



سجينات في بريطانيا

ترجمة: عمران السعيد
يقلم: جاسيا دوار



عرض مؤخرا تقرير يبعث على الصدمة من داخل سجون بريطانيا جاء فيه ان اكثر من ٤٠٠ الف سجين معرضة للهجوم وتعريض انفسهن للخطر وقد انتحر اثنتان منهم خلال العامين الاخيرين

لاحظت وحدة سوزان جنثا على جدران منزلها مع خط دم نازل من السقف . فقد هاجمت سوزان زوجها فباس وصيغت خارج بيتها باللون الوردى بما فيها ممرات الحديقة الخارجية .

وحيث بلغت مرحلة البلوغ قامت والدتها بتسجيعها على الممارسات الغربية بحيث وصلت حالتها الى مرحلة التعرض للهولوسة والادمان على تناول الكحول بصورة متزايدة . وقد اخذت سوزان البعض من سلوك والدتها العنيف وتقلبات مزاجها الممسوس . تتحول هذه الفتاة وهي في عامها الثالث عشر الى حالة الادمان واخرجتها والدتها من المدرسة . يلاحظ عمال المجتمع ان سوزان قد اصبحت (سجينه عمليه) داخل منزلها .

في عامها السابع عشر تصبح سوزان سجينه حقيقيه تحت اتهام بالاعتداء على اخيرين بعد قيامها مع متهم باختطاف فتاة وتعريضها لتعذيب سادي غريب حيث ربطت اطراف الفتاة المخطوفة الى سرير حديد وراحت تجلدتها بسوط جلدي صلب وهي مليئة بالشوشه مما ترك خطوطا حمراء على كل جزء من جسدها وقامت بقص شعرها وكبها بسيكارة كانت تدخنها بارتياح تام . لم يكن السجن مكانا امنا لفتاة مراهقة وعدوانيه ومن المحتمل تعريض نفسيها لرغبتها بتعذيب الذات والاخرين معا حت يرى المسؤولون عن السجن سوزان وهي تضرب نفسها بسوط او تجرح نفسها بسكين حاد وهناك دم على رصغها بصوره مستمره . تعتبر هذه المراهقة نموذجا للتعدي من سجينات بريطانيا . وقد تعرض لجنة حكومية خلال الاسابيع القاضيه تقريراً هاماً يحذر من وجود العديد من امثال

سوزان الكثير داخل هذه السجون وهن عرضة للاعتداء او الانتحار او تعذيب النفس .

وقد جاء في هذا التقرير ان ستة سجينات في سجن ستايال قد انتحرن في غضون عام واحد فقط . من جهة اخرى اوصى المفتش العام للسجون البريطانية باحداث تغييرات

هامه في هذه السجون وقد حصل بعض تلك التغييرات فعلا .ومن هذه التغييرات كما تقول مديرة سجن الاصلاح جولي لايون نحن نتطلع الى التقرير الحكومي لان يترك قضية واضحة في عمليه لا لبس فيها وهي عمليه خفض في عدد السجينات غير المهتمات . ونامل من ذلك عرض برنامج عمل لاصلاح مسؤول في تلك السجون . يرسم الاستبيان الذي تم اعداده حول السجون الظروف المساويه التي جاءت بهؤلاء النساء للسجن . وتعود قصة سوزان

كي تكون قصة منوره لذوي العلاقة بهذا الجانب الاجتماعي من الحياه في بريطانيا . فقد اتلفت صحتها الذهنيه وهي تنتقل بين وكالات التربية وامكان الطعام والنوم بصوره دراماتيكيه مهلكه . فقي عامها الخامس عشر تم وضعها في مركز العناية الخاصه ومع الاشراف المكثف بدأت تنظم حياتها تدريجيا والابتعاد عن ايداء نفسها ولكن بطريقه غير نظاميه . فقي عيد ميلادها السادس عشر قدم لها فريق العمل في السجن فستانا جميلا مع قطعة كيك باسمها وفرحت بهذه المناسبه كثيرا . لم يحظر والداه هذه المناسبه حيث كان والدها في السجن هو الاخر .

اوقفت السلطات المحليه دفع اجور علاجها وقد تم اسكانها في شقه مجمع كنسي برغم التحذيرات من فرق الخدمات الاجتماعيه بان المنطقه تعيش حالات مشاكل الادمان

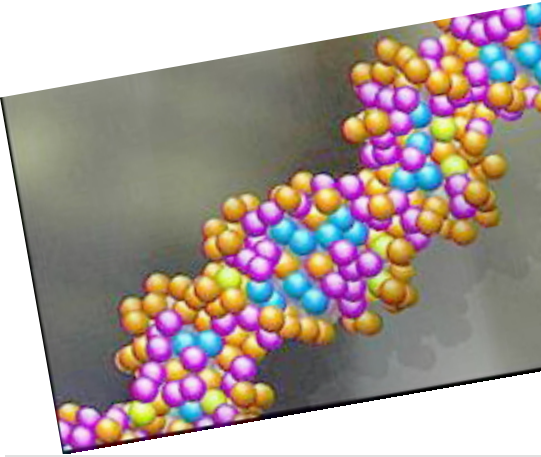
رسم خارطة لمناطق الحمض النووي الخطرة إكتشاف ترتيب جديد للجينات

كتابة: أنجا كلينسمات
ترجمة: عبد علي سلمان

باستنتاجات حول العلاقات التطورية. وهذه الاكتشافات ستفيد كاداة في تشخيص السرطان واغلب اشكال السرطان تماثل التطور الحاصل على مقياس زمني متسارع مع حدوث انفجارات في الترتيبات الجينية والتي تأخذ مكانها في الخلايا والخرطة الجينية لنموذج إعادة الترتيب قد تسمح للاطباء بقياس اكثر دقة عن مدى تضام السرطان ويقول الباحث بفرنز "انها ستكون طريقة جيدة للحصول على وسيلة مفيدة وحقيقية من الجينوم الذي سيعلن عن معرفة تفاصيله".

قام اثنان من الباحثين في مجال المعلومات الاحيائية من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو بسحب البسامد من تحت اقدام المؤمنين بالمعتقد المركزي لنظرية التطور الذي يرى ان الطفرات تظهر جزافا وباشكال مختلفة في الحمض النووي . فقد قارن الباحثان بافل بفرنز وكلين تيسلر جينوم فار مرتب "الجينوم :تقم كامل من الجينات " مع جينوم بشري مناظر له وقاما بتحليل مكان إعادة الترتيب وهو الشكل الشائع للطفرات الجينية .وقد سلط هذا العمل الضوء على كيفية تضرع هذين النوعين من الكائنات الحية عن الاصل منذ ملايين السنين والذي اظهر وجود مناطق غير متوقعة من الاستقرار والتبدل . ويشبه بافل بفرنز جينوم الاسلاف الاصليين للفئران والانسان بجمموع اوراق اللعب .

عن مجلة discover
الاصريكية



اللعبة .فاذا كان لديك مجموعتان متماثلتان من

الغذائية الوافرة المنزاع ذور الكتمان في

سرطان القولون فاني متحمسة للحفاظ على القولون لدي سليما،مكونات الالياف العاليه في البذور تساعد كثيرا في هذا الجانب . وافضل السبل للحصول على منافعه هو تنقيعها واولا وضع ملعقة طعام ملاي بالبذور في قرح ماء مغطي واتركه لليلة .اضف البذور والماء الى قرح عصير او عسلليات او الى اللبن او مسحوق الحبوب المطحونه "السريلاك" او اشربها على حالها وبامكانك ان تتناول البذور بهذه الطريقه كل يوم . وهي مفيدة للامساك ولكن عليك تجنب البذور اذا كانت لديك مشاكل في الامعاء .



التحليه او خلطها بالحليب المضاف الى مسحوق الحبوب المطحونه او ان يكون مكونا من مكونات المخلات . وتعد بذور الكتان من اغنى المصادر النباتية بدهون اوميغا ٣ التي تعتبر اساسيه لصحة الدماغ والقلب والمفاصل وجهاز المناعة ولكوناته الكيمائية النباتية العاليه فانه يعرف بالاستروجين النباتي ، واصبحت هذه البذور تسمى البديل العلاجي للهورمونات .والاستروجين النباتي ينتج اشكالا من هرمون الاستروجين الانثوي ويوجد في انواع معينه من الغذاء وهي تساعد في توازن الاستروجين فتقلل المستويات العاليه وترفع المستويات المنخفضه وبامكانها توفير احساسات ايجابية وقت الاحساس بالتعاسه اثناء الدورة الشهرية و النبول والتعرق الليلي . وهناك الان دراسات مستمره حول الاستروجين النباتي تهدف الى ادخاله في الاطعمه لغرض مقاومة السرطان .ومع وجود تاريخ مرضي في عائلتي بمرض



كتابة: هاندا جوانت
ترجمة: الصديكا

بذور الكتان الذهبيه مصدر غذائي مهم وفيها طعم المكسرات الهادئ ونكهة ترابية خفيفه وهي بعد ذلك غذاء غني رخيص وبامكان كل شخص ان يجعله جزء من غذائه .وتتوفر هذه البذور بشكلها الكامل او مقطعه او مطحونه او تناول زيتها لغرض سهولة الامتصاص وبالنسبة لي فانا احب الزيت على وجه الخصوص . فهو المرطب الطبيعي المدهش للجلد وذلك عن طريق شرب ملعقتي طعام يوميا ، اما باضافتها الى العصير او

عن صحيفة الغارديان البريطانية

متاعب الباحثين عن الرشاقة... المشكلة ليست في تخفيف الوزن بل في الحفاظ عليه رشيقا!!

ترجمة: عدوية الهلالي



تفيد الأبحاث التي نشرت مؤخرا ان لخبز أتر مباشر في اتساع محيط الخصر وازدياد الوزن عند البشر . فقد تبين ان الخبز الأبيض والمعجنات هي التي تتصدر قائمة الأغذية التي تسبب السمنة وذلك بحسب تقرير صدر عن قسم الأبحاث في جامعة بوسطن الأمريكية . قام فريق من الباحثين الأمريكيين في جامعة بوسطن الأمريكية بأجراء دراسة شملت خمسمائة شخص خصص لمدة ثلاث سنوات وقد تبين ان الأشخاص الذين كانوا يتناولون كميات أكبر من الخبز الأبيض وغيره من الحبوب المطحونة والمكررة هم ممن يعانون من الكرش ومن معدلات سمنة أعلى من أقرانهم من يستهلكون كميات أقل من الحبوب المذكورة . لكن يبقى السؤال الأهم وهو لماذا بعد الخبز الأبيض السبب الى هذا الحد ؟ يعزو العلماء السبب الى ان هذه الحبوب المطحونة تتحول الى سكر بمجرد دخولها الى جسم الإنسان مما يجعل مستويات الأنسولين ترتفع في الجسم لكي تقوم بحرق كمية السكر الموجودة في الدم وتخزينها في خلايا الجسم ، وعادة ماتكون الخلايا الموجودة فوق المعدة هي المكان الأمثل لحزن هذه الكميات من السكر الزائد . هذا الأمر ينطبق فقط على الخبز الأبيض أما تناول الخبز ذو الحبوب الكاملة فهو جيد للجسم لذا كل ما عليك فعله هو التحول من الخبز الأبيض الى تناول الخبز ذو الحبوب الكاملة لتجنب ظاهرة الكرش كذلك فقد توصل العلماء الى ان اضافة الخبز ذو الحبوب الكاملة الى نظام الانسان الغذائي تؤدي الى الوقاية من الاصابة بمرض السكري (النوع ٢) كما يخفف من احتمالات الاصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب . هذا ومن جانب آخر ، فإن الطعم اللذيذ لا يقتصر فقط على الأطعمة الغنية بالدهون أو السكر ، بإمكانك الآن عمل أغذية ذات نكهات لذيذة باضافة بعض المكونات المنخفضة السعرات كاضافة الفلفل الى الدجاج المشوي أو الى البيض المقلي ، كذلك من الممكن اضافته الى الشطائر . وتناول الفطر المشوي أو اضافته الى السلطة أو اطباق المعكرونة بدلا من اللحم المفروم ومن الممكن أيضا استخدام



عادل ١,٢٩٠ دولارا في الشهر ويشكل تقريبا معدل الدخل السنوي في الصين . لكن المركز عاجل ايضا بعض الحالات المجانية للعائلات الفقيرة . كما يقول مديرالمركز تاو وان Tao Ran ويضيف " ليس هناك اتجاه او ميل لادمان الانترنت خارج المحيط الاجتماعي والاقتصادي والجغرافي للعائلات التي لديها القدرة على الحصول على الكمبيوتر والانترنت . في عام ٢٠٠٦ بلغ مستخدمي الشبكة العالمية في الصين ١٣٧ مليون شخص بزيادة ٣٢,٤ ٪ عن العام الذي قبله ويشكل عدد المدمنين الانترنتيين منهم على ١٨ عاما نسبة ١٣ ٪ اي ٢,٣ مليون مرافق طبقا لاحصاءات مركز الاطفال القومي الصيني .

انشأت السلطات الصينية مسكرا يجمع بين المعالجة والانضباط العسكري في مدينة بكين كخطوة اولي في اطار الحرب التي بدأتها الحكومة الصينية على ادمان الانترنت الذي يعاني منه ملايين الشباب الصينيين . ويستخدم مركز معالجة ادمان الانترنت مزيجاً من العلاج الطبي والتدريبات العسكرية لمعالجة ابناء العائلات الصينية الجديدة الثراء والمدمنين على الانترنت والاعاب الكومبيوتر والمواقع الاباحية . يقول لي يان لين Li Yan-lin الطالب الجامعي والذي بدأت درجته بالانخفاض بعد ان ادمن على العاب الانترنت " بدأت الهواجس تنتابني تدريجا " لكن الشاب ذو ١٨ عاما يقول بعد ان قضى اسابيع من المعالجة في المركز " لقد بدأت ادرك الان ريف هذه الاعاب " لقد قامت الحكومة الصينية وازاء ارتفاع جرائم القتل التي لها علاقة بالانترنت وزيادة جرائم الاحداث باتخاذ مجموعة من الخطوات لوقف ادمان الانترنت منها حظر اقامة مقاه جديدة ووضع قيود على مواقع العاب الانترنت العنيفة .

عن مجلة لوبوا الفرنسية

عن صحيفة هيرالد تريبون

عن صحيفة هيرالد تريبون

عن صحيفة هيرالد تريبون