موضوع ما

الأسماك.. وزيتها

الاسماك، لاسيما الأسماك ذات اللحم الأبيض مثل: السردين أو التونا البيضاء (الشمد المائل لحمه إلى البياض)أو السلمون، والأحياء البحرية الأخرى كالربيان.. مفيدة صحياً لمرضى القلب والشرايين. ذلك ماأكدته عدد من الدراسات العلمية، ومنها دراسة صدرت منذ وقت غير بعيد لفريق بحث علمي بقيادة الدكتورة إلسا ماود ياركيم في النرويج (كان موقع الجزيرة نت) نشرتقريرا إخبارياً حولها لمراسلها من أوسلو في حينه.

وركزت الدراسة على زيت السمك المعروف علمياً أوميجا٣ OMEGA3 وهي المادة التي نعرفها محلياً "الصيفة"، ومنها حبوب الصيفة التي نأخذها من الصيدلية.

■ بماذا تفيد هذه المادة؟

الأجابة على ذلك نجده فيما يلي، بحسب " الدورية الطبية العربية":

- تقليل نسبة حصول اضطرابات إيقاع النبض من النوع عالي الخطورة. وهو الأهم وإليه يعزى تدني معدل الوفيات لدى الأصحاء من الناس ومن مرضى القلب.

- ثبات ضيق الشريان الذي يحدث لدى التصلب، كالشرايين التاجية في القلب وشرايين الدماغ، إذ بدل أن يكون الضيق هش التراكيب، قابلا للتفتت في الدم، فإنه يغدو أكثر ثباتاً وبالتالي أقل تاثيراً على الجسم. وكذلك تقليل عمليات الالتهاب حول الشريان الضيق، فلا تترسب الصفائح الدموية فوقه، وبالتالي تقل نسبة ضيق الشريان المفاجئ (الذي هو في الحقيقة سبب جلطات القلب أو الدماغ أو غيرهما من الأعضاء في الجسم).

- تقليل قابلية الدم للتجلط، لدى تناول كميات عالية نسبياً منها، أي لها مفعول أشبه بالأسبرين.

- تريح عضلات الشرايين بما يؤدي إلى ارتخائها وتوسيع مجراها.

- تأثير طفيف لخفض ضغط الدم، فلا يتوقع مريض الضغط خفضاً واضحاً لمعدله نتيجة تناول الأسماك أو زيتها.

- تقليل نسبة الدهون الثلاثية في الدم عند تناول كميات عالية من زيت السمك.

.. لذا عودة للمتابعة، إن شاء الله.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

طفرة في عالم الطب الحديث..

نجاح أول عملية لزراعة كفين في العالم

مدريد/وكالات:

في عمليه جراحية نادرة ٥تمكن أطباء لأول مرة في العالم من زراعة ذراعين وكفين لامرأة أسبانية تدعي ألبا قد فقدت كلتا يديها في انفجار مختبر كيمياء من ٣٠ سنة.

وقد أجريت هذه العملية بعدما وجدت مانحة من نفس لونها وفصيلتها الدموية، حيث كانت المانحة في حالة موت دماغي بعد حادث سير، وقد فصلت يدا المرأة المانحة من الذراع، ثم تم نقلهما مبردتين في الثلج في أقل من ٥ ساعات إلى المستشفى.

وقام الفريق الطبي بحسب موقع "البي بي سي" بتعديل ذراعي ألبا حتى تتمكن من تلقي اليدين، فتم تثبيت العظام بالواح معدنية وبراغ، ثم استخدمت الجراحة المجهرية لوصل الأوردة والعروق والأعصاب.

من جانبه أشار بيدرو كافاداس قائد الفريق الطبي بمستشفى لا في بمدينة فالنسيا، الذي أنجز العملية في ١٠ ساعات، إلى أنها ستستعيد الحركة وحاسة اللمس في يديها في غضون خمسة أشهر أو ستة، حيث أنه لا يدرك لأي مدى ستتمكن ألبا من استخدام يديها، ولكنه يعتبر هاتين اليدين أحسن من يدين اصطناعيتين.

وفي السياق ذاته نجح فريق طبي سعودي من قبل في إجراء عملية جراحية نادرة لمريضة اماراتية، وذلك بزرع رئتين وقلب في وقت واحد.

وكانت المريضة تعاني من الفشل التام في الرئتين والقلب، مما اضطرها للسفر إلى الولايات المتحدة الأميركية وبريطانيا في محاولة لإجراء عملية زراعة أعضاء بديلة لأعضائها، إلا أن محاولاتها باءت بالفشل نتيجة عدم توفر أعضاء بديلة متاحة.

هذا وقد استغرقت الجراحة ٦ ساعات متواصلة وانتهت بنجاح تام، حيث استعادت المريضة جزءاً كبيراً من صحتها التي فقدتها خلال سنوات المرض.

وحول عمليات زراعة الوجه في العالم، أكد الأطباء في مستشفى شيجينج شمال غرب الصين، أن المريض الذي أجريت له عملية جراحية لزراعة وجه وهي الأولى من نوعها محلياً، والثانية عالمياً في ١٤ من إبريل الجاري في الصين قد تماثل للشفاء.

وأوضح الأطباء أن آثار العملية والغرز لن تكون واضحة على وجهه، إلا أنه سيكون هناك اختلافا ملحوظا في لون جلد المتبرع ولون جلد صاحب الوجه المزروع الأصلي، وما زال الأطباء بانتظار مدى تقبل جسم المريض للأنسجة الجديدة خلال الشهرين المقبلين.

يذكر أن هذه هي المرة الثانية التي تتم فيها مثل هذه العملية المعقدة في العالم، حيث أجرى الأطباء في فرنسا بنجاح العام الماضي أول عملية لترميم وجه سيدة فرنسية فقدت أنفها وشفتيها وذقنها بعد هجوم كلب عليها.

السيدة ألبا..فرحة بعد نجاح العملية

قتل 5 منهن خلال 10 أيام

سفاح يبث الرعب بين "مومسات" بريطانيا والشرطة تجهد للعثور عليه

صور للضحايا

لندن/ وكالات:

سابقت الشرطة البريطانية الزمن الاربعاء ١٣-١٢-٢٠٠٦ للعثور على قاتل خمس نساء يعتقد أن جميعهن مومسات قبل قتل ضحية أخرى.

وعثر على خمس جثث عارية في بلدة ايبسويتش وحولها في شرق انجلترا خلال الأحد عشر يوما الأخيرة ما أثار مخاوف من احتمال وجود سفاح في البلدة.

وحدد المحققون هوية ثلاث من الضحايا على أنهن مومسات. كما أن هناك مومستان مفقودتان وتخشى الشرطة أن يكون هناك المزيد من الجثث بعد اكتشاف جثتين أخريين أمس الثلاثاء.

وكانت آخر مرة شوهدت فيها بولا كلينل (٢٤ عاما) هو يوم السبت كما أن أنيت نيكولز (٢٩ عاما) مفقودة منذ أسبوع على الأقل.

وقال كبير المحققين ستيوارت جال "الافتراض الطبيعي هو أن الجثتين للمرأتين المفقودتين".

وتم اكتشاف الجثتين في منطقة ناكتون الى الشرق من ايبسويتش قرب مكان العثور على جثة ضحية أخرى هي أنيلي الدرتون (٢٤ عاما) في غابة يوم الاحد.

وبدأت الشرطة تحقيقا شاملا في الثاني من ديسمبر كانون الاول عندما عثرت على جثة جيما ادمز (٢٥ عاما) في نهر صغير بغرب البلدة. واكتشف غواصون تابعون للشرطة جثة تانيا نيكول البالغة من العمر ١٩ عاما في نفس المكان في الثامن من ديسمبر كانون الاول.

وحذرت الشرطة المومسات من الوجود في الشوارع وباقي النساء من الخروج بمفردهن. وفي وقت سابق أمس قال جال انه يعتقد أن المومسات ربما تكون لديهن معلومات مهمة تساعد في تحديد هوية القاتل.

وحشدت الشرطة مئة من عناصرها للقيام بالتحقيق الذي تتولاه فرق منفصلة غير انها على اتصال دائم. وحصلت تعبئة ايضا بين الرأي العام وتلقت الشرطة مئات الاتصالات الهاتفية.

رؤية عربية للنشر الإلكتروني بمعرض الشارقة الدولي للكتاب

الاقتصاد العالمي يتجه إلى ما يسمى باقتصاد المعرفة

أبوظبي:

عقدت في الشارقة الثلاثاء (١٢ الجاري) ندوة فكرية بعنوان "النشر الإلكتروني- رؤية عربية" والتي قدم فيها الدكتور عادل محمد أحمد خليفة رئيس مجموعة خليفة للكمبيوتر، دراسة أكاديمية متخصصة دعمها بعرض حي لبعض نماذج النشر الإلكتروني عربياً،وذلك في اليوم السابع للبرنامج المهني لمعرض الشارقة الدولي للكتاب.

قدم الندوة -بحسب ما ذكرته جريدة البيان- الدكتور صالح هويدي، الذي أشار إلى أن النشر الإلكتروني قد تغلغل إلى أعماق الظاهرة الإبداعية لينتج شكلاً جديداً سمي تارة بالرواية التفاعلية والقصة التفاعلية والقصيدة التفاعلية، وإذا ما قدرنا ما سيكون عليه حال النشر الإلكتروني في المستقبل، فإن النشر الإلكتروني سيبقى على الرغم من بعض آراء المتحفظين عليه في جوانب إبداعية أو سواها، لغة العصر التي لا سبيل للحياد عنها.

وحول كيفية تحويل محتوى الكتب الورقية إلى الصورة الإلكترونية، أشار الباحث المصري الدكتور خليفة المتخصص في مجال البرمجيات، إلى أن مجموعته تستخدم تقنيات وأدوات برمجية كثيرة ومتنوعة في عملية التحويل الإلكتروني للكتب، حيث تختلف الصورة الإلكترونية التي يخرج بها المنتج بحسب نوعية الوسيط الذي يقدم من خلاله المنتج النهائي سواء كان على أقراص ليزر أو من خلال شبكة الإنترنت أو على أجهزة قائمة بذاتها تسمى أجهزة الكتاب الإلكتروني، أو بحسب إمكانات البرمجة، ومدى استخدام الوسائط المتعددة والتفاعلية الموجودة في البرنامج الذي يستخدم لعرض المحتوى الإلكتروني المحول للصورة الإلكترونية.

أما في حالة تأليف المحتوى وإنتاجه في صورة إلكترونية مباشرة، فإن المحتوى يتم تأليفه من البداية ليدخل مباشرة في صورة إلكترونية مع استخدامات الوسائط المتعددة، دون الحاجة إلى إعادة الجمع ثم الطباعة التي تتم مع الكتب الورقية لتحويلها لمادة تفاعلية بالوسائط المتعددة.

وعن دور الناشرين العرب في عصر التحول الالكتروني واقتصاديات المعرفة، أكد الباحث المصري أن السوق العربي والعالمي في مجال تكنولوجيا المعلومات، يمر بتحولات سريعة وضخمة ويتجه الاقتصاد العالمي إلى ما يسمى باقتصاد المعرفة، حيث تتجه دور النشر العربية إلى سد الفجوة الرقمية واللحاق بالركب العالمي، في حين بقي كثير من الناشرين العرب وحتى زمن قريب يصرون على أنهم ناشرون للكتب الورقية فقط، بدلاً من أن يتحولوا إلى موردين للمحتوى الإلكتروني، ليشغلوا هذا الفراغ الضخم للمحتوى الإلكتروني العربي والإسلامي.

كيف تتمكن الخفافيش من الوصول إلى أهدافها ليلاً ؟!

الخفاش يهتدي بوصلة بيولوجية في المسافات البعيدة وبالسونار للمسافات القصيرة

واشنطن:

صل باحثون إلى اكتشاف كيفية وصول الخفافيش إلى مسكنهم ليلاً، والذي يتم من خلال بوصلة بيولوجية.

وأوضحت الدراسة أن الخفاش البني الكبير عندما يبتعد عن مسكنه كثيراً، يستطيع تحديد موقعه، بغرض الرجوع إليه، بالاعتماد على المجال المغناطيسي للأرض، فهو يملك أشبه ما يكون "ببوصلة بيولوجية" تساعده على ذلك أثناء طيرانه ليلاً، حيث يعتمد على هذه الوسيلة كأداة توجيه للمسافات البعيدة، بدلاً من "السونار" الذي يستخدمه للمسافات القصيرة.

وأشار باحثون من الولايات المتحدة الأمريكية والدنمارك، إلى أنه يوجد نوع من الخفافيش يعتمد على استخدام الأمواج الصوتية "سونار"، وذلك بغرض تحديد مواقع الأشياء أثناء تحليقه لمسافات قصيرة أثناء الليل، إلا أن سر قدرته على العودة إلي مسكنه بعد ابتعاده عنه كثيراً، كان يشوبه الكثير من الغموض، قبل أن تكشف عنه الدراسة الأخيرة.

يذكر أن هذا النوع من الخفافيش، لا يهاجم البشر فهو يتغذي على الحشرات، ولكنه يشكل مصدر إزعاج للإنسان فهو يفضل السكن في الأجزاء المهجورة من البيوت في القرى والبلدات، كما أن عضته قد تنقل داء السعار (الكَلَب).

كانت تقف عارية لمدة ساعة كل مرة أثناء رسمها

فنان رسم زوجة بلير عارية مقابل 5 جنيهات عندما كانت بالعشرينات

لندن /صحف:

رسم فنان يدعى يوان يوجلو السيدة شيري بلير زوجة رئيس الوزراء البريطاني، عارية مقابل ٥ جنيهات اثناء عملها كمتدربة في المحاماة عندما كانت في منتصف العشرينات من عمرها، بحسب ما ذكرته ذكرت صحيفة "تايمز" الاثنين ١١-١٢-٢٠٠٦ .

وقالت الصحيفة ان شيري عملت عارضة (موديل) عارية لأكثر من عام لـ لمرسام يوان يوغلو اثناء رسمه احدى لوحاته التي اطلق عليها اسم "عارية بفستان ازرق" وتصور امرأة ترتدي فستانا مفتوح من الامام.

وقد دفع لها مقابل ذلك مبلغ خمسة جنيهات استرليني (٩-٨ دولار) في الساعة. وكانت شيري تقف عارية لمدة ساعة كل مرة اثناء رسمها في ستوديو يوغلو في جنوب لندن. الا ان الرسام رسم نسخة ثانية من اللوحة باستخدام عارضة اخرى.

وقال ويل داربي الصديق المقرب من يوغلو ان الرسام "لم يكن مسرورا باللوحة لانها لم تكتمل". واضاف "لقد عرضناها في ١٩٨٣ الى جانب اللوحة الكاملة". وقال داربي للصحيفة ان الفنان "كان صديقا لعائلة بلير ورغب في عدم عرضها اطلاقا بعد ان دخلوا الحياة العامة".

وتم وضع اللوحة في مخزن في معرض "براوز ودارلي" في لندن حتى وفاة يوغلو في ٢٠٠٠ وهي موجودة حاليا في صندوق مارلبورو للفنون الجميلة. وقالت الصحيفة ان مكتب بلير رفض التعليق على المسألة.

صورة أرشيفية لشيري بلير

على عكس الدراسات السابقة دراسة حديثة تقول:

الحليب يسبب الحساسية وهشاشة العظام

واشنطن/صحف:

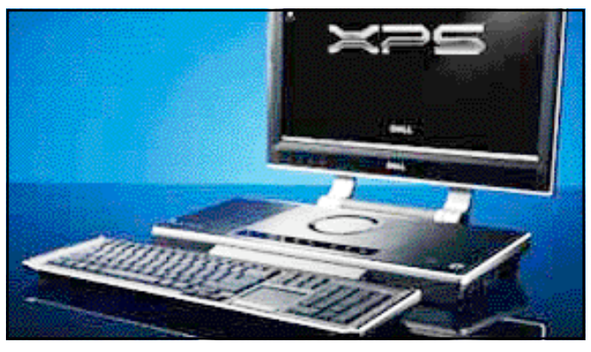
على عكس الدراسات السابقة أكدت دراسة علمية حديثة بأن الحليب يسبب الحساسية وهشاشة العظام وزيادة الوزن.

وأوضحت الدراسة (بحسب جريدة "الراية القطرية") أن جميع أنواع الحليب التي يتم تداولها في الأسواق والتي تخضع لرقابة صارمة يتواجد بها حوالي ٥٩ نوعاً من الهرمونات النشطة، بالإضافة إلى عدد كبير من المواد المسببة للحساسية بالإضافة للدهون والكولسترول.

كما أكدت التحليلات أن الحليب يحتوي على كميات ضارة من مبيدات الأعشاب والمبيدات الحشرية والمواد السامة ٢,٣٠٠ مرة أعلى من المستوى الآمن وحوالي ٥٢ مضاداً حيوياً وقوياً ودم وقيح وغائط وبكتيريا وفيروسات.

يذكر أن الدول الأكثر استهلاكاً لمنتجات الألبان لديها نسب أعلى من مرضى هشاشة العظام .

كمبيوتر بشاشة قابلة للطي ولوحة مفاتيحه لاسلكية من " ديل"



واشنطن/ متابعات:

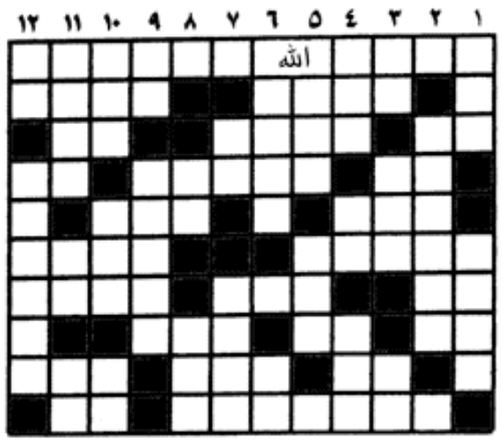
تحت مسمى "الكمبيوتر المكتبي المحمول" أزاحت شركة "ديل" العالمية الستار عن كمبيوتر أطلقت عليه "إكس بي إس إم٢٠١٠".

ويتمتع الجهاز بشاشة بلورية قياس ٢٠,١ بوصة قابلة للطي، ولوحة مفاتيحه اللاسلكية تدخل في بعضها البعض أشبه بكومبيوتر اللابتوب، كما أن المفاصل المتعددة الوصلات التي تجمع بين الشاشة والجسم الأساسي تعمل أيضاً كقبضة متينة للحمل.

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر

الحلقة رقم (٦٥)



أفقياً :

١ - سادس رئيس للجمهورية العربية اليمنية منذ ١٧ يوليو ١٩٧٨م .
٢ - خلاق - متباهي .
٣ - ارتفاع البحر - هبوب - جواب .
٤ - نقولها توجعا - إنشاء - "شلف" .
٥ - بادية - ضوء الرعد .
٦ - فضائل - قاعد .
٧ - بمعية - العاصمة الاقتصادية - (طويل اللسان) .
٨ - كف - دود الحرير - كذب .
٩ - هجوم - جذع - تجمعات حضرية .
١٠ - عدن الصغرى - حرف موسيقي .

رأسياً :

١ - راية - دولة يمنية قديمة توحدت حتى مضيق هرمز .
٢ - مدينة على ضواحي الشيخ عثمان .
٣ - بحر - قليل رخيص - جميع .
٤ - خلال - حرف موسيقي - وصل .
٥ - جميل الخلق - مدينة يمنية شهيرة .
٦ - ركيزة - حرف موسيقي .
٧ - طليق - إطراء كاذب .
٨ - شهر سرياني - لطف .
٩ - طابور - أناني .
١٠ - نهاية - تحدث (فعل) - في العروق .
١١ - مدينة في محافظة أبين - يخصني - حرف موسيقي .
١٢ - طليق - الأرض السليبة .

(الحل غداً)

حل الحلقة (٦٤)