



# 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 .

وحين 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 وتقليبات 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 حقيقية 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 وعدوانية ومن المحتمل تعريض نفسها لرغبتها بتعذيب الذات والاخرين معا حت يرى المسؤولون عن السجن سوزان وهي تضرب نفسها بسوط او تجرح نفسها بسكين حاد وهناك دم على رصغها بصورة مستمرة . تعتبر هذه المراهقة نموذجا للتعدي من سجينات بريطانيا . وقد تعرض لجنة حكومية خلال الاسابيع القادمة تقريرا هاما 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 المساوية التي جاءت بهؤلاء النساء للسجن . وتعود قصة سوزان

كي تكون قصة منورة لذوي العلاقة بهذا الجانب الاجتماعي من الحياة في بريطانيا فقد اتلفت صحتها الذهنية وهي تنتقل بين وكالات التربية وامكان الطعام والنوم بصورة دراماتيكية مهلكة . فقي عامها الخامس عشر تم وضعها في مركز العناية الخاصة ومع الاشراف المكثف بدأت تنظم حياتها تدريجيا والابتعاد عن ايداء نفسها ولكن بطريقة غير نظامية . فقي عيد ميلادها السادس عشر قدم لها فريق العمل في السجن فستانا جميلا مع قطعة كيك باسمها وفرحت بهذه المناسبة كثيرا . لم يحظر والداه هذه المناسبة حيث كان والدها في السجن هو الاخر .

اوقفت السلطات المحلية دفع اجور علاجها وقد تم اسكانها في شقة مجمع كنسي برغم التحذيرات من فرق الخدمات الاجتماعية بان المنطقة تعيش حالات مشاكل الادمان

# رسم خارطة لمناطق الحمض النووي الخطرة إكتشاف ترتيب جديد للجينات

كتابة: أنجا كلينسمات  
ترجمة: عبد علي سلمان

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 اعادة 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 والبوم وجمموع اوراق اللعب .

فانك ستوقع رؤية نمطين مستقلين . لكن الباحث يقول "عليك ان تفترض ان اوراق البستوني التي تحمل الارقام ٧ ،٨ ،٩ ستظل دائما سوية . وهناك دوما فاصل بين الرقم ٩ والرقم ١٠ وذلك ما اكتشفناه " . وان الاغلبية الكبيرة من اعادة الترتيب الجيني تقع في حوالي ٣٠٠ منطقة تشكل اقل من ٥٪ من اجمالي الجينوم . وما يجري في الحمض النووي يشبه خطوط افلاق الارض عند وقوع زلزال . وقد يجبر هذا الاكتشاف البيولوجيين على اعادة تقييم كيفية قيامهم بتحديد الانواع الحية وكيفية خروجهم



اللعبة . فإذا كان لديك مجموعتان متماثلتان من

عن مجلة discover  
الاصريكية

# الغذائية الوافرة المنزاع ذور الكتمان في

سرطان القولون فاني متحمسة للحفاظ على القولون لدي سليما،مكونات الالياف العالية في البذور تساعد كثيرا في هذا الجانب . وافضل السبل للحصول على منافعها 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 المطحونة "السريلاك" او اشربها على حالها وبامكانك ان تتناول البذور بهذه الطريقة كل يوم . وهي مفيدة للامساك ولكن عليك تجنب البذور اذا كانت لديك مشاكل في الامعاء . وهناك بدائل ، فبالامكان طحن البذور بالمدقة او بالهاون او في مطحنة القهوة قبل اضافتها الى الطعام ولاتطبخ البذور او زيتها لان الحرارة تستخرج الزيت من البذور وتجعلها ضعيفة المرود .ولابقائها طازجة احفظها في اناء محكم الغلق في الثلاجة .



عن صحيفة الغارديان البريطانية

التحلية او خلطها بالحليب المضاف الى مسحوق الحبوب المطحونة او ان يكون مكونا من مكونات المخلبات . وتعد بذور الكتان من اغنى المصادر النباتية بدهون اوميغا ٣ التي تعتبر اساسية لصحة الدماغ والقلب والمفاصل وجهاز المناعة ولكوناته الكيميائية النباتية العالية فانه يعرف بالاستروجين النباتي ، واصبحت هذه البذور تسمى البديل العلاجي للهورمونات .والاستروجين النباتي ينتج اشكالا من هرمون الاستروجين الاثوي ويوجد في انواع معينة من الغذاء وهي تساعد في توازن الاستروجين فتقلل المستويات العالية وترفع المستويات المنخفضة وبامكانها توفير احساسات ايجابية وقت الاحساس بالتعاسة اثناء الدورة الشهرية و النبول والتعرق الليلي . وهناك الان دراسات مستمرة حول الاستروجين النباتي تهدف الى ادخاله في الاطعمة لغرض مقاومة السرطان .ومع وجود تاريخ مرضي في عائلتي بمرض

بذور الكتان الذهبية مصدر غذائي مهم .وفيها طعم المكسرات الهادئ ونكهة ترابية خفيفة وهي بعد ذلك غذاء غني رخيص وبامكان كل شخص ان يجعله جزء من غذائه .وتتوفر هذه البذور بشكلها الكامل او مقطعة او مطحونة 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



كتابة: هاندا جوانت  
ترجمة: الصديكا

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

ترجمة: عدوية الهلالي



تفيد الابحاث التي نشرت مؤخرا ان لخبز اثر مباشر في اتساع محيط الخصر وازدياد الوزن عند البشر . فقد تبين ان الخبز الابيض والمعجنات هي التي تتصدر قائمة الاغذية التي تسبب السمنة وذلك بحسب تقرير صدر عن قسم الابحاث في جامعة بوسطن الامريكية . قام فريق من الباحثين الامريكيين في جامعة بوسطن الامريكية بأجراء دراسة شملت خمسمائة شخص خصص لمدة ثلاث سنوات وقد تبين ان الأشخاص الذين كانوا يتناولون كميات اكبر من الخبز الابيض وغيره من الحبوب المطحونة والمكررة هم ممن يعانون من الكرش ومن معدلات سمنة أعلى من اقربانهم من يستهلكون كميات اقل من الحبوب المذكورة . لكن يبقى السؤال المهم وهو لماذا بعد الخبز الابيض السبب الى هذا الحد ؟ يعزو العلماء السبب الى ان هذه الحبوب المطحونة تتحول الى سكر بمجرد دخولها الى جسم الانسان مما يجعل مستويات الانسولين ترتفع في الجسم لكي تقوم بحرق كمية السكر الموجودة في الدم وتخزينها في خلايا الجسم ، وعادة ماتكون الخلايا الموجودة فوق المعدة هي المكان الامثل لحزن هذه الكميات من السكر الزائد .



هذا الأمر ينطبق فقط على الخبز الابيض أما تناول الخبز ذو الحبوب الكاملة فهو جيد للجسم لذا كل ما عليك فعله هو التحول من الخبز الابيض الى تناول الخبز كذالك فقد توصل العلماء الى ان اضافة الخبز ذو الحبوب الكاملة الى نظام الانسان الغذائي تؤدي الى الوقاية من امراض السكري ( النوع ٢) كما يخفف من احتمالات الإصابة ببعض أنواع السرطان وامراض 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

انشات 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 زيف هذه الالعاب " 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 .

المركز الممول حكوميا والذي يديره عقيد في الجيش في مستشفى بكين العسكري هو واحد من سلسلة مراكز في الصين تعنى بمعالجة هولاء الشباب من ادمان المرضي من النكور الذين تتراوح اعمارهم بين ١٤ الى ١٨ سنة يستيقضون عند الساعة السادسة والنصف صباحا ويبدأون بممارسة رياضة صياحة ثم السير على ارض اسمنتية صلبة وهم يرتدون ملابس الخاكي والعريف المسؤول عن التدريبات العسكرية ثم يحضرون الى جلسات الاشراف الجماعي والفردى كما يتضمن علاج المرضى محاكاة وتقليد مناورات المركز صالح اكثر من ١٥٠٠ مريض بهذه الطريقة منذ افتتاحه في ٢٠٠٤ ويفتخر بان نسبة النجاح بلغت ٧٠٪ في ايقاف ادمان . وتبلغ كلفة الإقامة في المركز



المركز صالح اكثر من ١٥٠٠ مريض بهذه الطريقة منذ افتتاحه في ٢٠٠٤ ويفتخر بان نسبة النجاح بلغت ٧٠٪ في ايقاف ادمان . وتبلغ كلفة الإقامة في المركز

عن صحيفة هيرالد تريبون

