موضوع ما

سر (حمية أدكنز)

حمية (أدكينز) .. لماذا نجحت ، وهي التي تعتمد على أكل اللحوم (وبشحومها ايضاً) دون النشويات والسكريات ؟

كان ذلك مفاجئاً للعديد من خبراء الصحة والتخسيس في الولايات المتحدة ، وأجريت عدة أبحاث واختبارات على متطوعين أخضعوا لها لفترات زمنية متباعدة ، وكانت النتيجة مذهلة .

ففي الاختبارات لصنفين من الأشخاص ، صنف أكتفي بأكل وجبات خفيفة ينصح بها اختصاصيو التخسيس ، وصنف يعتمد في طعامه على اللحوم فقط .. تبين أن (حمية أدكينز) كانت أكثر نجاحاً .

وبعد عدة دراسات وأبحاث طبية ومخبرية ، خلص العلماء المختصون إلى أن أكل اللحوم وحدها تشبع متناولها أكثر من النشويات .. كذلك فإنه بالمقارنة بين كميتين متساويتين من اللحوم والنشويات ، فإن السعرات الحرارية في الأخيرة تكون أكبر بكثير من اللحوم .

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

أحد القتلة كان على علاقة بواحدة من الضحايا:

رجم سائحتين إيطاليتين حتى الموت في جزر الرأس الأخضر

الرأس الأخضر/ متابعات:

تعرضت ثلاث نساء إيطاليات لهجوم وحشي أثناء قضائهن إجازة بمنتجع في جزيرة على السواحل الغربية للقارة الأفريقية، حيث تم جرهن إلى غابة وطرحن في حفرة ورجمن حتى الموت، وفقاً لما ذكرته الناجية الوحيدة من الرجم.

وقال رئيس مفوضي الشرطة في جزر الرأس الأخضر، فلاديمير سيلفا، إنه تم العثور على جثتي المرأتين وهما نصف مدفونتين في الحفرة الجمعة بالقرب ساحل لإحدى جزر الرأس الأخضر.

ووجد التشريح الأولي للجثتين، وتعودان لشابتين في الثامنة والعشرين والثالثة والثلاثين من عمرهما، أن سبب الوفاة يعود إلى إصابات بالرأس جراء قذفهما بأدوات حادة وأخرى غير حادة، نقلاً عن المراسلة الصحفية لوكالة الأنباء البرتغالية.

وأوضحت شرطة جزر الرأس الأخضر أن التقرير النهائي للتشريح صدر الأحد (11 الجاري)، بحسب عن الأسوشيتد برس.

وقال قائد الشرطة، أوسكار تافاريس، إنه تم اعتقال ثلاثة رجال محليين للاشتباه بهم وستتم محاكمتهم قريبا.

والقتيلتان عضوان في مجموعة من السائحين الذين وصلوا إلى جزر الرأس الأخضر الأسبوع الماضي بهدف السياحة وممارسة رياضة التزلج على الماء، وفقاً لما ذكره القنصل الفخري الإيطالي في جزر الرأس الأخضر، لويجي زيربولي.

وقال زيربولي إن الناجية الوحيد فتاة تدعى أغنيسي وتبلغ من العمر 17 عاماً وأصيبت بجروح قطعية في الرأس واحتاجت إلى 18 غرزة.

وقالت أغنيسي إن رجلاً، يبدو أنه على علاقة بواحدة من الضحايا وأحد المهاجمين، دعاهن لتناول طعام الغداء، ثم تم رشهن بمادة وشلوا قواهن قبل أن يتوجهوا بهن إلى غابة مجاورة، حيث تم إعداد حفرة بالأرض، ورمين بها ثم بدؤوا برجمهن بالحجارة إلى أن غابت عن الوعي.

وأوضحت أغنيسي أنها تمكنت من الخروج من الحفرة بعد أن استعادت وعيها وسارت على الطريق إلى عثرت على المساعدة.

وقالت: "لا أدري كيف استعدت وعيي بعد أن رموني بالحجارة".

وهزت حكاية الفتيات الثلاثة الإيطاليين، الذين يعتقد العديد منهم أن أرخبيل جزر الرأس الأخضر بمثابة جنة هواة الشواطئ والمتزلجين.

وقال وزير الخارجية الإيطالي إن الفتاتين "قتلتا بوحشية" واستدعى سفير بلاده في السنغال "لضمان تقديم المسؤولين عن الاعتداء الوحشي للمحاكمة".

من جهته، عبر رئيس الوزراء الإيطالي، رومانو برودي عن "صدمته" لعملية القتل.

يذكر أن جزر الرأس الأخضر، وهي مستعمرة برتغالية سابقة، تقع على بعد 500 ميل من سواحل السنغال الواقعة غربي القارة الأفريقية.

في هذة الحفرة تم رجم الفتيات الايطاليات الثلاثة

أصيب بحالة من الارتباك، في أول لقاء له مع أنثى:

دب يلقي بمحبوبته من على مرتفع

ممفيس ، الولايات المتحدة/ متابعات:

أصيب دب قطبي بحالة من الارتباك، في أول لقاء يجمعه مع أنثى من نفس فصيلته، حيث قام بدفعها، أثناء محاولته مغازلتها، فسقطت من أعلى تل مرتفع، ما أدى إلى إصابتها بكسور شديدة.

وقال مسؤولون بحديقة الحيوان في مدينة ممفيس، بولاية تنيسي الأمريكية، إن أنثى الدب، وتدعى "كرانبيري" ، وتبلغ من العمر أربع سنوات، خضعت لعملية جراحية، عاجلة لعلاج الكسور التي أصيبت بها.

وأضاف مسؤولو الحديقة أنه تم تركيب شريحتين معدنيتين، و26 مسمارا، لإصلاح إحدى سيقان كرانبيري، التي كسرت جراء سقوطها من حافة يبلغ ارتفاعها نحو 14 قدما (حوالي 4.5 متر).

وأشار مسؤول قسم الحيوانات الثديية بالحديقة، مات تومبسون، إلى أن الدب الذكر، ويدعى "بايتون" ، في الثالثة من عمره، كان قد تمت استعارته من حديقة حيوان بروكفيلد، بولاية إلينوي، ضمن برنامج لإكثار الدببة.

ورجح تومبسون أن كرانبيري "يبدو أنها كانت متشوقة لممارسة الجنس مع بايتون، في أول لقاء لهما، مما دفع الدب الذكر إلى مثل هذا السلوك العدواني" ، وفقاً لما نقلت أسوشيتد برس.

إلا أن أحد رواد الحديقة قال إنه شاهد الدبين يتصارعان فوق قمة أحد التلال بالحديقة، قبل أن تسقط أنثى الدب مباشرة، من فوق ذلك التل.

وسوف ترقد كرانبيري، بعد فشل أول لقاء لها مع بايتون، في كوخها لمدة تصل إلى عشرة أسابيع، حتى تشفى تماما من جروحها، قبل أن يتمكن رواد الحديقة من مشاهدتها مرة أخرى.

غرام الدببة ..ومن الحب ما قتل

نصائح هامة للعناية بالعين لمن يجلس أمام شاشة الكمبيوتر

الإشعاعات الكهرومغناطيسي التي تبثها شاشة الكمبيوتر تؤثر على صحتك، ولكن هناك أساليب للتخفيف من آثارها السلبية عليك .. وهذه بعض من النصائح الهامة للعناية بالعين لمن يجلس أمام شاشة الكمبيوتر لفترات طويلة ، جربها لتتعرف على قيمتها ، ولأنك ستكتشف الفرق الذي سيظهر عليك ...

1_الإكثار من شرب السوائل حتى الليترين يوميا .

2_ عدم الجلوس في غرفة مليئة بالغبار والدخان .

3_ لا تقترب كثيرا من الشاشة المونيتور (يجب أن تكون الشاشة بعيدة عن العين بما لا يقل عن 60 سم) .

4_ اجلس بوضعية لا تجهد العين (حيث يكون رأسك أعلى من مستوى شاشة الكمبيوتر) .

5_ أعط لنفسك استراحة لمدة 10 دقائق كل ساعة وأنظر الى النافذة أو الكنب أو الثلاجة أو أي شيء آخر مريح بعيد .

عن ألوان الكمبيوتر الحادة أو الصاخبة:

6_ يساعد الغمز عدة مرات في الساعة عضلات الجفون على الاسترخاء .

7_ تأكد من أن الانارة في الغرفة كافية .

8_ عدم التحديق لفترة طويلة دون التغميض (يجب أن يكون مرة كل خمس ثواني) .

9_ تأكد من نظافة الشاشة دائما .

لا تحملق بالشاشة طويلا ..دون وسائل وقاية

في خطوة تهدد أصول مهنتهم النبيلة وأخلاقيات العلم:

العلماء يتجسسون على أفكار الإنسان.. ورصد نيات البشرية

لندن/برلين/ متابعات:

في تطور علمي مثير للجدل، نجح علماء اوروبيون.. في قراءة أفكار الانسان وكشف النيات البشرية ورصدها قبل ان تتحول الى أعمال حقيقية، وذلك بعد ان تمكنوا من تطوير وسائل التشخيص بالمرنان المغناطيسي للتعمق في مناطق الدماغ البشري. وبهذا فان العلماء سيتحولون أبوا أم شاءوا الى أدوات للتنصت أو التجسس على أفكار الناس، الأمر الذي يهدد أصول مهنتهم النبيلة واخلاقيات العلم.

وقد نجح فريق علمي من باحثي قسم علوم الإدراك والمخ في معهد ماكس بلانك الالماني وزملاؤهم في جامعتي اوكسفورد ويونيفرسيتي كوليدج في لندن، من توظيف عمليات مسح الدماغ للتعرف على انماط النشاطات الخاصة بالنيات، في مناطق المخ، وذلك قبل ان تتجسد تلك النيات في أفعال على أرض الواقع.

واعتمد البحث الجديد على النجاحات السابقة التي حققها العلماء في ميدان توظيف عمليات مسح وتصوير الدماغ للتعرف على النشاطات المرتبطة بالكذب والخداع، والسلوك العنيف، وأفكار التمييز العنصري. وشبه جون دايلون هاينز الباحث في معهد ماكس بلانك هذه العملية بعملية البحث عن معلومات داخل الدماغ وقراءة اشياء لا نعرف انها موجودة، أي انها مماثلة لتوجيه شعاع من مصباح يدوي في دائرة كاملة بحثا عن كتابة ما لا يعرف كنهها ولا يعرف احد انها موجودة أصلا!

وفي الدراسة طلب الباحثون من عدد من المتطوعين اتخاذ قرارهم بجمع او طرح رقمين يتم لاحقا عرضهما على الشاشة. وقبل ظهور الرقمين تم تصوير أدمغتهم بطريقة المسح بالرنين المغناطيسي الوظيفي. ثم وظف الباحثون برنامجا صمم لرصد الاختلافات الطفيفة في نشاطات الدماغ بهدف التنبؤ بنياته في حدود دقة لا تزيد عن 70 في المائة. ورصد الباحثون النشاط في منطقة لحاء الفص الجبهي للدماغ، عندما اخذ المتطوعون بجمع الرقمين او طرحهما.

العلماء نجحوا في توظيف عمليات مسح الدماغ للتعرف على انماط النشاطات الخاصة بالنيات

أكثر بلدان العالم تعرضاً للزلازل:

اليابان تفتتح نظاما جديدا لرصد الكوارث

طوكيو/ وكالات:

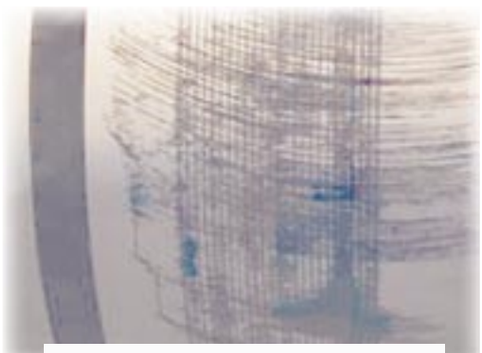
افتتحت اليابان الجمعة نظاما حديثا للإنذار العام من أجل تعزيز إجراءات الإجلاء أثناء الكوارث الطبيعية والإنسانية مثل تسونامي والزلازل والبراكين وكذلك الهجوم الصاروخي.

وقالت وكالة الأنباء اليابانية الرسمية إنّ النظام الجديد سيمكن من ربح ثوان قليلة ولكنها ثمينة مقارنة بالنظام الذي كان معمولا به.

والفارق الأساسي بين النظامين أنّ القديم كان يستدعي تدخل السلطات المحلية من خلال الإشعار بوجود زلزال كارثة قريبة، من خلال وسائل تقليدية، في حين أن النظام الجديد يستند على نظام أوتوماتيكي تنطلق بموجبه صفارات الإنذار في وقت واحد.

وتمّ تركيز النظام الجديد في مدينة كوبي التي دمرها زلزال عام 1995 وأدى إلى مصرع 6400 شخص.

وبإمكان النظام الجديد استشعار الهزة منذ لحظاتها الأولى من خلال رصد أولى الذبذبات التي ترسلها أجهزة وضعتها للغرض وكالة الأرصاد.



النظام الجديديمكن أن يوفر عدة ثوان قبل حدوث الكارثة

صدق أو لاتصدق:

شاب يعرض بيع كل حياته عن طريق الانترنت.. وهناك زبائن!

سيدني/ متابعات:

بعد ان عرض احدهم بيع جبهته لتصير لوحة إعلانات وحظي عرضه بعدد كبير من الراغبين في الشراء، ومن قبله باع كثيرون أعضاء من أجسادهم، لجأ نايكل هولت الى بيع حياته بأكملها.

هولت شاب استرالي في الرابعة والعشرين من العمر هجرته محبوبته، فأظلمت الدنيا في عينيه، وفكر في الانتحار للخلاص من حياته. إلا انه، وبعد شيء من التفكير، صرف النظر عن الانتحار، وقرر بدلاً من ذلك بيع حياته، فلجأ إلى الإعلان عن بيعها بواسطة صفحة المزادات الالكترونية (ايي باى).

العرض تضمن كل ملابسه وصور طفولته ورقم هاتفه مع التعرف إلى أصدقائه وصديقاته. وأضاف إلى ذلك امكانية الحصول على فترة تدريبية للتعرف على كيفية الطريقة التي عاش بها حياته وأسلوبه وسلوكياته .

وتجنبا للبيروقراطية وابتعادا عن مشاكلها، لم يشمل عرض البيع رخصة القيادة. كما لم يشمل شهاداته المدرسية ودرجاته العلمية

ووفقا لجريدة الكورونة النمساوية التي نشرت الخبر، فإن 48 زايدوا على العرض. كما وصل السعر إلى 7500 دولار استرالي (ما يعادل 4500 يورو) بينما ستخصم الصفحة ما قيمته 5 في المائة للعمولة.

بين دول الاتحاد الأوروبي: انتشار الإيدز يهدد إنجازات الدولة على مدى 50 عاما:

ماليزيا: 19 إصابة وموت ثلاثة في اليوم الواحد

كوالالمبور/ وكالات:

حذر مسؤول في وزار الصحة الماليزية الأحد من احتمال انتشار فيروس نقص المناعة المكتسبة HIV، المسبب لمرض "الإيدز" ، أربعة أضعاف ما هو عليه الآن ليصل إلى 300 ألف مصاب بحلول العام 2015، فيما حذرت الوزارة من أن انتشار المرض يهدد ما أنجزته الدولة طوال 50 عاما.

وقال نائب الأمين العام لشؤون الصحة العام، رملي رحمة، إن احتمالات انتشار الفيروس قائم بسبب انتقاله من جماعات المصابين بالمرض إلى العامة، موضحا أن انتشاره بين النساء والصيادين وسائقي الشاحنات وعمال المصانع يزيد بصورة متسارعة.

وأشار المسؤول إلى أن عدد المصابين بالفيروس من الماليزيين يبلغ قرابة 73 ألفاً، منهم نحو 75 في المائة أصيبوا جراء تعاطي المخدرات بواسطة الحقن.

وأوضح رملي قائلاً: "بناء على التوجه العام الذي نراه، فإن عدد الإصابات بفيروس HIV يمكن أن يتضاعف ليصل إلى 300 ألف حالة بحلول العام 2015، إذا لم نتدخل، أو نفعل شيئاً."

وأضاف رملي: "لقد وضعنا إجراءات للتدخل.. إننا نأخذ الأمر على محمل الجد.. فإذا قمنا بتنفيذ خطتنا بفاعلية وتعاون الناس عامة معنا، فإننا سننجح في وقف انتشار المرض."

واتخذت الحكومة إجراءات مشددة وبالغة الصرامة لمكافحة انتقال الفيروس، وذلك في إطار خطة استراتيجية قومية خمسية بدأ تنفيذها في العام 2006، نقلاً عن الأسوشيتد برس.

وتتضمن الخطة العلاج ببدائل للمخدرات، وبرامج بشأن تبادل الحقن بين مدمني المخدرات، وتوفير عقاقير مضادة لحالات الارتكاس لدى المتوقفين عن تعاطي المخدرات في العيادات الحكومية، وبخاصة تلك البرامج التي تم إعدادها للنساء والأطفال.

وكان برنامج الأمم المتحدة المشترك لمكافحة الإيدز، UNAIDS، قد أعلنت العام الماضي أن ماليزيا واحدة من عدة دول في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، التي يتهددها خطر انتشار فيروس HIV بشكل وبائي، وبخاصة بين مدمني المخدرات.

وأوضحت المنظمة أن هذا التهديد يمكن أن يزول إذا تدخلت الحكومة واتخذت إجراءات حاسمة لمعالجة المشكلة بصورة جدية.

ويذكر أن ثلاثة ماليزيين يموتون يومياً بسبب أمراض تتعلق بالإيدز، وفق ما قالته وزارة الصحة الماليزية.

وكانت وزارة الصحة الماليزية قد أعلنت في العام 2005 أن معدل حالات الإصابة بمرض الإيدز، ارتفع ليصل إلى 19 حالة يومياً.

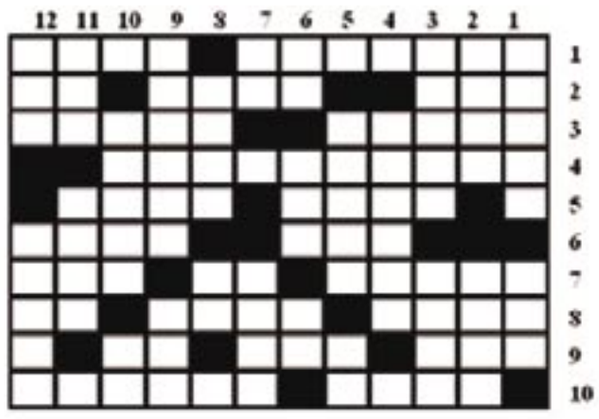
وقال المدير التنفيذي لمجلس الايدز في ماليزيا، انيق محمد فهمي، إن المجلس سيقوم بتكثيف الجهود للتغلب على هذه المشكلة، بالإضافة إلى الاستمرار في دعم كافة البرامج التي تنظمها الحكومة أو المنظمات غير الحكومية بشأنها.

وكان مسؤول في الأمم المتحدة قد قال في وقت سابق إن دول آسيا والمحيط الهادئ تواجه "تسونامي صامت" وهو داء نقص المناعة المكتسبة "الايدز" ، بالنظر إلى الوتيرة التي يتفشى بها هذا المرض في منطقة تضم أكثر من نصف سكان العالم.

AIDS 2006
Time to Deliver • Passons aux actes

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم 98

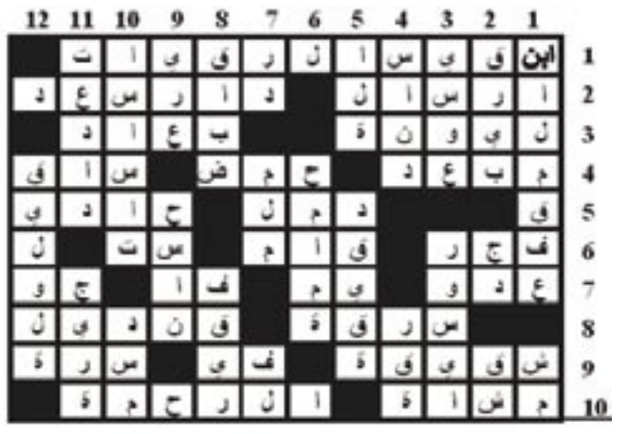
أفقياً:

1. اسمه الأول إبراهيم(1906-1847م) عالم لغة من أعمدة النهضة الأدبية العربية نهاية القرن 19 ولد ببيروت ورحل إلى مصر حيث أسس هناك مجلتي "الضياء" و "البيان" – شهر سرياني.
2. وادي يمني – حيوان شبيه بالجمل بأمريكا اللاتينية – حرف جر.
3. من جبال صنعاء الشهيرة – قطيفة.
4. فنان يمني خليجي كبير.
5. فاهم – فائز.
6. أعلى الشيء – مصابيح "فلورسنت".
7. بترول – حرف موسيقي – إنس.
8. صُحبة – داكن – نفي.
9. طائفة عرقية – أبو البشرية – ارتفاع البحر.
10. ضئيل – الأحقاف.

رأسياً:

1. أجر مقابل – ضوء الرعد.
2. فطين – موت (للحيوان).
3. عين ماء – إنشاد فلكلوري.
4. "كتالي" .
5. عدم عرفان – للتعريف.
6. كل – ركل (الحيوان) – "بكرة".
7. للمناداة – عفي (فعل).
8. حلي – بحر.
9. بحار مستكشف أوروبي دار حول أفريقيا نحو الهند الشرقية – جرم تابع للإرض.
10. رجاءات – في العروق.
11. صوت البرق – تجويد غنائي.
12. عام – هبات رقيقة.

(الحل لاحقاً)



حل الحلقة 97