

موضوع ما

**الخضار : الطاقة الكهرومغناطيسية**

كان سألني الزميل / فؤاد عبدالعزيز كبير مصممي "الميكس" في إدارة الإخراج في الصحفة : أيهما أفضل الخضار الطازجة أم المعلبة ؟

– طبعاً الطازجة .. علماً أن الطازجة ليست جميعها طازجة فهناك خضار أو ثمار خضار تم قطفها قبل نحو أسبوع أو أكثر، وهذه تكون بلا حياة .. وهناك التي تم قطفها للتو أو قبل أقل من يوم وهذه الحية . والخضار الحية ، هي الأكثر فائدة .

لماذا ؟

– لأن الحية تكون ما تزال محتفظة بطاقتها الحيوية ( الكهرومغناطيسية ) الموجودة ( داخل أجسامنا ) .. وهذا التعزيز من النوع الإيجابي .

**نصر صالح**  
nasrsale7@hotmail.com

**التدخل الجراحي لإنقاذ الوزن قد يتسبب في ضعف الذاكرة والنسيان**  
**ودراسة بريطانية تنصح باستخدام هرمون مقاومة البدانة**

دراسة أمريكية تحذر:

بحلول العام 2050:

**ربع سكان العالم من المسنين!**



تتمكن طبيب مصري من ابتكار برنامج غذائي يقلل السعرة الوظيفية للمعدة من 3000 سم<sup>3</sup> عند مرضى السمنة المفرطة إلى 300 سم<sup>3</sup> بدون جراحة. وأكد الدكتور محمد الهاشمي الأستاذ بكلية الطب جامعة القاهرة في تصريح له "محيط" أن هذا البرنامج، والذي أطلق عليه اسم "جاستريك 300 Gastric"، يقوم بخفض الوزن دون حرمان من الحلويات والشعويات وإنما هذا التخفيض في السعرة يرجع إلى التدريب العضلي المستمر للمعدة باستخدام عدة وسائل أهمها تناول وجبات صغيرة جداً "ميكرو ميلز" تليها وجبة كبيرة "ميغا ميل" ولقد نجح "جاستريك 300" بنسبة 85% من بين 133 حالة نجحت 113 في إنقاص وزنها أكثر من 40 كجم "بل إن واحد المرضى تقص من وزنه 100 كجم في عام ونصف" من 207 أصبح 107.

ويضاف التقرير أن معظم الزيادة في عدد السكان في الدول الأكثر فقراً. وقال التقرير: "إنه في واقع الأمر فإن النمو السكاني كله يحدث في المناطق الأقل نمواً وبصفة خاصة في مجموعة الدول الخمسين الذين من نوايا التي مازال الكثير منها لديه سكان في مرحلة الشباب الذين من المتوقع أن يهرموا بصورة معتدلة خلال المستقبل المنظور، أما في بقية الدول النامية تشير التوقعات إلى تسارع وصول السكان إلى سن الشيخوخة".

وسيضاعف السكان الذين يعيشون عمراً أطول وبنجوبون أطفالاً أقل عدداً تقريباً عدد من يتجاوزون الستين عاماً من العمر من 245 مليون إلى 406 ملايين نسمة عام 2050.

يشربون عصيراً أقل بنسبة 77% وذلك إذا تناولوه في أكواب ضيقة، مقارنة بتناوله في أكواب أوسع وأعرض. وخلفت الدراسة إلى أن الذين يستخدموا أوعية أكبر قد زاد مقدار الطعام بنسبة 31% مقارنة بالذين استخدموا أوعية أصغر.

**برنامج لإنقاذ الوزن دون جراحة**

تتمكن طبيب مصري من ابتكار برنامج غذائي يقلل السعرة الوظيفية للمعدة من 3000 سم<sup>3</sup> عند مرضى السمنة المفرطة إلى 300 سم<sup>3</sup> بدون جراحة. وأكد الدكتور محمد الهاشمي الأستاذ بكلية الطب جامعة القاهرة في تصريح له "محيط" أن هذا البرنامج، والذي أطلق عليه اسم "جاستريك 300 Gastric"، يقوم بخفض الوزن دون حرمان من الحلويات والشعويات وإنما هذا التخفيض في السعرة يرجع إلى التدريب العضلي المستمر للمعدة باستخدام عدة وسائل أهمها تناول وجبات صغيرة جداً "ميكرو ميلز" تليها وجبة كبيرة "ميغا ميل" ولقد نجح "جاستريك 300" بنسبة 85% من بين 133 حالة نجحت 113 في إنقاص وزنها أكثر من 40 كجم "بل إن واحد المرضى تقص من وزنه 100 كجم في عام ونصف" من 207 أصبح 107.



**الأكل يبطئ يخلصك من الوزن الزائد**

يساعد الأكل البطيء البدناء على التخلص من بعض الكيلو جرامات الزائدة، ذلك ما أثبتته دراسة طبية حديثة، وأضافت أن البدناء من الرجال والنساء يأكلون كميات أقل، فيما لو تناولوا طعامهم ببطء. ومن خلال تجربة أجريت على 28 شخصاً من الجنسين، تناولوا وجبات غداء بسرعات متفاوتة، تبين أن جميع المشاركين أكلوا أكثر خلال الوجبة السريعة، إلا أنه لا بد من إجراء بحوث إضافية لإثبات هذا الجانب. وخلص الباحثون إلى نتيجة مفادها أنه كلما قلت سرعة تناول الطعام، كلما كانت الفرصة أكبر لتقليل كمية الأكل، وبالتالي إنقاص الوزن. وأفادت دراسة أخرى بأن استخدام أطباق وملاعق صغيرة، يقلل من كمية الطعام وبالتالي يساعد على إنقاص الوزن. وأشار الدكتور برايان وانسينك من جامعة تورنيل، إلى أن المراهقين

أنه تبين من بين 32 حالة ضعف ذاكرة بعد عمليات إنقاص الوزن كان هناك 27 حالة تخص النساء. وأضافت أنه لم يتضح بعد ما إذا كانت حالات ضعف الذاكرة أو النسيان تنتشر أكثر لدى النساء عن الرجال، حيث أن 75 بالمائة ممن يقومون بالعمليات الجراحية الخاصة بإنقاذ الوزن يكونون من النساء. ونصح الطبيب كولن وين - من مجلة السمنة الوطنية - بتجنب تلك العمليات مثل عملية تحويل المسار التي تستعمل جاستريك باي، إلا للحالات التي تستدعي ضرورة القيام مثل تلك الجراحات مثل من يعاني من مسجات أخرى تؤدي به إلى الوفاة مالم يتم إجراء العملية.

**هرمون طبيعي يقاوم البدانة**

أكدت دراسة بريطانية أن زيادة هرمون الأكسينتو مودولين -1 المسمى بـ "فيتامين بي 1" من أجسامنا يعزز الشعور بالشبع ويقلل من الشهية للطعام ويرفع مستوى نشاط الجسم أيضاً مما يؤدي إلى فقدان سريع وصحي للوزن. من جانبه، قال العالم ستيف بلوم رئيس قسم العلوم الاستقصائية بكلية الملكة بلندن: "إن الهرمون ليس كأدوية الكيميائية التي يجب على الإنسان تناولها سنوات عديدة.. فهو يوجد بشكل طبيعي ونحن نستخدم طريقة الجسم للحد من الشهية".

**يحمل أقماراً صناعية مصرية وسعودية:**

**إطلاق الصاروخ دينير الروسي في 27 مارس**



قمر صناعي منها أول قمر صناعي لبيلاروسيا وأقمار صناعية إيطالية وأميركية.

**تحدين برودة الطقس من أجل "تنشيط السياحة" على منتجع قاريا: أوكراينات يعرضن بالملابس الداخلية فوق ثلوج لبنان**



الطالب ذو الـ 17 عامًا ونائبته في قاريا، لبنان، الذين عرضوا ملابسهم الداخلية في منتجع قاريا، لبنان، في محاولة لجذب السياح.

**الكلمات المتقاطعة**

أفقياً:

1- هو من كبار القادة العرب والفاتحين في صدر الإسلام، ولد في حياة الرسول (صلى الله عليه وسلم) سنة 1 ق.هـ، شهد مع عمرو بن العاص فتح مصر، ثم شارك معه في المعارك التي دارت في أفريقيا (تونس حالياً)، فولد عمرو بركة بعد فتحها، فقاد منها حركة الفتح باتجاه الغرب، فظهرت قدرته الحربية الفاتحة وحكته وشجاعته، وعلا شأنه، ثم، وفي خلافة معاوية بن أبي سفيان، ولاة أفريقية فاوغل في بلاد المغرب حتى أتى وادي يسمى القيروان فأعجب بموقعه، وبنى به مدينته المشهورة، كما بنى به جامعاً لا يزال حتى الآن يعرف باسمه، وفي سنة 55 هـ عزله معاوية عن ولاية أفريقية، فعاد إلى المشرق.

2- نذب - طل - تحسس.

3- دولة عظيمة - متزوجون جدد.

4- أبو البشرية - مؤسف.

5- ذرف العين - حرف موسيقي - آخر.

6- القاموس - فم الطير.

7- قطعة خشب - من الرخام أو السيراميك - جمال.

8- نصف النصف - عقدة اللجام.

9- سهو وعريضة - حوض غطس - قطع.

10- حسرة - جود - قلما يوجد.

رأسياً:

1- لقب اشتهرت به جزيرة سقطرى.

2- أغلال - للاستدراك بالتمني - أب الأب.

3- دواء ناجع - مقطوع عنه ما يريد.

4- اترك (فعل) - قهوة.

5- وادي يعني - تجمع.

6- مئيل كعب - مئس - قلوب.

7- لطيف الممس - مجبر.

8- مكان بمنطقة فتح العدينية كان معتقلاً رهيباً للوطنين.

9- الأرض السليبية - راكد متعفن (للماء).

10- شغيلة - جفاف وجوع.

11- عُمر - من أفسى الأحجار الكريمة - خصر.

12- حوض آبار رئيس يغذي عن بالما.

(الحل لاحقاً)

**عملية فصل توأمتين سياميتين من الكامبيرون على نفقة العاهل السعودي**



الأنياب السعيدة. أعلنت وكالة

وذكرت الوكالة أن والدي التوأمتين "وجها نداء عاجلاً" إلى العاهل السعودي عبر رسالة الكترونية تلقاها موقع المملكة العربية السعودية للتوائم المتصلة الذي "يعرض نجاحات المملكة في إجراء مثل هذه العمليات الصعبة والمعقدة".

وأشارت الوكالة إلى أن التوأمتين الكامبرونييتين ولدتا في شباط/فبراير 2006 وهما مشتركتان في منطقة الصدر والحوض والبطن.

كما أوضحت أن المملكة أجرت خلال السنوات الخمس عشرة الماضية 12 عملية فصل للتوائم السيامية شملت أكثر من تسعة دول. وتمت العمليات في مدينة الملك عبد العزيز الطبية في الرياض.

**البحرية الأمريكية لم تذكر السبب: فقدان غواصة نهوية أميركية لعدة ساعات**



واشنطن / وكالات: أعلنت البحرية الأمريكية أن غواصة هجومية أميركية تعمل بالدفع نووي فقدت الثلاثاء الماضي لعدة ساعات ما أثار الخوف من أن تكون غرقت وذلك قبل معاودة الاتصال بها صباح الأربعاء الماضي.

وقالت البحرية في بيان أن الاتصال بالغواصة انقطع مساء الثلاثاء وخشيت البحرية أن تكون "الغواصة واجهت مشكلة".

وأضاف البيان أن سفناً وطائرات تابعة لحاملة الطائرات انتربرايز أطلقت على الفور عمليات بحث في المنطقة التي كانت الغواصة سان حوإن موجوده فيها دون إعطاء مزيد من التفاصيل.

وحسب محطة سبي إن إن كانت الغواصة قبالة سواحل فلوريدا (جنوب شرق).

**عجز عمره 91 عاماً التصق بسقف منزله**

وقال المتحدث باسم الشرطة "كان الرجل في واقع الامر يعيد تغطية سقف منزله بالفار لكنه انزلق". وأضاف قائلاً "عندما وصلنا إليه كان مثل خنفساء انقلت على ظهرها حيث كانت ذراعيه وقدميه ممددة وملصقة تماماً بالسقف". بالنسبة لرجل في عمره لم يكن يوسع تخليص نفسه من هذا الوضع التعس الذي وجد فيه نفسه". وقام رجال اطفاء محليون بتخليص الرجل بعناية باستخدام أحبال وسلام، ولم يصب الرجل بأذى.

**حل الحلقة رقم 117**

إعداد / بسمة نصر basmanasr@maktoob.com