



البريطانيون يؤيدون القتل

الرحيم يؤيد معظم



البريطانيين القتل الرحيم ومساعدة المرضى الذين لا أمل في شفائهم على إنهاء حياتهم بسلام. وأظهر استطلاع الرأي، الذي أعده مركز "أنغوس ريد للرأي العام" وشمل ٢٠٠٤ بريطانيا بالغاً، أن ٧١٪ من هؤلاء يؤيدون إصدار قانون يشترن القتل الرحيم في المملكة المتحدة مقابل ١٨٪ يعارضون ذلك.

ويعتقد ٦١٪ من البريطانيين إنه يجب عدم مقاضاة الشخص الذي يساعد آخر على الانتحار إذا كان مريضاً من شفاائه، كما وجد الاستطلاع أن ثلاثة أرباع البريطانيين يعتقدون أن شرعية الموت القتل الرحيم سوف يساعد على وضع خطوط عريضة كي يقتدي بها الأطباء عندما يتعين عليهم اتخاذ قرار يتعلق بالموت أو الحياة، فيما قال ٨٤٪ منهم إن ذلك سوف يتيح الفرصة للذين يعانون من أمراض تسبب لهم الأوجاع الشديدة على التخلص منها. وقال أقل من نصف المستطلعين، أي نحو ٤٦٪، أن شرعية القتل الرحيم سوف يحرم الناس الضعفاء من الحماية القانونية الكافية، مقابل ٣٠٪. رأوا أن ذلك سوف يبعث برسالة مفادها أن حياة المرضى أو العوقين أقل أهمية من حياة غيرهم.

وأجرى الاستطلاع على الانترنت خلال الفترة ما بين ٢٦ و٢٧ يناير/كانون الثاني مع هامش خطأ يقدر بـ ٢,٢٪.

تلاحظ بعد فترة من اتباعك بالحمية أنك مصاب بالاكنتاب، ويشير الأطباء إلى أن هذا الشعور ناتج عن قلة النشويات والسكريات في الجسم، الأمر كان أسوأ قبل عام ٢٠٠٥ حيث كانت أنظمة الرجيم العالمية تركز على منع النشويات والحلويات في معظم أيام الأسبوع مما كان يحدث اكتئاب وضيق لمن يقوم بهذه الرجيمات، وكان رائد هذه النظم هو دكتور/ اكنكن، ولكن مع مضي السنوات ثبت فشل هذه الأنظمة بنسبة ٩٥٪ ذلك لأن نزول الوزن السريع مع الحرمان الشديد يؤديان إلى حدوث توقف تام في النزول بعد عدة أشهر يتبعه زيادة سريعة في الوزن تتخطى الوزن المبدئي. ولأن عالم الحميات الغذائية اختلف الآن وأصبح هناك مثلاً أنواع من الرجيمات يدخل فيها الشيكولاتة والأيس كريم، تعددت النظريات العلمية المعتمدة على تكوين الأنظمة الغذائية الخاصة بخفض الوزن، وبعد د. محمد الهاشمي صاحب إحدى تلك النظريات (نظرية الهاشمي لتنشيط الدهون البنية) والمعتمدة في الأساس على علم اللقيمات الذي أسسه.

ما هي الدهون البنية؟

تنقسم الأنسجة الدهنية في جسم الإنسان إلى دهون صفراء ودهون بنية؛ الدهون الصفراء: وهي التي نعرفها جميعاً وتسبب زيادة الوزن وتضخم البطن (الكرش) والأرداف وقد يزيد وزن هذه الدهون الصفراء في بعض الحالات على ١٠٠ كيلوجرام، وهي دهون تخزن الطاقة ولكنها ضارة جداً إذا زادت على ٢٠ كيلوجرام.

بعد تزايد الحديث عن تركيب أجهزة المسح الضوئي في المطارات لتحسين الإجراءات الأمنية في أعقاب المحاولة الفاشلة لتفجير طائرة أمريكية، كشفت أنباء ألمانية أن معهد "فراونhofer" لفيزياء الذبذبات العالية في بون طور ماسحاً ضوئياً جديداً لمراقبة الأشخاص عن بعد. وبحسب المعهد الألماني، فإن طريقة عمل الجهاز الجديد للمسح الضوئي للجسم تشبه عمل كاميرا الفيديو، أي أنه يمكن تركيبه مثلاً في سقف أحد المطارات ويلتقط صوراً لصالة المغادرين والموجودين فيها، بحيث يمكن عند الضرورة تقريب العدسة لتكبير صور أشخاص معينين بين جموع الناس أو لتصوير تجمع ما. أما الفرق بينهما فهو أن كاميرا الماسح الضوئي ليست مجهزة بأجهزة استشعار بصرية، وإنما تلتقط الموجات الكهرومغناطيسية تلك التي

تنبعث عن جسم الإنسان، وفقاً لما ذكره موقع "دويتشه فيله" الألماني.وقد طور الباحث هيلموت إسبن، من معهد فراونهوفر المختص بفيزياء التردد العالي في بون، جهازاً يستطيع التقاط هذه الإشعاعات الصادرة عن جسم الإنسان وتقييمها. وأوضح إسبن أنه يمكن التقاط هذه الإشعاعات أثناء حركة الأشخاص ومن مسافات مختلفة قد تصل إلى عشرين أو خمسين متراً، وعندما يلاحظ المراقب قدوم شخص يبدو "شريراً" يوجه عدسة الكاميرا عليه لتقريب صورته ومراقبته بشكل دقيق ذلك أن "الابتكار الجديد يمكننا من فحص الشخص من على بعد". وكشف إسبن عن ميزات الابتكار الجديد مشيراً إلى أنه بدونه يصبح من الضروري فحص الشخص المشتبه به عن طريق لمس جسمه

ألمانيا تطور ماسحاً ضوئياً لمراقبة الأشخاص عن بعد

وعندما يتم الإقتراب منه " ربما يكون الأوان قد فات". ولدى توجيه كاميرا الماسح الضوئي الجديد على الأشخاص تظهر ملامحهم الإطارية على الشاشة كأشكال سوداء، ويمكن تمييز حركات الوجه، إلا أنه لا يمكن رؤية الجسم عارياً ولا الأعضاء الجنسية، وفقاً لدويتشه فيله. ووفقاً للباحث دينيس نوتنه، الذي ساهم في تطوير الجهاز، فإنه يمكن للجهاز تمييز أشياء عديدة بوضوح، مشيراً إلى أن الخبرة تساعد على تمييز نوع الجاكيت الذي يرتديه الشخص ومكان السحاب الذي يبرز كمعدن، ويمكن أيضاً رؤية الأشياء المحظورة مثل المدسد الموضوع في الجيب. أضاف نوتنه أن الجهاز يمكنه تمييز وجود حزام منقجرات بوضوح، فهو يبرز أمام الجسم، أي "يصرف النظر عن نوعية الألبسة التي يرتديها الشخص فوق الحزام تتمكن من

رشاقة بدون حرمان أو أنظمة قاسية



واليوم وبعد مرور نحو عام على نظرية الهاشمي لتنشيط الدهون البنية Brown Adipose Tissue Regeneration التي أعلنها في ٩ إبريل ٢٠٠٨، أعلن علماء كنديون أن استخدام الماء الفاتر يؤدي فعلاً إلى تنشيط الدهون البنية وإلى تناقص الوزن، كما أفاد علماء من الولايات المتحدة بأن تناول التوت البري يساعد على تنشيط الدهون البنية.

مرضى السمنة يتناول لقيمات من (البانجان Adipose Tissue Regeneration، في السطور التالية نصائح جيدة للتخلص السريع من الوزن: ١- عليك كثرة تناول اللقيمات من الأنواع التي تحصى على مائة (الأنثو سيابن)، لأنها من أقوى مضادات الأكسدة، مشيراً إلى أنه إذا كان تلوث البيئة عامل أساسي في ضهور الدهون البنية فإن تنشيطها سيكون باستخدام مضادات الأكسدة ولذلك ينصح

لزيادة الخصوبة والتخلص من الكرش

الزبادي خالي الدسم بانتظام في فقد الوزن بصورة أسرع من الأنظمة الغذائية الأخرى.وكشفت العديد من الدراسات أن المداومة على الألبان ومنتجاتها يساهم في خفض الوزن وانقاص الدهون وخاصة تلك الغنية بالكالسيوم وقليلة الدسم لمدة ١٨ شهراً، وتناول ثلاثة أواب زبادي منخفض الدسم يوميا يساهم في خفض

الدهون بالجسم بنسبة كبيرة. ويحمي اللبن من الإصابة بالأمراض المزمنة الخطيرة كالسرطان وأمراض القلب والجهاز الدوري، كما يحتوي اللبن على فيتامينات ضرورية للحياة جعلت العلماء يطلقون عليه "غذاء المستقبل"، وتنصح بتناول منتجات الألبان منزوعة الدسم لرفع المناعة وزيادة القدرة على مقاومة الأمراض. ومع أهمية اللبن الكبيرة غذاء أساسي لكل الأعمار يحذر الأطباء من الإسراف في شرب اللبن أو تناول منتجاته في سن اليأس، وإتباع العادات الغذائية الخاطئة المبنية على معلومات غير صحيحة، حيث تعتقد كثير من السيدات أن تناول الألبان في هذه المرحلة أمر هام وضروري لتعويض الجسم عن الفاقد من الكالسيوم، ولكن يؤكد الأطباء أن الإفراط في تناول الحليب ومشقاته قد لا يكون فيه أي مضحلة أو لإكساب جسمك المزيد من الكالسيوم، لأن الحليب وخاصة قليل الدسم ومنزوع الدسم يحتوي على نسبة عالية من البروتين الذي يضر الجسم إذا كثر تناوله ويتسبب في فقد الكالسيوم مع البول، لذا فقد يتسبب كثرة تناول الحليب في فقد الكالسيوم أكثر من اكتسابه فشرب الحليب وتناول مشقاته مطلوب في هذه السن ولكن باعتدال وتناول أغذية أخرى معه مصادر للكالسيوم فالحليب ليس المصدر الوحيد للكالسيوم.

ومنتجاتها.ويشير خبراء التغذية إلى أن الأمعاء الغليظة تحتوي على نحو ١٠٠ تريليون من البكتريا غير الضارة أو ما يطلق عليها "البكتريا الصديقة" التي تعيش وتتكاثر لتساعد الإنسان على تقوية جهاز المناعة في محاربة الأمراض ومنع تكاثر الميكروبات الضارة، كما تمنع تأثير المواد الضارة على القولون فتمنع أعراض الإسهال أو الإمساك والغازات. ويعد تناول منتجات الألبان أمراً مفيداً لصحة الجسم ، حيث توجد البكتريا النافعة بأنواعها في مشقات الألبان كالزبادي والجبن، وقد كشفت دراسة مصرية حديثة للمركز القومي للبحوث أن أن بكتريا "الكتوباسيلس" أحد بكتريا اللبن النافعة هامة في هضم البروتينات، وتؤكد الدكتور شيرين إسماعيل عبد المعز بقسم الميكروبيولوجيا والمناعة بالمركز أن دور "البكتريا الصديقة" تلعب دوراً في تخفيف نزلات البرد، حيث يقصر من طول فترة الإصابة بنزلات البرد بمقدار ٢٥ ٪ من خلال تحسين وظائف جهاز المناعة وتحفيز الخلايا المناعية لحماية ضد الفيروسات، وكذلك تخفيف حده حساسية الجلد لدي الأطفال، كما يساعد تناول المشروبات المحتوية للبكتريا الصديقة على تقليل الفترات المصاحبة لأعراض السعال والتهام، ويمتاز الجبن الذي يتم إضافة٣ سلالات من البكتريا الصديقة بعدة إيجابيات مقارنة بمشقات الألبان الطازجة كاللبن الرايب أو الزبادي الذي يحسن من الهضم ويخفف العبء عن الكبد. أما الزبادي يخلص الجسم من دهون البطن "الكرش" ، وتناوله بجانب نظام غذائي متكامل وتقليل النشويات والدهون والسكريات يؤدي لفقد ٨٠٪من دهون الجسم، ٢٢٪من الوزن بصفة عامة، و٦١٪من دهون الجسم أجمالاً خلال١٢ أسبوعاً، وذلك لقدرة الزبادي على حرق الدهون، ويساهم تناول

من الجبن أو منتجات الألبان الكاملة الدسم يصبح أكثر خصوبة بالمقارنة باللاتي يهملن تناول هذه النوعية.

ويؤكد الأطباء على ضرورة مسد الجسم بالسوائل الساؤزمة للجسم لحماية جميع أعضائه ومنحه الحيوية التي تساعد على أداء وظائفه المختلفة، مع مراعاة أن معدل تناول السوائل يختلف من امرأة لأخرى، لكن الأهم هو اختلاف نوعية السوائل.

يقول صبحي الشيبثي أستاذ التغذية بجامعة قناة السويس أنه من السوائل تنوع الفضل تنوع عناصر طبيعية واستبدال المياه الغازية بالألبان

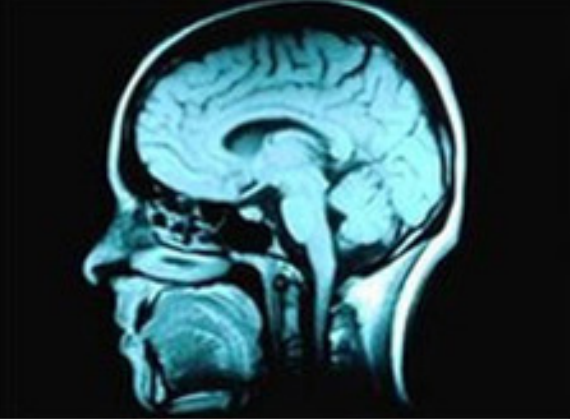


لم تقصر فوائد منتجات الألبان على تقوية عظام الأطفال فقط، بل أن الدراسات الحديثة أثبتت أن تناول الألبان فوائد بالجملة، وأشارت أحدث الدراسات لجامعة هارفرد الأمريكية إلى أن النساء اللاتي يتناولن قطعة صغيرة

التواصل مع فاقدى الوعي باستخدام المسح المغناطيسي للمخ

أنفسهم يلعبون كرة المضرب أثناء خضوعهم للمسح. ولاحظ الباحثون وجود نشاط في منطقة في قشرة المخ تتعامل مع حركة الإنسان، في جميع المتطوعين وفي أربعة من المرضى. وفي بلجيكا وجه باحثون في جامعة "لييج" أسئلة إلى مريض أصيب في حادث سيارة قبل سبع سنوات، وحصلوا منه على أجوبة بنعم أو لا باستخدام أفكاره فقط.

وطلب الباحثون من المريض تخيل صور حركية إذا ما أراد الإجابة بنعم، وصور تتعلق بالمكان كالتفكير بالتجول في الشوارع إذا ما أراد الإجابة بلا. وأجاب المريض إجابات دقيقة عن ٥ من ٦ أسئلة وجهت إليه حول شخصه وأهله وأحداث من بها كاسم والده. ولقيت هذه الدراسة ترحيبا من المختصين، إلا أن البعض يؤكد على ضرورة إجراء مسح أكثر تفصيلا.



علماء يكتشفون جينات تكبح سرطان القولون

ضمور العضلات وهشاشة العظام. وقالت بيك، إن الفحوص التي أجريت على ٣٠ مريضا بسرطان القولون في مستشفى سيؤول أثبتت صلة قوية بين ROR alphas والأورام، مضيفة أن الفريق تقدم بطلب للحصول على حماية براءات الاختراع على الصعدين المحلي والدولي، وفقا لما نقلته وكالة يونهاب الرسمية الكورية.



أكد علماء كوريون جنوبيون الأحد أنهم اكتشفوا الجين المسئول الذي يمكن أن يمنع نمو سرطان القولون لدى البشر، وهو ما من شأنه أن يؤدي إلى ظهور طرق علاج جديدة. ووجد فريق ترأسه البروفسور بيك سونغ هي، أستاذة العلوم البيولوجية في جامعة سيؤول الوطنية، وكيون كيم ايل، بروفسور علم الأحياء في جامعة سوكميونغ السائية، أدلة على أن المسئول البتيم ألفا (ROR alpha) يمكن أن يؤثر على نمو الورم. ويعتبر الاكتشاف أمرا بالغ الأهمية لإمكانية تطوير علاج سرطان القولون، وتوفير علامة الكشف للأطباء لتشخيص هذا المرض بسرعة. وفي الماضي، لم يكن لدى العلماء فكرة عن دور المسئول ROR alpha الذي تعرف إليه الأطباء للمرة الأولى قبل نحو ٣٠ عاما، وكان من المعروف لديهم أنه يتسبب في مشاكل للدماغ أو المخ، مما يؤدي إلى

بنكرياس اصطناعي للسيطرة على السكري

الجهاز الجديد سيسهل التعامل مع معدل السكر، اظهر باحثون من جامعة كمبريج البريطانية ان البنكرياس الاصطناعي يمكن ان يستخدم لتنظيم معدلات السكر في اجساد الاطفال المصابين بالنوع الاول من السكري. وبينت تجارب مختبرية ان دمج مجس حقيقي بقياس معدل السكر مع مضخة تعطي جرعات من الانسولين يمكن ان يحسن على نحو فعال من درجة ضبط وتنظيم معدلات السكر في الجسم. واظهر البحث، الذي نشرت مقتطفات منه في مجلة لانست الطبية، ان الجهاز الجديد سيقبل بشكل ملموس من الانخفاضات الحادة الخطيرة في معدلات السكر بالجسم. واعتبر الباحثون هذا الجهاز خطوة مهمة في طريق ايجاد علاجات فعالة ضد مرض السكري. يذكر ان النوع الاول من السكري مزمن، وقد يهدد حياة المصاب، اذ يفشل البنكرياس في انتاج الانسولين اللازم لضبط وتنظيم معدلات السكر في جسم الانسان. وقال رئيس فريق البحث الدكتور رومان هوفوكا ان هذه هي اول دراسة تظهر اهمية جهاز البنكرياس الاصطناعي باستخدام مجسات وضخات متوفرة بشكل اعتيادي في السوق التجارية.

الخضراوات الداكنة تعزز الذاكرة وتقويها

ضعف الذاكرة وتراجع كفاءتها بصورة كبيرة مشكلة صعبة يعاني منها البعض وللقضاء على هذه المشكلة تنصح الأبحاث الطبية بأهمية تناول جرعات تكميلية من عنصر الماغنيسيوم المتواجد بوفرة في الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن وبعض الفاكهة والمكسرات والبقول. ووجد الباحثون في معرض أبحاثهم في هذا الصدد أن مضاعفة استفاة المخ من عنصر الماغنيسيوم يحسن بشكل كبير قدرات التحصيل والذاكرة المهيئة والذاكرة على المدى القصير والطويل في الوقت الذي لوحظ فيه أن عنصر الماغنيسيوم قد مكن كبار السن من تحقيق أرقام مرتفعة في اختبارات قياس الذاكرة والإيراك. وتوصي الأبحاث بضرورة إعطاء البالغين خاصة في المرحلة العمرية من ١٩-٣٠ جرعات تكميلية تصل إلى ٤٠٠ ملليجرام للرجال يوميا ونحو ٣١٠ ملليجرام يوميا للسيدات من غير الحوامل.