها بعد ذلك بشكل لا شعوري ، فانك تسبب لها مزيداً من التقلص ، وهذا الوضع المثالي الذي يسبب الاصابة بالتشنج .  
وعندما تتقلص العضلة ، ولا يكون ثمة شيء يعاكس تلك الحركة ، مثل عضلة اخرى او رباط ، فان العضلة المتقلصة تقصر الى مادون حدها الطبيعي، وتصاب بحالة لا يمكن التحكم بها وتنتهي الى التشننج .  
ويتفق الاطباء والمدرسون على ان اسرع واظمن علاج للتشنج هو العمل على تحريك العضلة المصابة ، فاذا اصاب التشننج كاحلك مثلاً ، فإمّا كان ان تقف على قدمك وتضغط على الارض باقصى قوة .  
ويرجع السبب في التشنجات التي تقع أثناء العمل الى اتخاذ وضع غير مناسب للجسم ، ولو ان هذا الاسباب الاخرى للتشنجات، مثل عدم كفاية الدم الوارد الى الانسجة او الاجهاد العضلي او نقص المعادن وخاصة المغنسيوم في الجسم .

## مخاطر على البصر من إدمان الموبايل



لندن - الزمان: توصل العلماء إلى خطر جديد ينجم عن الاستخدام الدائم للهواتف المحمول، الخطر الذي تتسبب به شاشة الهاتف يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالعمى. وأجرت مجموعة من العلماء في جامعة توليدو الأمريكية دراسة (نشرت على موقع Science Alert) حول مخاطر الاستخدام المستمر للهواتف المحمول، إذ تشير الدراسة، إن تآكل الضوء الصادر من الشاشة بالوانه الزرقاء والبنفسجية يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على شبكية العين، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث التواء في الشبكية

## نوعية الملابس الداخلية تحدّد خصوبة الرجال

لندن - الزمان: توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن نوعية الملابس الداخلية لدى الرجال لديها تأثير كبير على الصحة الإنجابية لديهم، و بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية فالذين يرتدون سراويل القصيرة الواسعة (الشورت) الواسع، كان يزيد تركيز حيواناتهم المنوية بنسبة 17 بالمئة مقارنة بمن يرتدون السراويل القصيرة الضيقة (البوكسر) الضيق، واعتمد باحثون من جامعة هارفارد، عينت من 656 رجلاً، وظهرت النتائج أن حركة الحيوانات المنوية لدى من يرتدون (الشورت) الواسع تزيد بنسبة 33 بالمئة بخلاف من يفضلون ارتداء (البوكسر)، وأضافت الدراسة، أن نوع الملابس يؤثر أيضاً على الهرمون المنشط للخصية المعروف اختصاراً بـ (إف إس إتش) وهو هرمون تناسلي مهم يؤثر على إنتاج الحيوانات المنوية، وأوضح الباحث في جامعة ليليا (هارفارد) مينغيز الاركون، أن نوعية الملابس الداخلية، التي ارتدوها خلال الأشهر الثلاثة السابقة، وطائفة الخصيتين من خلال اختيار السراويل القصيرة الواسعة، التي تفسح مجالاً أكبر. وتعد الدراسة الحديثة، أول بحث طبي يدرس عدة جوانب تناسلية، مثل إعادة إنتاج الهرمونات، والضرر الذي يصيب الحمض النووي في الحيوانات المنوية. وتراوحت أعمار العينة المشمولة بالدراسة بين 18 و56 عاماً، ارتادوا جميعاً مستشفى (ماساشوسيتس) بين سنتي 2000 و2017 وكلهم أزواج يبحثون عن علاج لاضطرابات إنجابية. وأخذت عينات من مني ودم الرجال في المستشفى، كما سألهم الأطباء بشأن الملابس الداخلية، التي ارتدوها خلال الأشهر الثلاثة السابقة.



## توقيع ضحية العقوبات مرتين

حين تفرض عقوبات على بلد ، يكون من الصعب، بل المستحيل أن يتم رفعها في ذات الفترة الرئاسية لأي رئيس أمريكي ، ولابد أن ترحل الى فترة رئاسية أخرى ، وربما تحتاج الى فترة يجري فيها تغيير الرئيس حتى تتم إعادة النظر فيها إذا حدثت انفراجات سياسية وقد تكون اضطرابية.  
الآن هناك جبهة عريضة من الدول الخاضعة للعقوبات الأمريكية ، وتتصدر هذه الدول روسيا وإيران ، ولكل منهما أوراق ضغط قوية ومسارات كثيرة تجعل العقوبات قليلة الأهمية ، مادام هناك رفض أوروبي واسع لها . لكن في النهاية ، ليست أوروبا سوى مجاميع من شركات عملاقة تحكم اقتصاديات بلدانها وتتضرر الى مراعاة أتمها لم تصدر عن مجلس الأمن الدولي ، ذلك الشرط الذي لم يعد له أهمية في الزام الدول بتنفيذ العقوبات أو رفضها .

العراق هو الحلقة الضعيفة ، حيث لم يبن الاقتصاد العراقي في خلال عقد ونصف العقد من الزمان إلا من خلال الرؤية الاستهلاكية لخدمات وخدمات وشركات ، وإيران بالدرجة الأولى ، وتركيا بالدرجة الثانية، وبسبب ذلك سيعاني العراق من العقوبات الاقتصادية على إيران من الحدود التي لم تسيطر عليها الولايات المتحدة أمنياً وعسكرياً ، فهي لن تضيق الحركة الاقتصادية عبرها لاسيما من منافذ التهريب . في المحصلة لا يمكن لبلد مثل العراق ، له ثروة نفطية هائلة أن يستمر بتصريف شؤونه بطريقة غير شرعية عبر التهريب كما كان يفعل النظام السابق في أيام الحصار الحقيقي القاتل في وقته .  
العراق عانى من الحصار ثلاث عشرة سنة ما بين 1991 و2003 واليوم من الممكن أن يعاني مجدداً من حصار غيره ، لأنه رهن عجلته الاقتصادية بإيران المعاقبة ، وعقوباتها طويلة الأمد لن ترفع في زمن الرئيس الأمريكي ترامب الذي يفرضها وحتى تتغير أمور اقليمية ودولية كثيرة .  
في الحالتين ، العراق يدفع ثمناً من طاقاته البشرية والمالية والعمالة ، ومن ثم لا يزال العراق ضحية ما يجري ، وسيبقى هكذا حتى يكون له صندوق سيادي بديلاً عن النفط ، وحتى يصنع غده بنفسه وليس برضا أو سخط الآخرين .

فاتح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## توقيف دراج لإعتدائه على عاهرة



فرانكفورت- (أ ف ب) - أعلنت الشرطة الألمانية الجمعة لوكالة فرانس برس أنها أوقفت الدراج الألماني يان أولريتش، بطل طواف فرنسا عام 1997 بتهمة الاعتداء على عاهرة بعدما أصبى معها الليلة السابقة في أحد فنادق فرانكفورت. وقالناطق باسم شرطة فرانكفورت إن (يان أولريتش أوقف في وقت مبكر من الصباح (الجمعة) وهو الآن في عهدة الشرطة). وأوضح المصدر ان بطل طواف فرنسا السابق كان تحت تأثير الكحول والمخدرات أثناء توقيفه، مشيراً إلى انه سيعرض بعد ظهر اليوم «على قاض سيقدم ام لا وضعه في الاعتقال».

## إضراب طيارين يلغي 400 رحلة ويعطل 55 ألف مسافر في خمس دول أوروبية



برلين- (أ ف ب) - واجهت راين إير ثاني أكبر خطوط جوية في أوروبا الجمعة إضرابات جديدة مع إضراب أول لطيارينها في خمس دول أوروبية احتجاجاً على سياسة الشركة المتعلقة بالتوظيف. وهذا التحرك في أوج فترة الإجازات الصيفية يشمل ألمانيا وبلجيكا والسويد وإيرلندا وهولندا، وسيؤثر على أكثر من 55 ألف مسافر بسبب إلغاء 400 رحلة منها 42 ألفاً في ألمانيا. وأوضحته الشركة التي تسير رحلات منخفضة التكلفة في أوروبا 85 بالمئة من رحلاتها سيتم تأجيلها، أي (أكثر من ألفين ...) وستقل 400 ألف راكب). وقالت الشركة إن (غالبية الزبائن المتأثرين بالإضراب وزعموا على رحلات أخرى. في مطار شارلوروا، الأمم للشركة في بلجيكا، شارك 20 طياراً من (راين إير) في تحرك احتجاجي